



1

मनोविज्ञान से परिचय

मनुष्य का ये स्वभाव है कि हमारे आस-पास जो कुछ भी घटित होता है, हम उसके पीछे छिपे कारणों को जानना चाहते हैं। हम जब भी किसी से मिलते हैं या किसी को कुछ करते हुए देखते हैं तो हम तुरन्त ही ये जानने का प्रयास करने लगते हैं कि इस व्यक्ति ने ऐसा क्यों किया है। इसी प्रकार हम प्रायः विभिन्न परिस्थितियों में अपने स्वयं के अनुभवों व व्यवहार को भी समझने का प्रयास करते हैं। इस उत्सुकता एवं जिज्ञासा के कारण ही हम ये सोचने के लिये भी बाध्य हो जाते हैं कि किस प्रकार लोग एक दूसरे से बुद्धि, अभिक्षमता तथा स्वभाव में भिन्न हैं: वे कभी प्रसन्न तो कभी दुःखी क्यों होते हैं? किस प्रकार वे एक दूसरे के मित्र या शत्रु हो जाते हैं? कुछ लोग किसी कार्य को जल्दी सीख लेते हैं, जबकि दूसरे उसी कार्य को सीखने में अपेक्षाकृत अधिक समय क्यों लगाते हैं? इन प्रश्नों का उत्तर एक अनुभवहीन व्यक्ति भी दे सकता है, तथा वह व्यक्ति भी जिसे मनोविज्ञान का ज्ञान है। एक अनुभवहीन व्यक्ति सामान्य ज्ञान के आधार पर इन प्रश्नों का उत्तर देता है, जबकि एक मनोवैज्ञानिक इन क्रियाओं के पीछे छिपे कारणों का क्रमबद्ध रूप से अध्ययन करने के बाद इन प्रश्नों के वैज्ञानिक उत्तर देता है। इन्हें यदि हम चाहें, तो बाद में दोबारा भी जाँच सकते हैं।

इसलिये, प्रस्तुत पाठ में हम मनोविज्ञान के स्वरूप एवं क्षेत्र को विस्तार से समझने का प्रयास करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- मनोविज्ञान की परिभाषा एवं इसके स्वरूप की व्याख्या कर सकेंगे;
- मनोविज्ञान के विस्तार क्षेत्र का वर्णन कर सकेंगे;
- आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का विस्तृत वर्णन कर सकेंगे; और
- मनोविज्ञान के क्षेत्रों की व्याख्या कर सकेंगे।



1.1 मनोविज्ञान का स्वरूप तथा परिभाषा

सरल शब्दों में, मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं, अनुभवों तथा व्यक्त व अव्यक्त दोनों प्रकार के व्यवहारों का एक क्रमबद्ध तथा वैज्ञानिक अध्ययन है। 'मनोविज्ञान' शब्द की उत्पत्ति दो ग्रीक शब्दों 'साइके' तथा 'लॉगस' से हुई है। ग्रीक भाषा में 'साइके' शब्द का अर्थ है 'आत्मा' तथा 'लॉगस' का अर्थ है 'शास्त्र' या 'अध्ययन'। इस प्रकार पहले समय में मनोविज्ञान को 'आत्मा के अध्ययन' से सम्बद्ध विषय माना जाता था। भारत में वैदिक तथा उपनिषद्काल का प्रमुख उद्देश्य 'चेतना का अध्ययन' था। मानसिक प्रक्रियाओं के विभिन्न पक्षों का विश्लेषण किया गया। इसके उपरान्त योग, सांख्य, वेदान्त, न्याय, बौद्ध तथा जैन दृष्टिकोणों ने मन, मानसिक प्रक्रियाओं तथा मन के नियन्त्रण पर विस्तृत जानकारी दी। आधुनिक काल में कलकत्ता विश्वविद्यालय में 1916 में मनोविज्ञान विभाग की स्थापना की गयी थी।

1879 में जब विलियम वुण्ट ने लिपज़िग विश्वविद्यालय, जर्मनी में प्रथम मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना की, तब पश्चिम में मनोविज्ञान का एक आत्मनिर्भर क्षेत्र के रूप में औपचारिक आरम्भ हुआ। तब से लेकर अब तक मनोविज्ञान के विकास ने एक लम्बी यात्रा तय की है। सामाजिक विज्ञान में आज यह एक बहुत ही लोकप्रिय विषय माना जाता है। इसमें सभी प्रकार के अनुभवों, मानसिक प्रक्रियाओं तथा व्यवहारों का अध्ययन किया जाता है। इन सभी पक्षों का व्यापक विश्लेषण हमें मानव प्रकृति की एक वैज्ञानिक समझ प्रदान करता है।

आगे आने वाले अध्यायों में हम उन सभी घटकों को समझने का प्रयास करेंगे जो एक साथ मिल कर मनोविज्ञान की एक व्यापक परिभाषा प्रदान करते हैं।

(अ) अनुभवों का अध्ययन

मनोवैज्ञानिक कई प्रकार के मानव अनुभवों और भावनाओं का अध्ययन करते हैं, जिनकी प्रकृति मुख्यतः व्यक्तिगत होती है। ये अनुभव विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं जैसे, स्वप्न, जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में चेतन अनुभव, और वे अनुभव जब चेतन अवस्था के स्वरूप को 'ध्यान' या चेतना प्रसारी औषधियों के प्रयोग द्वारा परिवर्तित कर दिया गया हो। इस प्रकार के अनुभवों के अध्ययनों के द्वारा मनोवैज्ञानिकों को व्यक्तियों के व्यक्तिगत स्वरूप को समझने में सहायता मिलती है।

(ब) मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन

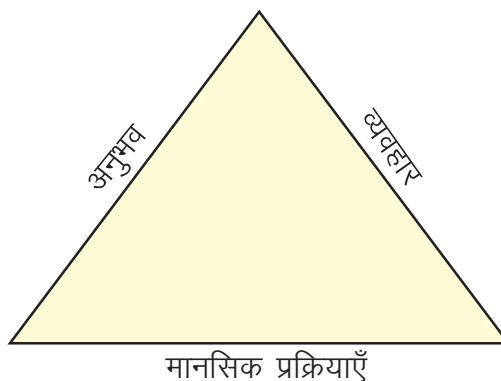
मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के रूप में मनोविज्ञान मस्तिष्क में हो रही उन क्रियाओं का पता लगाने का प्रयास करता है जिनका स्वरूप वस्तुतः दैहिक न हो। इन मानसिक प्रक्रियाओं में प्रत्यक्षीकरण, सीखना, याद करना तथा चिन्तन आदि सम्मिलित हैं। ये वे आन्तरिक मानसिक क्रियाएं हैं, जिनका प्रत्यक्ष रूप से निरीक्षण नहीं किया जा सकता किन्तु व्यक्ति के व्यवहार से इनका अनुमान लगाया जा सकता है। उदाहरणतः यदि कोई व्यक्ति दी गई गणित सम्बन्धी समस्या का समाधान ढूँढने के लिये कुछ निश्चित क्रियाकलाप करता है तब हम कह सकते हैं कि वह चिंतन कर रहा है।



(स) व्यवहार का अध्ययन

मनोविज्ञान के अन्तर्गत व्यवहारों के अध्ययन का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है। इसके अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के व्यवहार जैसे, साधारण प्रतिवर्त क्रियाएं (उदाहरण के लिये, आँख झपकना), सामान्य प्रतिक्रिया संरूप जैसे मित्रों से बातचीत, भावनाओं व आन्तरिक स्थिति का शाब्दिक वर्णन और जटिल व्यवहार, जैसे, कम्प्यूटर पर कार्य करना, पियानो बजाना और भीड़ को सम्बोधित करना आदि, सम्मिलित हैं। ये व्यवहार या तो प्रत्यक्ष रूप से देखे जा सकते हैं या परीक्षणों द्वारा इनका मापन किया जा सकता है। जब एक व्यक्ति दी गई स्थिति में एक उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया करता है, तब इस प्रकार के व्यवहार सामान्यतः शाब्दिक या अशाब्दिक (उदाहरणतः चेहरे के हाव भाव) रूप से व्यक्त किये जाते हैं।

इस प्रकार मनोविज्ञान में अध्ययन की प्रमुख इकाई व्यक्ति स्वयं तथा उसके अनुभव, मानसिक प्रक्रियाएं एवं व्यवहार हैं।



चित्र 1.1: मनोविज्ञान की विषय सामग्री के आयाम



पाठगत प्रश्न 1.1

रिक्त स्थानों में सही शब्द भरें:

1. 'मनोविज्ञान' शब्द की उत्पत्ति दो ग्रीक शब्दों तथा से हुई है।
2. मनोविज्ञान में अध्ययन की प्रमुख इकाई है।
3. विलियम बुण्ट ने लिपज़िग विश्वविद्यालय, जर्मनी में प्रथम मनोवैज्ञानिक की स्थापना की।
4., तथा का अध्ययन मनोविज्ञान है।



1.2 मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र

मनोविज्ञान की परिभाषा द्वारा आपको ये स्पष्ट हो गया होगा कि मनोविज्ञान किसी व्यक्ति के मानसिक तथा व्यवहारिक कार्यप्रणाली से सम्बन्धित विभिन्न प्रकार के मुद्दों को सम्बोधित करता है। इस प्रकार का अध्ययन हमें मानव स्वभाव के सम्बन्ध में एक आधारभूत समझ विकसित करने में सहायता प्रदान करता है। और ये समझ कई प्रकार की व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओं से जूझने में हमारी सहायता करती है।

मानव का अध्ययन, जैविक प्रणाली के प्रकार्य, विशेषकर तन्त्रिकातंत्र से आरम्भ होता है। केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र के अन्तर्गत, मनोविज्ञान, मस्तिष्क के विभिन्न भागों का अध्ययन करता है जो हमारे भावों, संवेगों तथा चिंतन को नियंत्रित करते हैं। स्वायत्त तन्त्रिका तन्त्र के अन्तर्गत, हमारे व्यवहार को निर्धारित करने में, अन्तःस्राव तथा तन्त्रिकाप्रेषकों (न्यूरोट्रांसमीटर) की भूमिका का अध्ययन किया जाता है।

इसके साथ ही साथ मनोविज्ञान इस बात का भी अध्ययन करता है कि बच्चे का एक विशेष सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश किस प्रकार से बच्चे की जन्मजात जैविक, बौद्धिक व सामाजिक विशेषताओं के साथ परस्पर संबंधित है तथा किस प्रकार से ये बच्चे के स्वस्थ विकास को सुगम बनाता है।

एक जीवित प्राणी के रूप में आप प्रत्येक क्षण बहुत सी संवेदी सूचनायें प्राप्त करते हैं। आपका कार्य इन सूचनाओं को केवल संसाधित करना ही नहीं बल्कि इन्हें धारण करना तथा इनका पुनर्उत्पादन करना भी है। अवधान तथा प्रत्यक्षीकरण सूचना को संसाधित करने में सहायता प्रदान करते हैं। स्मृति सूचना को दर्ज करने, धारण करने तथा पुनरोत्पादित करने में सहायता करती है तथा चिंतन धारित सूचना में फेरबदल करने तथा इसमें सुधार करने की क्षमता प्रदान करता है। मनोविज्ञान के अन्तर्गत इन सबका अध्ययन उच्च मानसिक प्रक्रियाओं या संज्ञान के अन्तर्गत किया जाता है।

अपने जीवन में आप ऐसे कई लोगों से मिले होंगे, जिन्होंने उपलब्धि के उच्च स्तरों को प्राप्त किया होगा। लेकिन इस तरह की उपलब्धियाँ किसी को अचानक से प्राप्त नहीं हो जाती। ऐसा, व्यक्ति के लगातार सीखने के परिणामस्वरूप सम्भव हो पाता है। व्यक्ति नियमित अभ्यास द्वारा आवश्यक कौशल व योग्यताएं प्राप्त करता है। मनोविज्ञान हमें इन उच्च स्तर की उपलब्धियों को प्राप्त करने की प्रक्रिया को समझने में सहायता प्रदान करता है।

किसी भी प्रकार के व्यवहार के पीछे छिपे कारणों को समझने के लिये मनोवैज्ञानिक 'प्रेरणा' प्रत्यय का प्रयोग करते हैं। निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति द्वारा लगाई गई मानसिक ऊर्जा व उसके प्रयासों की निरन्तरता ही 'प्रेरणा' के मुख्य बिन्दु हैं। हम अपने जीवन में अलग-अलग समय पर भिन्न-भिन्न प्रकार के भावों का अनुभव करते हैं जैसे क्रोध, भय, प्रेम, आनन्द और दुःख, इन सभी का अध्ययन 'संवेगों' के अन्तर्गत किया जाता है।

आप निश्चित रूप से इस बात से सहमत होंगे कि कोई भी दो व्यक्ति एक समान नहीं होते। उनके शारीरिक गुणों जैसे, उनकी लम्बाई, भार, त्वचा का रंग और चहरे की बनावट साथ ही साथ मनोवैज्ञानिक गुणों, जैसे, बुद्धि, व्यक्तित्व, मनोदशा और रुचियों आदि में अन्तर होता है। व्यक्तिगत विभिन्नताओं के इन आधारभूत मानदण्डों की समझ मनोवैज्ञानिकों को सही कार्य के लिये सही व्यक्ति का चुनाव करने में और विभिन्न मामलों में व्यक्तिगत व व्यावसायिक निर्देशन व परामर्श देने में सहायता प्रदान करती है। व्यक्तिगत विभिन्नताओं की यह समझ मनोवैज्ञानिकों को नियामक या सामान्य (रीति के अनुकूल/स्वीकृत) तथा असामान्य (विकृत तथा असाधारण) व्यवहारों के मध्य अन्तर करने में सहायता प्रदान करती है।

इस प्रकार एक अनुशासन के रूप में मनोविज्ञान का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है। ये व्यक्ति का उसके पूरे जीवन भर अध्ययन ही नहीं करता बल्कि ये उसकी उन मानसिक प्रक्रियाओं और क्षमताओं को भी ढूँढने का प्रयास करता है जिससे उसके जीवन को और बेहतर बनाया जा सके।

क्रियाकलाप 1

सकारात्मक चिंतन की शक्ति: स्वास्थ्य व प्रसन्नता

यदि आप सकारात्मक सोच रखें और सकारात्मक विचारों को स्वयं के साथ व दूसरों के साथ बाटें तो आप स्वयं में और साथ ही साथ दूसरों में धीरे-धीरे एक सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। आप अपने मित्रों या परिवार के सदस्यों के साथ इस प्रयोग को करके देखिये। अपने मित्रों से पूछिये कि उनमें से कितनों की मनोदशा उस समय (क्रियाकलाप करते समय) 'सकारात्मक' है और कितनों की 'नकारात्मक'। इसके बाद अपने मित्रों से कहिये कि वे एक दूसरे के साथ हाथ मिलायें और मन से कहें कि "मैं आपके लिए प्रसन्नता और अच्छे स्वास्थ्य की कामना करता/करती हूँ।" अब अपने मित्रों से एक बार फिर से उनकी मनोदशा के बारे में पूछिए। देखिये कि कितनों ने अपनी मनोदशा सकारात्मक और कितनों ने नकारात्मक बतायी। जी हाँ, आप हैरान हो जायेंगे जब ये पायेंगे कि सकारात्मक मनोदशा वाले मित्रों की संख्या बढ़ गई है।

1.3 आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

व्यवहार का अध्ययन करते समय, मनोवैज्ञानिकों के लिये उन प्रक्रियाओं को समझना सबसे महत्वपूर्ण है, जो सामूहिक रूप से किसी विशेष व्यवहार को प्रभावित करती हैं। ये मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं इस प्रकार हैं:

- (अ) **संवेदना:** संवेदना से तात्पर्य उन विभिन्न उत्तेजनाओं के प्रति हमारी जागरूकता से है जो हमें विभिन्न संवेदीतंत्रों द्वारा प्राप्त होती हैं जैसे, दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, गन्ध तथा स्वाद।
- (ब) **अवधान:** अवधान के समय हम उपलब्ध कई उत्तेजनाओं में से किसी एक विशेष उत्तेजना पर चयनात्मक रूप से केन्द्रित होते हैं, उदाहरणतः कक्षा में व्याख्यान सुनते समय हम





शिक्षक द्वारा बोले गये शब्दों को सुनते हैं तथा कक्षा में उपस्थित अन्य उत्तेजनाओं को नजर अंदाज करते हैं, जैसे पंखे का शोर।

- (स) **प्रत्यक्षीकरण:** प्रत्यक्षीकरण में हम सूचना को संसाधित करते हैं और उपलब्ध उत्तेजनाओं का अर्थ निकालते हैं। उदाहरण के लिये, जब हम एक पेन को देखते हैं तो हम उसे एक लिखने वाली वस्तु के रूप में पहचानते हैं।
- (द) **सीखना (अधिगम):** ये अनुभव और अभ्यास द्वारा नये ज्ञान और कौशलों के अर्जन में हमारी सहायता करता है। ये अर्जित ज्ञान और कौशल हमारे व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन लाते हैं और विभिन्न परिस्थितियों में समायोजन करने में हमारी सहायता करते हैं।
- (य) **स्मृति:** जो सूचना हम संसाधित करते हैं और सीखते हैं, उसका हमारे स्मृतितन्त्र में धारण हो जाता है। आवश्यकता पड़ने पर धारित सूचना का पुनरोत्पादन करने में भी स्मृति हमारी सहायता करती है। उदाहरण के लिये, परीक्षा के लिये अध्ययन करने के पश्चात् प्रश्न पत्र में दिये गये प्रश्नों के उत्तर लिखना।
- (फ) **चिंतन:** चिंतन के अन्तर्गत हम धारण किये गये ज्ञान का विभिन्न समस्याओं के समाधान में प्रयोग करते हैं। जब भी हमारे सामने कोई समस्या आती है, तब हम अपने मन में, उस समस्या से जुड़े विभिन्न तथ्यों का एक दूसरे से तर्कपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करते हैं और तब समस्या के सम्बन्ध में एक विवेकपूर्ण निर्णय लेते हैं। हम अपने आस-पास घटित विभिन्न घटनाओं का मूल्यांकन भी करते हैं और उसके अनुसार एक धारणा बनाते हैं।



पाठगत प्रश्न 1.2

बताइये कि दिये गये कथन सही है या गलत:

1. सीखने (अधिगम) के अन्तर्गत हम प्रशिक्षण और अनुभव द्वारा नये कौशल अर्जित करते हैं।
2. सांवेदिक उत्तेजनाओं का धारण मस्तिष्क में किया जाता है।
3. चिंतन में हम धारित ज्ञान का प्रयोग विभिन्न समस्याओं के समाधान में करते हैं।
4. अवधान में हम वातावरण में उपस्थित सभी उत्तेजनाओं पर ध्यान देते हैं।

1.4 मनोविज्ञान के क्षेत्र

अपनी सौ वर्ष से भी अधिक लम्बी यात्रा के दौरान, मनोविज्ञान अनुसंधान के एक क्षेत्र के रूप में कई दिशाओं में विकसित हुआ है। आधुनिक समय में मनोविज्ञान के अनेक विशेषीकृत क्षेत्र

विकसित हुए हैं जो भिन्न-भिन्न अनुप्रयोगों पर केन्द्रित हैं; और जो मानव व्यवहार का अध्ययन एक विशेष कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत करते हैं। मनोविज्ञान में इन विभिन्न प्रकार के क्षेत्रों का उद्भव हमारे दैनिक जीवन में इसके महत्व और प्रासंगिकता का सूचक है। पाठ के इस भाग में हम इन क्षेत्रों का संक्षिप्त में अध्ययन करेंगे।

असामान्य मनोविज्ञान: मनोविज्ञान की यह शाखा व्यक्ति के असाधारण व अस्वीकृत प्रकार के व्यवहारों का वर्णन करती है, इनका आकलन करती है व इनके विषय में भविष्यवाणी करती है। इस शाखा के अन्तर्गत असाधारण व्यवहार पर नियन्त्रण करने का प्रयास भी किया जाता है। ये शाखा विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकार, जो मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, से भी सम्बद्ध है। इसके अन्तर्गत मानकीकृत मनोनिदानात्मक परीक्षणों द्वारा असामान्य व्यवहार का आकलन किया जाता है तथा समस्या सम्बन्धी विशेष उपचारों का भी सुझाव दिया जाता है।

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान: यह शाखा उन सूचनाओं के अर्जन, धारण, रूपान्तरण तथा अनुप्रयोग से सम्बद्ध है जो मनुष्य अपने आस-पास हो रही घटनाओं को समझने व उनकी व्याख्या करने के लिये प्रयोग करता है।

निदानात्मक और परामर्श मनोविज्ञान: निदानात्मक मनोविज्ञान मुख्यतः विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों के निदान व उपचार से सम्बन्धित है। एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक मनोचिकित्सक प्रविधियों में प्रशिक्षित होता है। इन प्रविधियों का उपयोग मनोवैज्ञानिक विकारों से पीड़ित व्यक्तियों के उपचार में किया जाता है। निदानात्मक मनोवैज्ञानिकों की नियुक्ति उन अस्पतालों व चिकित्सालयों में होती है जहाँ मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का उपचार किया जाता है।

परामर्श मनोविज्ञान: व्यक्ति के सामाजिक और संवेगात्मक जीवन में समायोजन से सम्बन्धित मध्यम श्रेणी की समस्याओं से सम्बद्ध है; और ये व्यक्ति को विवाह सम्बन्धी, प्रतिबल और व्यवसाय चयन सम्बन्धी विशेष सहायता प्रदान करते हैं।

शैक्षिक मनोविज्ञान: मनोविज्ञान का यह क्षेत्र मुख्यतः शैक्षिक निष्पादन से सम्बन्धित है। यह शाखा कक्षा कक्ष के वातावरण में सीखने (अधिगम) की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की भूमिका का अध्ययन करती है। इस शाखा के अन्तर्गत विद्यार्थियों की अभिक्षमता, कौशल तथा अर्न्तनिहित बौद्धिक क्षमता का आकलन व उनके निष्पादन का मूल्यांकन किया जाता है। एक शैक्षिक मनोवैज्ञानिक विद्यार्थियों को उनकी सीखने के समय आने वाली कठिनाइयों से निपटने में भी सहायता प्रदान करता है।

पर्यावरणीय मनोविज्ञान: मनोविज्ञान के इस क्षेत्र के अन्तर्गत भौतिक पर्यावरण तथा मानव व्यवहार के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया जाता है। ये मानव व्यवहार पर शोर, ऊष्मा, प्रदूषण तथा भीड़ के प्रभाव का अध्ययन करता है। इसके अन्तर्गत व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर भौतिक पर्यावरण के प्रभाव का भी अध्ययन किया जाता है।





स्वास्थ्य मनोविज्ञान: यह क्षेत्र बीमारियों की प्रारम्भिक प्रगति और उसके उपचार पर मनोवैज्ञानिक कारकों (जैसे, प्रतिबल) के प्रभाव पर केन्द्रित रहता है। यह क्षेत्र जीवन शैली सम्बन्धी विभिन्न रोग जैसे, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्शन), हृदयधमनी सम्बन्धी रोग, कैंसर और मधुमेह आदि से भी सम्बद्ध है।

संगठनात्मक मनोविज्ञान: इस क्षेत्र के अन्तर्गत संगठनात्मक वातावरण में कर्मचारियों के चयन व निष्पादन का अध्ययन करने के लिये विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों व मॉडलों का अनुप्रयोग किया जाता है। इसके अन्तर्गत विभिन्न संकल्पनाओं जैसे, नेतृत्व, प्रेरणा, कार्य सन्तोष व निष्पादन के आकलन का भी अध्ययन किया जाता है।

विकासात्मक मनोविज्ञान: यह क्षेत्र उन विभिन्न शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक कारकों के अध्ययन से सम्बन्धित है जो मनुष्य के जीवन काल में उसके विकास की अलग-अलग अवस्थाओं में होने वाले क्रमबद्ध परिवर्तनों को प्रभावित करते हैं।

मनोविज्ञान के उभरते हुए क्षेत्र: उपर्युक्त क्षेत्रों के अतिरिक्त हाल ही में मनोविज्ञान में कुछ नये क्षेत्रों का भी उद्भव हुआ है, जिनके अन्तर्गत इन क्षेत्रों से सम्बन्धित विभिन्न मुद्दों की बेहतर समझ विकसित करने में मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों व मॉडलों का प्रयोग किया जाता है। इनमें से कुछ क्षेत्र हैं: खेल मनोविज्ञान, सैन्य मनोविज्ञान, विमानन मनोविज्ञान, विधि चिकित्साशास्त्र सम्बन्धी मनोविज्ञान, शांति मनोविज्ञान, तन्त्रिका मनोविज्ञान, राजनीतिक मनोविज्ञान, स्त्री मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान आदि।



पाठगत प्रश्न 1.3

1. मनोविज्ञान के किन्हीं दो क्षेत्रों का वर्णन कीजिए और इनके अनुप्रयोगों को भी इंगित कीजिए।



आपने क्या सीखा

- मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं, अनुभवों और आन्तरिक व बाह्य दोनों प्रकार के व्यवहारों (जिस प्रकार से ये सामाजिक सांस्कृतिक वातावरण में घटित होते हैं) का क्रमबद्ध व वैज्ञानिक अध्ययन है।
- भारत में वैदिक तथा उपनिषद् काल का प्रमुख उद्देश्य “चेतना का अध्ययन” था।
- मनोविज्ञान का औपचारिक रूप से आरम्भ 1879 में तब हुआ जब विलियम वुण्ट ने लिपज़िग, जर्मनी में प्रथम मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना की।

मनोविज्ञान से परिचय

- मनोविज्ञान का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है क्योंकि ये व्यक्तियों के मानसिक और व्यवहारात्मक कार्यात्मकता सम्बन्धी विभिन्न मुद्दों से सम्बद्ध है।
- मनोविज्ञान का अध्ययन, मानव स्वभाव के विषय में एक आधारभूत समझ विकसित करने में हमारी सहायता करता है। साथ ही साथ हमें इस योग्य भी बनाता है कि हम अपनी व्यक्तिगत व सामाजिक समस्याओं को सुलझा सकें।
- मानव व्यवहार में सम्मिलित विभिन्न मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं हैं; जैसे संवेदना, अवधान, प्रत्यक्षीकरण, सीखना (अधिगम), स्मृति और चिन्तन।
- मनोविज्ञान के अध्ययन के कई विशेषीकृत क्षेत्र हैं। प्रत्येक क्षेत्र हमें एक विशेष कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत मानव व्यवहार को समझने में हमारी सहायता करता है।



पाठान्त प्रश्न

1. मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए। इस परिभाषा के विभिन्न कारकों की उदाहरणों की सहायता से व्याख्या कीजिए।
2. मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाली विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए।
3. मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों का वर्णन कीजिए। मनोविज्ञान का कौन सा क्षेत्र आपको सबसे अधिक रुचिकर लगा? कारण बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. साइको, लॉगस
2. मनुष्य
3. प्रयोगशाला
4. अनुभव, मानसिक प्रक्रियाओं, व्यवहारों

1.2

1. सही
2. गलत
3. सही

मॉड्यूल-1 मनोविज्ञान के आधार



टिप्पणी

मॉड्यूल-I

मनोविज्ञान के
आधार



टिप्पणी

4. गलत

1.3 भाग 1.4 देखें

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 1.3 देखें

2. भाग 1.5 देखें

3. भाग 1.6 देखें।



2

मनोविज्ञान की पद्धतियाँ

पिछले पाठ में हमने जाना कि मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों के सम्बन्ध में एक अनभ्यस्त व्यक्ति द्वारा की गई व्याख्या एक मनोवैज्ञानिक द्वारा की गई व्याख्या से भिन्न होती है। एक मनोवैज्ञानिक इन घटनाक्रमों की व्याख्या करने के लिये एक क्रमबद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया का अनुसरण करता है, जिसका सशक्त सैद्धान्तिक आधार होता है। मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों को समझने के लिये मनोविज्ञान में अनेक पद्धतिपरक तरीके व उपागम उपलब्ध हैं। हम इनमें से कुछ उपागमों का अध्ययन करेंगे। व्यक्तियों की प्रतिक्रिया जानने के लिये कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपकरणों या परीक्षणों का प्रयोग किया जाता है। इन उपकरणों की सहायता से प्राप्त प्रतिक्रियाओं के विश्लेषण द्वारा मानव अनुभवों, मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहारों का अध्ययन किया जाता है। प्रस्तुत पाठ में हम इन पहलुओं की विस्तार से चर्चा करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के विभिन्न उपागमों की व्याख्या कर सकेंगे;
- मानव व्यवहार को समझने के लिये प्रयोग की जाने वाली कुछ महत्वपूर्ण पद्धतियों का वर्णन कर सकेंगे;
- व्यवहार तथा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये प्रयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरणों का वर्णन कर सकेंगे।

2.1 मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम

पिछले पाठ में ये चर्चा की गई है कि व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करने, भविष्यवाणी करने तथा इनको नियन्त्रित करने के लिए मनोवैज्ञानिक विभिन्न प्रकार के उपागमों का प्रयोग करते हैं। प्रस्तुत पाठ में मुख्य उपागमों का संक्षिप्त वर्णन किया गया है।



जैविक उपागम: ये उपागम मुख्यतः जैविक संरचनाओं और विभिन्न गोचर जैसे, मस्तिष्क, जीन, अन्तःस्राव, अन्तःस्रावी प्रणाली और तन्त्रिका प्रेषक पर आधारित है। इसके अन्तर्गत भावनाओं, स्मृतियों, संवेगों और व्यवहार के अन्य पहलुओं के नियन्त्रण में मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका का अध्ययन किया जाता है। साथ ही साथ विभिन्न अन्तःस्रावों के न्यूनस्राव या अतिस्राव का व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन भी किया जाता है। एक उपक्षेत्र के रूप में व्यवहार अनुवांशिकी के अन्तर्गत व्यवहार के अनुवांशिक प्रभावकों का अध्ययन किया जाता है। इसके अतिरिक्त इस उपागम के अन्तर्गत मानव व्यवहार के दैहिक आधारों पर भी प्रकाश डाला जाता है।

मनोविश्लेषणात्मक उपागम: मनोविश्लेषणात्मक उपागम के जनक सिगमंड फ्रायड ने व्यक्ति की वर्तमान स्थिति की व्याख्या करने में “अचेतन लिबिडो ऊर्जा” पर ध्यान केन्द्रित किया है। उन्होंने मन का अध्ययन, अनुभवों के पदानुक्रमिक व्यवस्थाओं के सन्दर्भ में, चेतना की विभिन्न सतहों के रूप में किया (उदाहरणतः चेतन, अवचेतन और अचेतन)। स्वप्नों, बोलने में होने वाली गलतियों, मनस्ताप, तन्त्रिकाताप, कलाकृतियों और कर्मकाण्डों के विश्लेषण द्वारा फ्रायड ने चेतन की प्रकृति और गुण को जानने का प्रयास किया। उनका मानना था कि अधिकतर मानव व्यवहार “अचेतन प्रेरणाओं” द्वारा निर्धारित होते हैं। इसलिये वर्तमान मानव व्यवहार को समझने के लिये अचेतन मानसिक विषयवस्तु को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

मानवतावादी उपागम: फ्रायड के विपरीत मानवतावादी उपागम के जनक कार्ल रोजर्स, वर्तमान परिस्थिति के चेतन अनुभव, जीवन के दौरान अन्तर्वैयक्तिक अनुभवों की भूमिका और मनोवैज्ञानिक परिपक्वता प्राप्त करने की व्यक्ति की क्षमता पर अत्यधिक बल देते हैं। इस उपागम का वस्तुतः ये मानना है कि व्यक्ति एक क्रियाशील व आत्मसिद्ध प्राणी है और उसे अपने व्यवहार के निर्धारण की स्वतंत्रता है। व्यक्ति ‘स्व’ और ‘अनुभवों’ के बीच अनुरूपता बनाये रखने का प्रयास करता है ताकि वह आत्मसिद्धि को प्राप्त कर सके। यद्यपि “सशर्त सकारात्मक विचार” के साथ पिछले अनुभवों के कारण, व्यक्ति उन अनुभवों को या तो अस्वीकृत कर सकता है या विकृत कर सकता है, जो उसकी स्व-प्रणाली को खतरा पहुँचा सकते हैं। चिकित्सात्मक व्यवस्था में, चिकित्सक द्वारा इस प्रकार की स्व-प्रणाली में, “अशर्त सकारात्मक विचार” द्वारा तथा व्यक्ति की समस्याओं की तदानुभूति द्वारा परिवर्तन लाया जा सकता है।

व्यवहारवादी उपागम: इस उपागम के अन्तर्गत व्यक्ति, वस्तुपरक और प्रत्यक्ष व्यवहार का विश्लेषण किया जाता है और इसका वातावरण की उत्तेजनाओं के साथ सम्बन्ध देखा जाता है। व्यवहारवाद के जनक जे.बी. वाटसन व्यवहार के वस्तुनिष्ठ विश्लेषण पर बल देते हैं। वे इस बात का समर्थन करते हैं कि व्यापक रूप से व्यवहार का निर्धारण उद्दीपक और प्रतिक्रिया के बीच साहचर्य के द्वारा होता है। इस साहचर्य में फेरबदल द्वारा व्यवहार को उचित आकार प्रदान किया जा सकता है।

संज्ञानात्मक उपागम: व्यवहारवाद के यान्त्रिक स्वरूप के विकल्प के रूप में संज्ञानात्मक उपागम का उद्भव हुआ। इस उपागम के अन्तर्गत मुख्यतः व्यक्ति की सूचना संसाधन की क्षमता

पर ध्यान केन्द्रित किया गया है। इसके अन्तर्गत प्रत्यक्षीकरण, स्मरण, चिंतन, भाषा, तर्क, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना आदि जिन्हें उच्च मानसिक प्रक्रियाओं के अन्तर्गत रखा जाता है, के सन्दर्भ में सूचना संसाधन का अध्ययन किया जाता है। ये उपागम यह मानता है कि हम सूचना प्राप्त करने के लिये अपने परिवेश का सतर्कतापूर्वक निरीक्षण करते हैं और हमारा व्यवहार इस बात पर निर्भर करता है कि हम इस सूचना को किस प्रकार संसाधित करते हैं। ये उपागम मुख्यतः संगणक मॉडल पर आधारित है और इसके अन्तर्गत ये माना जाता है कि व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को सबसे बेहतर तरीके से तब समझा जा सकता है जब हम इन्हें सूचना संसाधन के सन्दर्भ में देखें।

ऊपर जिन उपागमों पर विचार विमर्श किया गया है, वे इस बात की ओर संकेत करते हैं कि मानसिक प्रक्रियाएं, अनुभव और व्यवहारों को विभिन्न सुलभ बिन्दुओं द्वारा समझा जा सकता है। वास्तव में व्यक्ति का व्यवहार जटिल है और इसके विभिन्न पहलुओं को कई तरीकों से समझा जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 2.1

1. के अन्तर्गत भावनाओं, स्मृतियों, संवेगों और व्यवहार के अन्य पहलुओं के नियन्त्रण में मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका का अध्ययन किया जाता है।
2. के अन्तर्गत व्यक्ति की सूचना संसाधन की क्षमता पर ध्यान केन्द्रित किया गया है।
3. के अन्तर्गत ये माना जाता है कि व्यक्ति क्रियाशील और आत्मसिद्ध प्राणी है और उसे अपने व्यवहार के निर्धारण की स्वतंत्रता है।
4. के अनुसार अधिकतर मानव व्यवहारों का निर्धारण अचेतन प्रेरणाओं द्वारा होता है।
5. के अन्तर्गत व्यक्ति, वस्तुपरक और प्रत्यक्ष व्यवहार और इसका वातावरण की उत्तेजनाओं से सम्बन्ध का विश्लेषण किया जाता है।

2.2 मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की पद्धतियाँ

मानव व्यवहार को समझने के लिये विभिन्न वैज्ञानिक पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। इस अध्ययन या अनुसन्धान का उद्देश्य नियमों और सिद्धान्तों का विकास, उनका परीक्षण और मनुष्य की विभिन्न समस्याओं को सुलझाने में इसका अनुप्रयोग है। इस प्रकार हममें एक विश्वसनीय





समझ का विकास होता है जो विभिन्न परिस्थितियों में हमारे व्यवहार के निर्धारण में हमारी सहायता करती है। चूंकि मनुष्य एक जटिल जीवित प्राणी है, उसका व्यवहार अनेक कारकों द्वारा निर्मित किया गया है ये कारक दोनों प्रकार के हैं, आन्तरिक व बाह्य।

इस प्रकार मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के लिये कई प्रकार की पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। इन पद्धतियों की चर्चा यहाँ की गई है।

अवलोकन: बाजार में खरीदारी करते समय आपने लोगों की कई गतिविधियों पर ध्यान दिया होगा, तब आपके मन में ये भी विचार आया होगा कि उनकी इन गतिविधियों के पीछे कारण क्या है और सम्भवतः आप इन गतिविधियों के कारणों के विषय में किसी निष्कर्ष पर पहुँच भी जाते होंगे। दूसरों के विषय में जानने के इस तरीके को ही 'अवलोकन' कहते हैं।

यद्यपि अवलोकन का अर्थ इससे और अधिक विस्तृत है। एक अध्ययन पद्धति के रूप में इसके अन्तर्गत अध्ययन की जा रही घटना के चरों के साथ किसी भी प्रकार का ऐच्छिक हस्तक्षेप न करते हुए, घटनाओं को क्रमबद्ध रूप से दर्ज किया जाता है।

अवलोकन पद्धति के विषय में कुछ रुचिकर तथ्य

विकासात्मक मनोविज्ञान के इतिहास में शायद सबसे अधिक प्रसिद्ध अनौपचारिक अवलोकन, जीन पियाजे द्वारा अपने तीन बच्चों पर किये गये अवलोकन हैं, तब उनके बच्चे शैशवावस्था में थे। ये अवलोकन, पियाजे के विकासात्मक सिद्धान्त के लिये अनुभवजन्य आधार के रूप में उभर कर आये। आप स्वयं भी अपने छोटे भाई-बहन या भतीजा-भतीजी के विकासात्मक प्रतिमानों का अवलोकन कर सकते हैं और उनके सांवेदिक गतिक विकास और विकास के अन्य पक्षों में हो रहे परिवर्तनों को समझ सकते हैं।

इस पद्धति का प्रयोग नैसर्गिक या स्वाभाविक व प्रयोगशाला व्यवस्था, दोनों में किया जाता है। जब हम घटनाओं का स्वाभाविक वातावरण में अध्ययन करते हैं तो यह स्वाभाविक अवलोकन कहलाता है, जैसे, खेल के मैदान में खेलते बच्चों के व्यवहार का अवलोकन करना। इस प्रकार के अवलोकन में अवलोकनकर्ता (मनोवैज्ञानिक) का बाह्य चरों पर कोई नियंत्रण नहीं होता। इसके विपरीत प्रयोगशाला अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययन की जा रही घटनाओं पर अवलोकनकर्ता का पूर्ण नियंत्रण रहता है। उदाहरण के लिये, कार्य के निष्पादन पर उत्प्रेरित दबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।

अवलोकनकर्ता भी भूमिका के आधार पर इसे सहभागी व असहभागी अवलोकन में भी विभाजित किया जा सकता है। सहभागी अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययनकर्ता अध्ययन की जा रही घटना या समूह का सदस्य बन जाता है और तब उसका अध्ययन करता है। जबकि असहभागी अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययनकर्ता अध्ययन की जा रही घटना या समूह के सदस्यों से एक अनुकूल दूरी बनाये रखते हुए और उस पर अपना प्रभाव न छोड़ते हुए अध्ययन करता है।

अवलोकन के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक ये है कि ये विभिन्न व्यवहारों का अध्ययन उसी रूप में करता है, जिसमें वे घटित होते हैं। यद्यपि इस पद्धति में समय व प्रयास अधिक लगते हैं। इस प्रकार के अध्ययन प्रायः अध्ययनकर्त्ताओं के पक्षपातों से प्रभावित हो जाते हैं।

क्रियाकलाप 1

अवलोकन की पद्धति

एक अवलोकन उपकरण को तैयार करने के लिए सर्वप्रथम अवलोकन के निर्देशकों या सूचकों का निर्धारण आवश्यक है। वातावरण में आप क्या-क्या अध्ययन करना चाहते हैं, उन बिन्दुओं के आधार पर ही सूचकों का निर्धारण किया जाता है। इसके बाद प्रत्येक सूचक को समझकर उसकी उपस्थिति या अनुपस्थिति का मापन किया जाता है।

(अ) अब प्रदत्तों को एकत्र करने के लिये अवलोकन पद्धति का प्रयोग करने का प्रयास कीजिए:

किसी भी पारिवारिक समारोह की एक वीडियो रिकार्डिंग करें या आसानी से उपलब्ध रिकार्डिंग का प्रयोग 'अशाब्दिक संचार के संकेतों' का अध्ययन करने के लिये करें। सबसे पहले सूचकों की पहचान करें, जैसे, मुस्कराना, हाथ मिलाना, नमस्कार करना, हाथों का प्रयोग इत्यादि। गणनाओं (टैलीज) की सहायता से गिनें कि वीडियो रिकॉर्डिंग में लोगों ने कितनी बार इन संकेतों का प्रयोग किया है। आप विभिन्न उचित व्यवहारों की एक सारणी का निर्माण कर सकते हैं, जिससे आपको ये जानने में सहायता मिलेगी कि किस अशाब्दिक संकेत का प्रयोग भारतीय व्यवस्था के अन्तर्गत सर्वाधिक किया जाता है। लिंग भिन्नता का भी अध्ययन करने का प्रयास करें, जैसे कि क्या पुरुष महिलाओं की अपेक्षाकृत अधिक हाथ मिलाते हैं? क्या महिलायें पुरुषों की अपेक्षाकृत बड़ों के पैर अधिक छूती हैं? इस प्रकार के कई प्रश्नों का निर्माण कर आप उनका अध्ययन कर सकते हैं।

प्रयोग: प्रयोग के अन्तर्गत प्रयोगकर्त्ता एक चर में ऐच्छिक रूप से हेर फेर तथा नियंत्रण कर दूसरे चर पर उसके प्रभाव का अध्ययन करता है। वह चर जिसमें प्रयोगकर्त्ता हेर फेर करता है, एवं नियन्त्रित करता है, वह स्वतंत्र चर या निराश्रित चर कहलाता है। तथा वह चर जिस पर स्वतंत्र चर के प्रभाव का अध्ययन किया जाता है, उसे परतंत्र चर या आश्रित चर कहते हैं। एक साधारण प्रयोग में दो समूहों का निर्माण किया जाता है। इनमें से एक "प्रयोगात्मक समूह" होता है जिसके सदस्यों पर स्वतंत्र चर का प्रयोग किया जाता है और दूसरा 'नियंत्रित समूह' होता है, जिसके सदस्यों पर स्वतंत्र चर का प्रयोग किये बिना व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। स्वतंत्र चर में फेरबदल द्वारा प्रयोगकर्त्ता ये कथन कर पाता है कि एक चर में किया गया परिवर्तन दूसरे चर में परिवर्तन लाता है। प्रयोग के दौरान प्रयोगकर्त्ता को उपरिलिखित चरों के अलावा उन चरों की तरफ भी ध्यान देना पड़ता है, जो उसके नियंत्रण से बाहर हैं। इन चरों को 'सुसंगत चर' कहा जाता है, और इन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि ये स्वतंत्र चर व





उससे सम्बन्धित आश्रित चर में बाधा/अवरोध डालते हैं और प्रयोग के परिणामों को प्रभावित करते हैं।

प्रयोगात्मक अध्ययनों में तीन प्रकार के सुसंगत चरों पर ध्यान दिया जाता है, जैविक चर, परिस्थितिक चर और अनुक्रमिक चर। 'जैविक चर' प्रयोज्यों की व्यक्तिगत विशेषताओं से सम्बन्धित होते हैं, जैसे आयु, लिंग तथा व्यक्तित्व की विशेषताएं। 'परिस्थितिक चर' प्रयोग के दौरान भौतिक पर्यावरण के गुणों से सम्बन्धित होते हैं जैसे, तापमान, आर्द्रता तथा शोर। 'अनुक्रमिक चर' वे चर हैं जो प्रयोग को करने की उस प्रक्रिया से सम्बन्धित होते हैं, जब प्रयोज्यों पर कई दशाओं/परिस्थितियों में परीक्षण करने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार से कई दशाओं में प्रदर्शन के कारण प्रयोज्य या तो उस कार्य को करने में अभ्यास के कारण उसमें निपुणता प्राप्त कर लेता है या उसे थकान हो जाती है या प्रयोग के प्रति नीरसता दिखाने लगता है।

सुसंगत चरों के नियंत्रण के लिये प्रयोगकर्ता निम्न प्रविधियों का प्रयोग करता है:

1. **निरसन:** इस प्रविधि के अंतर्गत बाह्य चरों को प्रयोग की स्थिति से बाहर कर दिया जाता है।
2. **दशाओं की स्थिरता:** इस प्रविधि का उपयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब बाह्य चरों को प्रयोग की स्थिति से अलग करना सम्भव नहीं होता; तब इस चर को स्थिर कर दिया जाता है ताकि इसका प्रभाव प्रयोग की समस्त स्थितियों में एक समान पड़े।
3. **मिलान:** मिलान प्रविधि के द्वारा सुसंगत चरों को प्रयोग की समस्त स्थितियों में समान या स्थिर कर दिया जाता है।
4. **परिसन्तुलन:** इस प्रविधि का प्रयोग अनुक्रम के प्रभाव को कम करने के लिये किया जाता है। इसके अन्तर्गत प्रायः प्रयोज्यों को दो समूहों में विभाजित कर दिया जाता है। प्रथम प्रयास में आधे समूह (समूह 'अ') को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है और समूह के दूसरे आधे भाग (समूह 'ब') को दूसरा कार्य करने के लिये दिया जाता है। इसके बाद समूह 'अ' को दूसरा कार्य और समूह 'ब' को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है।
5. **यादृच्छिक वितरण:** यदि यादृच्छिक आधार पर प्रयोज्यों का वितरण किया जाता है तो सभी प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक समूह तथा नियंत्रित समूह में चयन के समान अवसर प्राप्त होते हैं ये समूहों के मध्य यथाक्रम विभेदों को समाप्त कर देता है।

नियंत्रित स्थितियों में किये गये प्रयोगों (प्रयोगशाला आधारित प्रयोग) के साथ-साथ स्वाभाविक (नैसर्गिक) जीवन परिस्थितियों में भी प्रयोग किये जाते हैं इन्हें क्षेत्र प्रयोग तथा अर्द्धप्रयोग कहा जाता है। प्रयोगशाला आधारित प्रयोगों की तरह स्वतंत्र चरों में हेरफेर किया जाता है तथा प्रयोज्यों को अलग-अलग समूहों में विभाजित किया जाता है। अर्द्धप्रयोगों में स्वतंत्र चरों में स्वाभाविक स्थितियों में प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूहों को बनाने के लिये स्वाभाविक रूप से बने हुए समूहों का उपयोग किया जाता है।

व्यक्ति अध्ययन (केस स्टडी): आपने यह देखा होगा कि एक डॉक्टर के पास जब आप जाते हैं तो वह आपसे आपके रोग से सम्बन्धित सूचनाओं के साथ-साथ और भी व्यक्तिगत सूचनायें लेता है। मीडिया से जुड़ा एक व्यक्ति जब किसी लोकप्रिय व्यक्ति का साक्षात्कार लेता है तो वह उसके जीवन से जुड़े अनेकों पहलुओं के विषय में प्रश्न करता है। इन सब प्रश्नों के पूछने के पीछे कारण होता है, व्यक्ति के अनुभव तथा पारस्परिक सम्बन्धों के आधार पर उसकी विस्तृत रूपरेखा तैयार करना। मनोविज्ञान में इस पद्धति को व्यक्ति अध्ययन कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के क्षेत्र में व्यक्ति अध्ययन पद्धति का अपना महत्व व सार्थकता है। इस पद्धति में अध्ययन की प्रमुख इकाई व्यक्ति तथा जीवन के विभिन्न सन्दर्भों में उसके अनुभव हैं। इस पद्धति के अन्तर्गत व्यक्ति के जीवन को महत्वपूर्ण लोगों के साथ उसके सम्बन्ध, साथ ही भिन्न-भिन्न वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में उसके व्यक्तिगत अनुभवों पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। व्यक्ति इतिहास तैयार करने के लिये विभिन्न स्रोतों से प्रदत्तों को एकत्र किया जाता है, जैसे व्यक्ति का पारिवारिक इतिहास, शैक्षिक जीवन, चिकित्सीय इतिहास तथा उसका सामाजिक जीवन। नैदानिक मनोविज्ञान तथा विकासात्मक मनोविज्ञान में ये पद्धति अत्यधिक लोकप्रिय है।

व्यक्ति इतिहास तैयार करते समय व्यक्ति के सम्बन्ध में सूचनायें एकत्र करने के लिये प्रायः साक्षात्कार, प्रेक्षण और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का प्रयोग प्रविधियों के रूप में किया जाता है। इन प्रविधियों के द्वारा एकत्रित प्रदत्तों का विस्तृत विश्लेषण किया जाता है। व्यक्ति की एक विस्तृत रूपरेखा (प्रोफाइल) तैयार की जाती है, जिसमें उसके जीवन की विभिन्न घटनाओं का वर्णन होता है। व्यक्ति अध्ययन पद्धति, व्यक्ति के जीवन के विशेष अनुभवों साथ ही उसकी विभिन्न संवेगात्मक और समायोजन से जुड़ी समस्याओं को जानने में सहायता करता है।

यद्यपि व्यक्ति अध्ययन पद्धति से जीवन का एक विस्तृत तथा गहन अध्ययन संभव हो पाता है, परन्तु फिर भी हम व्यक्ति के विषय में कोई एक बहुत ही निश्चित निर्णय तब तक नहीं ले पाते जब तक सूचना के विभिन्न स्रोतों, जैसे-परिवार के सदस्य, मित्र या किसी मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा प्राप्त सूचनाओं की विश्वसनीयता तथा वैद्यता का निर्धारण नहीं किया जाता। व्यक्ति से प्रदत्त एकत्र करने की योजना बनाते समय तथा उसकी प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करते समय हमें बहुत सावधानी बरतनी चाहिये।

सर्वेक्षण: आप इस बात से अवगत हैं कि दूरदर्शन के सामचार चैनल या समाचारपत्र, किसी वर्तमान राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय विषय पर मोबाइल संदेश द्वारा प्रतिक्रिया मांगते हैं। इस प्रकार वे इन विषयों पर लोगों के विचार एकत्र करने का प्रयास करते हैं ताकि इन्हें समाज के अन्य लोगों या सरकार तक पहुँचाया जा सके। उदाहरण के लिये, चुनाव के दौरान वे विचारों की मतगणना का आयोजन करते हैं ताकि ये जाना जा सके कि कौन से राजनीति समूह को लोगों का बहुमत प्राप्त है। इस प्रकार के अध्ययन सर्वेक्षण कहलाते हैं। मनोविज्ञान में ही नहीं अपितु अन्य विषयों, जैसे-समाजशास्त्र, राजनीतिक विज्ञान, अर्थशास्त्र, तथा प्रबंधन आदि में भी सर्वेक्षण एक अत्यधिक लोकप्रिय अनुसन्धान पद्धति है।





मनोविज्ञान में सर्वेक्षण पद्धति का प्रयोग सामान्यतः लोगों के विचारों के प्रतिमान, अभिवृत्ति, विश्वास तथा मूल्यों के अध्ययन के लिये किया जाता है। इस पद्धति का प्रयोग चरों के बीच सम्बन्ध के विषय में बनाई गई परिकल्पना का परीक्षण करने के लिये भी किया जाता है, विशेषतः तब जब कोई घटना घटित होती है। उदाहरण के लिये, मुम्बई में आतंकवादियों के आक्रमण के बाद मीडिया ने पूरे देश के लोगों से इस पर प्रतिक्रियाएँ एकत्र कर उनका विश्लेषण करने का प्रयास किया। लोगों से प्रदत्त एकत्र करने के लिए विभिन्न स्रोतों का उपयोग किया जाता है, जैसे, लोगों से प्रत्यक्ष रूप से मिलकर उनसे प्रश्न पूछकर, उनका साक्षात्कार लेना, ई-मेल द्वारा या डाक द्वारा उन्हें प्रश्नावली भेजना तथा उन्हें मोबाइल संदेश द्वारा प्रतिक्रिया भेजने के लिये कहना। इस प्रकार सर्वेक्षण में, अनुसंधान साधारणतः प्रश्नावली या साक्षात्कार द्वारा किया जाता है। इस प्रकार के अनुसंधान को एक व्यक्ति पर साथ ही समूह पर भी किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 2.2

1. अवलोकनकर्ता की भूमिका के आधार पर इसे और अवलोकन में विभजित किया गया है।
2. प्रयोग के अन्तर्गत प्रयोगकर्ता एक चर में ऐच्छिक रूप से तथा स्थापित कर दूसरे चर पर उसके प्रभाव का अध्ययन करता है।
3. व्यक्ति अध्ययन पद्धति में अध्ययन की प्रमुख इकाई तथा जीवन के विभिन्न सन्दर्भों में उसके अनुभव हैं।
4. वह चर जिस पर प्रयोगकर्ता फेरबदल व नियंत्रण स्थापित करता है वह चर कहलाता है तथा वह चर जिस पर इसके प्रभाव का अध्ययन किया जाता है, वह चर कहलाता है।
5. पद्धति का प्रयोग सामान्यतः लोगों के विचारों के प्रतिमान, मनोवृत्ति, विश्वास तथा मूल्यों के अध्ययन के लिये किया जाता है।

2.3 मनोवैज्ञानिक उपकरण

मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानों में प्रयोज्यों के विषय में प्रदत्त व सार्थक सूचनाओं को एकत्र करने के लिये कई प्रकार के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है। ये उपकरण, पेपर, यन्त्र या कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर के रूप में होते हैं। इन उपकरणों के प्रशासन द्वारा मनोवैज्ञानिक को शाब्दिक, लिखित, व्यावहारिक या दैहिक प्रतिक्रियाओं को प्राप्त करने में सहायता प्राप्त होती है। पाठ के इस भाग में हम कुछ ऐसे ही मनोवैज्ञानिक उपकरणों के विषय में चर्चा करेंगे, जिनका प्रयोग अनुसन्धानों को करते समय किया जाता है।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण: आपने उन मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के विषय में सुना होगा जो बुद्धि, अभिज्ञमता तथा रुचि का मापन करते हैं। मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानों में परीक्षणों का विकास एक महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्र है। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का निर्माण व विकास, व्यक्तित्व, बुद्धि, अभिरुचि, मूल्य, उपलब्धि, अभिवृत्ति, स्मृति तथा अन्य कई मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन करने के लिये किया जाता है। उदाहरण के लिये बुद्धि के एक परीक्षण का विकास बुद्धि के सिद्धान्त पर आधारित होता है। इन परीक्षणों का कार्यान्वयन एक अकेले व्यक्ति पर या समूह पर किया जाता है। इन परीक्षणों पर एक व्यक्ति द्वारा प्राप्त अंकों की दूसरे व्यक्तियों द्वारा उन्हीं परीक्षणों पर प्राप्त अंकों से तुलना कर उसके स्तर का अनुमान लगाया जाता है। इस प्रकार एक **मनोवैज्ञानिक परीक्षण** द्वारा एक व्यक्ति के विभिन्न गुणों व सीमाओं का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन किया जा सकता है। एक मानकीकृत परीक्षण में **विश्वसनीयता व वैधता** के गुण होते हैं। जिस प्रतिदर्श के लिये परीक्षण का निर्माण किया गया है, उससे प्राप्त परिणामों में यदि स्थिरता हो तब वह परीक्षण **विश्वसनीय** कहलाता है। उदाहरण के लिये अगर परीक्षण से किसी लक्षण का मूल्यांकन किया जा रहा हो तो उसके परिणाम अलग-अलग अवसरों पर कुल मिलाकर समान होने चाहिए। किसी परीक्षण की **'वैधता'** का अर्थ यह है कि वह मूल्यांकन के लिये वांछित विशेषताओं का किस सीमा तक मापन करता है।

परीक्षण की प्रकृति व प्रशासन के आधार पर परीक्षण दो प्रकार का होता है, **शाब्दिक या अशाब्दिक (निष्पादन)** परीक्षण। शाब्दिक परीक्षण में प्रतिक्रियाएं मौखिक रूप से ली जाती हैं **अशाब्दिक** या निष्पादन परीक्षणों में प्रतिक्रियायें या तो लिखित रूप में या किसी कार्य या व्यवहार के रूप में ली जाती हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों को **'वस्तुपरक'** तथा **'प्रक्षेपी'** परीक्षणों के रूप में भी विभाजित किया जा सकता है। **'वस्तुपरक'** परीक्षणों के अन्तर्गत मनोवैज्ञानिक रचना से सम्बन्धित प्रश्न व्यक्ति से प्रत्यक्ष रूप से पूछे जाते हैं। इन परीक्षणों में व्यक्ति को प्रतिक्रिया प्रदान करने की सीमित स्वतंत्रता होती है। एक **'प्रक्षेपी'** परीक्षण के अन्तर्गत संदिग्ध अनिश्चित तथा असंरक्षित उद्दीपकों, जैसे— चित्र, स्याही के धब्बे, रेखाचित्र तथा अपूर्ण वाक्यों आदि को व्यक्ति से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिये प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार के परीक्षणों में व्यक्ति अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए स्वतंत्र होता है।

इस प्रकार मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन के लिये कई प्रकार के परीक्षणों का प्रयोग किया जाता है। परीक्षणों द्वारा प्राप्त अंक इस बात की ओर संकेत करते हैं कि व्यक्ति में किस सीमा तक वह गुण विद्यमान है। ये अंक मनोवैज्ञानिक को प्रयोज्य के भविष्य की कार्य योजना बनाने में भी सहायता प्रदान करते हैं।

प्रश्नावली: प्रश्नावली प्रश्नों की एक ऐसी तालिका होती है, जिनके उत्तर व्यक्ति को देने होते हैं। प्रश्नावली के ये पद (प्रश्न) या तो प्रतिबन्धित प्रकार के होते हैं या मुक्तोत्तर प्रकार के होते हैं। प्रतिबन्धित प्रकार के पदों में उत्तरदाता को उत्तर के सीमित विकल्प दिये जाते हैं और उसे उन विकल्पों में से केवल एक विकल्प को चुनना होता है जो उस पद के विषय में उसकी विचारधारा को दर्शाता है। मुक्तोत्तर प्रकार के पदों में व्यक्ति उत्तर देने के लिये पूर्णतः स्वतंत्र तथा मुक्त होता है। प्रश्नावली के प्रश्नों के उत्तर किस प्रकार देने हैं, इससे संबंधित निर्देश इसके सबसे





पहले पृष्ठ पर लिखे होते हैं। इसके द्वारा एक साथ कई व्यक्तियों से प्रदत्त प्राप्त किये जा सकते हैं, क्योंकि प्रश्नावली को आसानी से लोगों के समूह पर प्रशासित किया जा सकता है। प्रश्नावली के प्रश्नों को साधारण व व्यक्त भाषा में लिखा जाता है ताकि विषयी इन्हें पढ़कर समझ सकें। प्रश्नावली के सभी प्रश्नों का निर्धारण इस प्रकार किया जाता है कि वे मापन किये जा रहे मनोवैज्ञानिक गुण के सभी पहलुओं को सम्मिलित करे या इन पर आधारित हो। प्रश्नावली में प्रश्नों के क्रम को सामान्य से विशिष्ट की ओर व्यवस्थित किया जाता है।

साक्षात्कार : इस प्रविधि के अन्तर्गत दो व्यक्तियों के बीच, आमने-सामने की स्थिति में उद्देश्यपूर्ण आपसी बातचीत द्वारा प्रदत्तों को एकत्र किया जाता है। वह व्यक्ति जो साक्षात्कार करने वाला होता है, वह **साक्षात्कारकर्ता** तथा साक्षात्कार में उत्तर देने वाला व्यक्ति **साक्षात्कारदाता** कहलाता है। साक्षात्कारों का आयोजन टेलीफोन, इन्टरनेट तथा वीडियो कान्फ्रेंसिंग के माध्यम से भी किया जाता है। साक्षात्कार का आधारभूत उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व को, उसकी व्यक्तिगत विशेषताओं, अभिवृत्तियों, मूल्यों, रुचियों और वरीयताओं के सन्दर्भ में समझना है। सूचनाओं को प्राप्त करने के लिये प्रायः दो प्रकार के साक्षात्कारों का प्रयोग किया जाता है। ये हैं, **संरचित साक्षात्कार** तथा **असंरचित साक्षात्कार**। संरचित साक्षात्कार में प्रश्नों को संभव विकल्पों के साथ पहले से ही निर्मित कर लिया जाता है। उदाहरण के लिये, मित्रता के गुण का मापन करने के लिये अत्यधिक मित्रता, बहुधा मित्रता से लेकर निम्नतम मित्रता तक के विकल्प प्रदान किये जा सकते हैं। असंरचित साक्षात्कार का स्वरूप थोड़ा अधिक लचीला होता है। इसके अन्तर्गत कई प्रकार के मुक्तोत्तर प्रकार के प्रश्नों का समावेश होता है तथा साक्षात्कारदाता जितना अधिक से अधिक सम्भव हो सके उतना स्वतंत्र होकर इनका उत्तर देता है। साक्षात्कार के दौरान साक्षात्कारकर्ता प्रश्नों का निर्माण या पुर्ननिर्माण भी करता है और साक्षात्कार की पूरी प्रक्रिया को सुगम बनाता है। किसी नौकरी के लिये उपयुक्त उम्मीदवार की भर्ती करने के लिये साक्षात्कार का आयोजन, असंरचित साक्षात्कार का एक अच्छा उदाहरण है।

साक्षात्कार का आयोजन करने के लिये साक्षात्कारकर्ता में कुछ विशेष गुणों का होना आवश्यक है, जो उसे साक्षात्कारदाता से अधिक से अधिक सूचना निकलवाने में सहायता प्रदान करते हैं। एक कुशल साक्षात्कारकर्ता, साक्षात्कार के दौरान साक्षात्कारदाता को चिंतामुक्त कर उसे सुखद स्थिति में लाकर, उसके साथ सरलतापूर्वक आत्मीय सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। उसे अपनी भाषा पर आधिपत्य होता है, जिसकी सहायता से वह कठिन से कठिन प्रश्न को सरल एवं स्पष्ट रूप से पूछने में समर्थ होता है, जिससे वह साक्षात्कारदाता से गूढतम सूचनाओं को भी प्राप्त करने में सफल हो जाता है। उसे अपनी भावनाओं और संवेगों पर नियंत्रण रहता है जिससे साक्षात्कारदाता को साक्षात्कार के दौरान कोई संकेत नहीं मिल पाता है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में साक्षात्कार का उपयोग भर्ती व चयन, परामर्श, क्रय-विक्रय तथा विज्ञापन, अभिवृत्ति तथा सर्वेक्षण आदि के लिये किया जाता है।

प्रस्तुत पाठ में आपने उन विभिन्न उपागमों के विषय में जाना, जो मानव व्यवहार की प्रकृति एवं उसके कारणों को समझने में हमारी सहायता करते हैं। और आपने उन विभिन्न पद्धतियों के

विषय में भी जाना जो मानसिक प्रक्रियाओं के विषय में और अधिक ज्ञान प्राप्त करने में हमारी सहायात करती हैं।



पाठगत प्रश्न 2.3

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. एक द्वारा एक व्यक्ति के विभिन्न गुणों व सीमाओं का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन किया जा सकता है।
2. जिस प्रतिदर्श के लिये परीक्षण का निर्माण किया गया है, उससे प्राप्त परिणामों में यदि स्थिरता हो तब वह परीक्षण कहलाती है।
3. का अर्थ है कि परीक्षण, मूल्यांकन के लिये वांछित विशेषताओं का किस सीमा तक मापन करता है।
4. एक परीक्षण के अन्तर्गत संदिग्ध, अनिश्चित तथा असंरचित उद्दीपकों जैसे—चित्र, स्याही के धब्बे, रेखाचित्र तथा अपूर्ण वाक्यों आदि का प्रयोग किया जाता है।
5. प्रश्नावली के पद (प्रश्न) या तो रूप में या रूप में हो सकते हैं।
6. प्रदत्त एकत्र करने की एक प्रविधि के रूप में साक्षात्कार का अर्थ है, निश्चित उद्देश्यों के साथ दो व्यक्तियों के बीच।
7. के अन्तर्गत संभव विकल्पों के साथ पहले से ही प्रश्नों का निर्माण कर लिया जाता है।
8. के अन्तर्गत कई प्रकार के मुक्तोत्तर प्रकार के प्रश्नों का समावेश होता है तथा साक्षात्कारदाता जितना अधिक से अधिक संभव हो सके उतना स्वतंत्र होकर इनका उत्तर देता है।



आपने क्या सीखा

- व्यवहारों व मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करने, भविष्यवाणी करने तथा इनको नियंत्रित करने के लिए विभिन्न उपागमों का प्रयोग किया जाता है। ये उपागम हैं जैविक, मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारवादी, मानवतावादी तथा संज्ञानात्मक। वैज्ञानिक पद्धतियों में वस्तुनिष्ठता, परीक्षण योग्यता, स्वयं में संशोधन की संभावना तथा पुनरावृत्ति की संभावना, जैसी विशेषतायें होती हैं।





- मानव व्यवहार को समझने के लिये विभिन्न पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। प्रयोगशाला या स्वाभाविक स्थिति में एक गोचर की व्याख्या करने में अवलोकन पद्धति हमारी सहायता करती है। ये सहभागी व असहभागी दोनों प्रकार की हो सकती है।
- प्रयोगात्मक पद्धति एक चर में फेरबदल एवं अन्य चरों पर नियंत्रण कर दूसरे चर पर इसके प्रभाव का अध्ययन करती है।
- व्यक्ति अध्ययन, एक व्यक्ति पर केन्द्रित रहता है। इसके अन्तर्गत एक व्यक्ति का विस्तृत अध्ययन किया जाता है ताकि उसके जीवन में छिपे विभिन्न पहलुओं को जाना जा सके।
- एक प्रश्नावली में प्रश्नों की एक तालिका होती है जिसका उत्तर व्यक्ति को देना होता है। ये प्रतिबन्धित प्रकार एवं मुक्तोत्तर प्रकार की हो सकती है।
- साक्षात्कार, किसी विषय पर दो लोगों के बीच आमने सामने होने वाली उद्देश्यपूर्ण बातचीत है। ये संरचित एवं असंरचित प्रकार का हो सकता है।



पाठान्त प्रश्न

1. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रयोग किये जाने वाले तीन मुख्य उपागमों का वर्णन कीजिए। मानव व्यवहार को समझने के लिये हमें कई प्रकार के उपागमों की आवश्यकता क्यों है?
2. वैज्ञानिक पद्धति की विशेषताओं का वर्णन कीजिए। प्रदत्त एकत्र करने के लिये अवलोकन के उपयोग की व्याख्या कीजिए।
3. प्रयोगात्मक पद्धति की एक वैज्ञानिक पद्धति के रूप में व्याख्या कीजिये। सुसंगत चरों के नियंत्रण के लिये प्रयोग की जाने वाली प्रविधियों के विषय में भी बताइए।
4. मानव व्यवहार और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये मनोवैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है, चर्चा कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

1. जैविक उपागम
2. संज्ञानात्मक उपागम
3. मानवतावादी उपागम

4. मनोविश्लेषणात्मक उपागम
5. व्यवहारवादी उपागम

2.2

1. सहभागी, असहभागी
2. फेरबदल, नियंत्रण
3. व्यक्ति
4. स्वतंत्र, आश्रित
5. सर्वेक्षण

2.3

1. मनोवैज्ञानिक परीक्षण
2. विश्वसनीयता
3. वैधता
4. प्रक्षेपी
5. प्रतिबन्धित, मुक्तोत्तर
6. आमने-सामने की स्थिति में आपसी बातचीत
7. संरचित साक्षात्कार
8. असंरचित साक्षात्कार

पाठान्त प्रश्नों के लिये संकेत

1. भाग 2.1 देखें
2. भाग 2.2 देखें
3. भाग 2.2 देखें
4. भाग 2.3 देखें





वैयक्तिक भिन्नतायें

अधिकांशतः यह कहा जाता है कि दो व्यक्ति एकदम एक समान नहीं हो सकते हैं, वे एक-दूसरे से किसी न किसी बात में भिन्न होते हैं। इस प्रकार एक मनोवैज्ञानिक का कार्य व्यक्तियों के इस अनोखेपन को समझना और पहचानना है। इस प्रकार व्यक्तियों के बीच की समानता और भिन्नता वैयक्तिक भिन्नताओं को उजागर करती है। यह हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में घटता है जब हम अपने चारों ओर व्यक्तियों को देखते हैं। एक प्रश्न हमारे मस्तिष्क में उभरता है कि क्यों और कैसे व्यक्ति एक दूसरे से समान या भिन्न दिखाई देते हैं? उदाहरण के लिये जब हम उनकी शारीरिक बनावट की तरफ ध्यान देते हैं तब हम अपने आपसे अधिकांशतः पूछते हैं कि क्यों कुछ व्यक्तियों का रंग काला या गोरा है, क्यों कुछ व्यक्ति लम्बे और कुछ टिगने हैं, क्यों कुछ पतले और कुछ अधिक मोटे होते हैं। जब हम उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के बारे में सोचते हैं, तब हमारे सामने ऐसे व्यक्ति आते हैं जो बहुत अधिक बोलते हैं, या बहुत कम बोलते हैं, कुछ बहुत अधिक हंसते हैं और जबकि दूसरे सिर्फ मुस्कराने में भी समय लगाते हैं, कुछ बहुत मित्रवत् होते हैं जबकि कुछ अकेले में रहना पसन्द करते हैं। प्रस्तुत पाठ में इसी प्रकार के प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास किया गया है जो आपको दिन-प्रतिदिन के जीवन में परेशान करते हैं। मनोविज्ञान में इन्हें वैयक्तिक भिन्नतायें कहा गया है जिसमें व्यक्तियों के मध्य भिन्नताओं और समानताओं के प्रकार और फैलाव पर मनोवैज्ञानिक तथ्यों जैसे, बुद्धि, व्यक्तित्व, रुचि और योग्यता का प्रभाव देखा जाता है। यह पाठ हमें यह समझने में मदद करेगा कि कैसे व्यक्तियों के मध्य इन समानताओं या अन्तरों तक पहुँचा जाये।



उद्देश्य

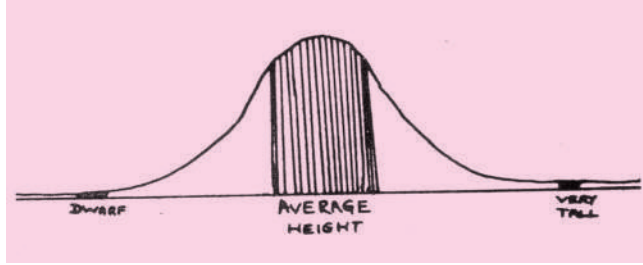
यह पाठ पढ़ने के बाद आप :

- वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;
- वैयक्तिक भिन्नताओं तक कैसे पहुँचा जाये उस समझने में;
- बुद्धि की प्रकृति या परिभाषा की विवेचना और मापने के उपकरणों का वर्णन करने में;

- अभिवृत्ति की प्रकृति की व्याख्या और परिभाषा, एवं इसे मापने के उपकरणों की व्याख्या करने में;
- रुचि की व्याख्या और मापने के उपकरण की व्याख्या करने में, और
- व्यक्तित्व की प्रकृति की विवेचना और व्यक्तित्व को मापने की विभिन्न विधियों की व्याख्या करने में।

3.1 वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति

यह पाया गया है कि अगर हम अधिक व्यक्तियों के अधिक नमूनों में से लोगों की विशेषताओं की सूचना को एकत्रित करते हैं और विभाजन के प्रतिमान का परीक्षण करते हैं (चित्र 3.1 में दिखाया गया) तो हमें पता चलता है कि अधिकतर व्यक्ति मध्य अनुक्रम में आते हैं जबकि चरम श्रेणियों में कम अनुपात में आते हैं। उदाहरणार्थ अधिकतर व्यक्ति औसत ऊँचाई के होते हैं और बहुत कम बहुत लम्बे या अधिक छोटे होते हैं।



चित्र 3.1: व्यक्तियों की ऊँचाई के अधिकतम प्रतिमान का विभाजन

यह तथ्य कि व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न होते हैं, बहुत सामान्य प्रेक्षण है। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नतायें अधिकांशतः संगत और स्थिर प्रतिमान है। 'स्थिरता' से तात्पर्य है कि व्यक्ति अपने व्यवहार में नियमितता दिखाता है और उनके व्यवहार के प्रतिमान बारम्बार नहीं बदलते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के व्यवहार की यह संगतता और स्थिरता अनोखी होती है। व्यक्ति की अपूर्व विशेषताओं और व्यवहार के प्रतिमानों का विकास उनके आनुवंशिक गठन और वह वातावरण जिसमें वह पला-बढ़ा है उस पर निर्भर है। एक बार जब हम व्यक्ति की इन विशेषताओं को क्रमबद्ध तरीके से जान लेते हैं तब हम व्यक्ति की क्षमता का उपयोग उसके स्वस्थ विकास के लिए कुशलता से कर सकते हैं। व्यक्ति की क्षमताओं का उपयोग सही ढंग से करने और सहयोग को बढ़ाने के लिये हमें उसके विशिष्ट गुणों के बारे में ज्ञान होना आवश्यक है।

आनुवंशिक और वातावरण के तथ्यों की अन्तःक्रिया से वैयक्तिक भिन्नतायें घटित होती हैं। हम कुछ विशेषतायें अपने माता-पिता से आनुवंशिक कूटों के द्वारा ग्रहण करते हैं। फिनोटाइफ़ अथवा हमारी विशेषताओं के प्रदर्शित रूप सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के योगदान पर निर्भर है। यही कारण है कि क्यों हम अपने माता-पिता के समान नहीं हैं, और हमारे माता-पिता दादा-दादी के समान नहीं हैं। हम अपने माता-पिता से कुछ मायनों में समानतायें, कई शारीरिक





गुण बांटते हैं, जैसे कद, आँखों का रंग, नाक का आकार आदि। हम कुछ विशिष्ट संज्ञानात्मक संवेदनायें और दूसरी विशेषतायें भी अपने माता-पिता से ग्रहण करते हैं जैसे बौद्धिक योग्यता, खेलों के प्रति रुचि, रचनात्मकता आदि। यद्यपि जिस वातावरण में हम रहते हैं उसके सहयोग से बड़े पैमाने पर हमारे अपने गुण विकसित होते हैं।

हमारा वातावरण उत्तरदायी होता है कि हम कैसे पलते-बढ़ते हैं, हमारे घर का माहौल सख्त अथवा उदार है, हम कैसी शिक्षा प्राप्त करते हैं, हम अपने चारों तरफ के लोगों से क्या सीखते हैं, पुस्तकें, सांस्कृतिक कार्यप्रणाली, समकक्ष मित्र, शिक्षक और संचार माध्यम से क्या सीखते हैं। यह सारे पक्ष 'वातावरण' की ओर संकेत करते हैं जो हमारी क्षमताओं को विकसित करने में मदद करता है। वातावरण में उपस्थित आदर्श और दूसरे सुअवसर हमारे अन्दर कई कौशल और शीलगुणों को विकसित करने में सहयोग करते हैं। सिर्फ हमारी वंश परम्परा यह निर्धारित नहीं करती है कि हम क्या बनते हैं, किन्तु हमारा वातावरण भी इसमें सहयोग देता है। हम सभी डा. बाबा साहेब अम्बेडकर का उदाहरण जानते हैं, जो कि एक बहुत ही निर्धन परिवार में पैदा हुये, सही शिक्षा और वातावरण से वह इतने महान वकील बन गये कि उन्होंने भारत के संविधान की रूपरेखा बनाई। सबसे नवीनतम और सुविख्यात उदाहरण हमारे पूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम हो सकते हैं। आप भी कई ऐसे उदाहरण याद कर सकते हैं जो अपने जन्मजात गुणों से नहीं अपितु अपने परिवेश के कारण महान बन पाये। अब आप जान गये हैं कि हमारे आनुवंशिक संकेत भिन्न-भिन्न होते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति का परिवेश भिन्न-भिन्न होता है। यह एक सीमा तय करता है, एक विस्तार बताता है और विभिन्न सुअवसर भी प्रस्तावित करता है। इसलिये हममें से प्रत्येक के विकास के प्रतिमान दूसरे से भिन्न होते हैं। यह हमें सोचने पर मजबूर करता है कि क्यों हम कुछ बातों में समान और कुछ में अलग होते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. 'वैयक्तिक भिन्नता' शब्द की व्याख्या कीजिए।

3.2 वैयक्तिक भिन्नता का मापन

मनोवैज्ञानिक निरीक्षण निश्चित प्रक्रिया के प्रयोग द्वारा व्यक्तिगत विशेषताओं, व्यवहार और व्यक्ति की क्षमताओं को मापने की ओर इशारा करता है। इस प्रक्रिया में व्यक्तियों की व्याख्या यह दर्शाते हुए की जाती है कि कैसे वे कुछ के समान और कुछ से भिन्न हैं। इस प्रकार के आकलन हम लोगों द्वारा अक्सर किये जाते हैं जब हम 'अच्छा' 'बुरा', 'आकर्षक', 'बदसूरत', 'शालीन', 'मूर्ख' आदि का निर्धारण करते हैं। इस प्रकार के निर्णय कई बार गलत भी हो सकते हैं। वैज्ञानिक मनोविज्ञान इस प्रकार की प्रक्रिया को व्यवस्थित करने का प्रयत्न करता है जिससे

यह मूल्यांकन न्यूनतम त्रुटियों और अधिकतम शुद्धता के साथ किये जा सकें। मनोवैज्ञानिकों ने इन विशेषताओं के मूल्यांकन के लिये 'परीक्षण' विकसित किए हैं। एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण, वह संरचनात्मक तकनीक है जो सावधानीपूर्वक व्यवहार के चुने हुये नमूने से सरचित है।

जिस व्यक्ति का परीक्षण किया जा रहा है उसके बारे में अनुमान लगाने में मदद करने की दृष्टि से यह अत्यन्त आवश्यक है कि परीक्षण विश्वसनीय, प्रामाणिक और मानकीकृत हो। एक परीक्षण तभी विश्वसनीय होता है जब वह दी हुई विशेषता की लगातार जाँच करता है। उदाहरण के लिये यदि आप किसी गुण का मूल्यांकन कर रहे हैं तो अलग-अलग परिस्थितियों में अंक थोड़े या अधिक मात्रा में समान होने चाहियें। इस प्रकार अगर एक स्थिति में व्यक्ति मध्यम बुद्धिमत्ता का पाया जाता है तो दो हफ्ते बाद दुबारा प्रयोग किये जाने पर भी उसे औसत बुद्धि का ही होना चाहिये। अगर एक परीक्षण दो अलग-अलग स्थितियों में वस्तु का मूल्यांकन किये जाने पर अलग-अलग अंक प्रदर्शित करता है तो ऐसे परीक्षण को अप्रामाणिक कहा जायेगा। एक बुद्धि परीक्षण को तभी विश्वसनीय माना जायेगा जब एक व्यक्ति का दो अलग-अलग स्थितियों में मूल्यांकन करने पर अंक लगातार कम या अधिक आयें। एक अच्छा परीक्षण अत्यन्त विश्वसनीय होना चाहिये।

परीक्षण की वैधता उसके मूल्यांकन के अभिप्राय तथा उसके स्तर की ओर इशारा करता है। व्यक्तित्व का एक प्रामाणिक परीक्षण व्यक्ति के व्यक्तित्व को मापता है और उन परिस्थितियों में उसके व्यवहार का पूर्वानुमान लगाता है जहाँ व्यक्तित्व का वह पहलू प्रासंगिक हो।

अन्त में, उपयोगिता की दृष्टि से मूल्यांकन की युक्ति को मानकीकृत होना चाहिये। मानकीकरण में एक ऐसी प्रक्रिया निहित है जिसमें एक परीक्षण का उपयोग सभी व्यक्तियों पर समान तरीके और समान स्थितियों में किया जाता है। इसमें समूह मानकों की स्थापना समाहित होती है, जिससे व्यक्ति को दिये गये अंको की किसी विशिष्ट समूह में दूसरों के साथ तुलना की जा सके। यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि एक परीक्षण के अंक सापेक्ष अंक होते हैं। यह तरीका सुनिश्चित मूल्य प्रदान नहीं करता है जैसा कि शारीरिक मूल्यांकन में पाया जाता है। मानकीकरण प्रशासन में समरूपता एवं वस्तुनिष्ठ समरूपता को आश्वस्त करती है और परिणामों को व्याख्या करने के योग्य बनाती है।

मनोवैज्ञानिकों ने मनुष्य की विभिन्न विशेषताओं को मापने के लिये कई परीक्षण विकसित किये हैं। विद्यालयों में हम उपलब्धि परीक्षणों का प्रयोग करते हैं जिनसे यह पता चलता है कि लोगों ने क्या सीखा है? योग्यता और व्यक्तित्व के विभिन्न परीक्षणों का मनोवैज्ञानिक बारम्बार प्रयोग करते हैं। योग्यता के परीक्षण द्वारा यह पता चलता है कि एक व्यक्ति अपनी सर्वश्रेष्ठ स्थिति में क्या कर सकता है। योग्यता के परीक्षण उपलब्धि की अपेक्षा निहित शक्ति को मापते हैं। बुद्धि और अभिवृत्ति के परीक्षण भी इसी श्रेणी में आते हैं। अभिवृत्ति का अर्थ एक विशिष्ट परिस्थिति में अपेक्षित विशेष प्रकार के कौशल को सीखने की योग्यता से है। व्यक्तित्व के परीक्षण सोचने, अनुभव करने या व्यवहार की विभिन्न विशेषताओं को मापते हैं।





पाठगत प्रश्न 3.2

1. मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए। मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।
2. संक्षेप में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

3.3 बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन

दिन-प्रतिदिन के जीवन में आप अक्सर बुद्धि शब्द के बारे में सुनते हैं। हम इस शब्द का प्रयोग तब करते हैं जब किसी व्यक्ति को अपनी अपेक्षा से अधिक कुशलता के साथ कोई कार्य करते हुए पाते हैं। बुद्धि एक मनोवैज्ञानिक शब्द है, जिसका प्रयोग बारम्बार विभिन्न स्थानों पर होता है (जैसे-विद्यालय)। हम किसे 'बुद्धिमान' कह सकते हैं? क्या वह जो परीक्षा में सबसे अधिक अंक प्राप्त करे? वह व्यक्ति जिसने कई शैक्षिक डिग्रियां प्राप्त कर ली हों? क्या एक डाक्टर या इंजीनियर या फिर एक वकील या कलाकार अधिक बुद्धिमान है? प्रत्येक व्यक्ति इन प्रश्नों के उत्तर बुद्धि के अर्थ पर आधारित विभिन्न प्रकार से दे सकता है। बुद्धि डिग्री प्राप्त करने से कहीं ऊपर है। व्यक्ति की "बहुआयामी योग्यता" को बताती है। इसे कई प्रकार से प्रकट किया जा सकता है। इसके कई प्रकार हैं। कुछ व्यक्ति पढ़ाई में अच्छे होते हैं, कुछ मशीन ठीक करने में, कुछ अभिनय में कुशल होते हैं और कुछ खेलकूद में अच्छे होते हैं। लोग किसी एक विषय में बहुत अच्छे और दूसरे में औसत हो सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बुद्धि क्रियात्मक है। इसे कुछ करने और कुछ प्राप्त करने के अर्थ में प्रयोग किया जाता है।

मनोविज्ञान में बुद्धि शब्द को कई प्रकार से परिभाषित किया गया है। बुद्धि की सबसे पहली परिभाषा बिनो और साइमन द्वारा सन् 1905 में दी गई थी, उनके अनुसार, "बुद्धि ठीक निर्णय करने, ठीक समझने, और ठीक से तर्क करने की योग्यता है"। बुद्धि की सर्वाधिक प्रचलित परिभाषाओं में एक बेस्लर द्वारा दी गई थी, उनके अनुसार, "बुद्धि व्यक्ति की उद्देश्यपूर्ण कार्य करने, तर्कपूर्ण सोचने और पर्यावरण से प्रभावी ढंग से निपटने की सम्पूर्ण और व्यापक क्षमता है"।

गार्डनर ने बुद्धि की परिभाषा इस प्रकार की है "समस्याओं को सुलझाने या फैशन उत्पादों जो एक या अधिक संस्कृतियों में मान्य हैं, की योग्यता या कौशल को बुद्धि कहते हैं।" उन्होंने 'बहुआयामी बुद्धि' जैसे शब्द का प्रयोग किया और भाषायी, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, संगीत, शारीरिक-गतिज, अंतःअंतरवैयक्तिक, अन्तरवैयक्तिक और प्राकृतिक जैसी आठ प्रकार की बुद्धि होने का समर्थन किया।

यद्यपि बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम प्रयास सर फ्रांसिस गाल्टन द्वारा किया गया परन्तु एक सुव्यवस्थित पद्धति एक फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड बिने ने विकसित की। 1905 में बिने ने मानसिक आयु (एम.ए.) की संकल्पना प्रस्तुत की, जिसका तात्पर्य व्यक्ति के अपने आवासीय परिवेश के सन्दर्भ में मानसिक विकास के स्तर से है। बुद्धिलब्धि (आई.क्यू.) शब्द का आविष्कार सर्वप्रथम एक जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न ने 1912 में किया। बुद्धिलब्धि ज्ञात करने के लिए मानसिक आयु को शारीरिक आयु से भाग देने और 100 से गुणा करते हैं।

$$\text{बुद्धिलब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{शारीरिक आयु}} \times 100$$

उदाहरण के लिये एक बालक की मानसिक आयु 12 है और उसकी शारीरिक आयु 8 वर्ष है। बुद्धि को मापने के लिये बिने द्वारा विकसित किया गया यह परीक्षण बाद में संशोधित किया गया, और 1916 में इस परीक्षण को स्टेनफोर्ड बिने परीक्षण का नाम दिया गया। एक सबसे प्रसिद्ध और अत्यन्त विस्तृत रूप से प्रयोग होने वाला बुद्धि परीक्षण वेश्लर स्केल्स ऑफ इन्टेलिजेन्स है। ये मापक विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों के अनुसार बनाये गये हैं जैसे वेश्लर अडल्ट इन्टेलिजेन्स स्केल (डब्ल्यू.ए.आई.एस.) व्यस्कों के लिये और वेश्लर इन्टेलिजेन्स स्केल फॉर चिल्ड्रेन (डब्ल्यू.आई.एस.सी.) 6 से 16 साल के आयु वर्ग के बच्चों के लिये है।

बुद्धि परीक्षण दो प्रकार के होते हैं, वैयक्तिक और समूह परीक्षण। एक वैयक्तिक परीक्षण दिये गये समय के अन्दर एक व्यक्ति पर किया जाता है जबकि एक समूह परीक्षण दिये गये समय के अन्दर एक से अधिक व्यक्तियों पर किया जाता है। मर्दों की प्रकृति के आधार पर बुद्धि परीक्षण मौखिक, अमौखिक, और कार्य निष्पादन परीक्षण हो सकते हैं। एक मौखिक परीक्षण में लिखे हुये शब्दों को समझने की क्षमता की आवश्यकता होती है। इस प्रकार यह परीक्षण सिर्फ शिक्षित व्यक्तियों पर ही किया जा सकता है। अमौखिक परीक्षण में चित्रों या व्याख्याओं को परीक्षण की सामग्री की तरह प्रयोग किया जाता है। कार्य निष्पादन परीक्षण कुछ निश्चित ठोस कार्यों से बनाये जाते हैं। अमौखिक और कार्य निष्पादन परीक्षण का प्रयोग शिक्षित और अशिक्षित दोनों प्रकार के व्यक्तियों पर किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 3.3

1. बुद्धि शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. बुद्धिलब्धि (आई.क्यू.) क्या है?





3.4 अभिवृत्तियाँ, रुचियाँ और उनका मूल्यांकन

आपने कई ऐसे व्यक्तियों को देखा होगा जो कि किसी एक कार्य में बहुत दक्ष होते हैं परन्तु दूसरे कार्य में उतने नहीं। आपके कुछ मित्र गणित में बहुत अच्छे हो सकते हैं परन्तु वह सामाजिक विज्ञान में बहुत कमजोर हो सकते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति किसी विशेष क्षेत्र की विशेष क्षमता या विशेषताओं से युक्त होते हैं परन्तु दूसरे क्षेत्र में तुलनात्मक रूप से कम। मनोविज्ञान में इसे अभिवृत्ति कहते हैं। अभिवृत्ति, विशेषताओं का संयोजन है जो प्रशिक्षण के उपरान्त व्यक्ति के विशेष ज्ञान या कौशल को अधिग्रहीत करने की क्षमता की ओर संकेत करता है। इन विशेषताओं को उपयुक्त प्रशिक्षण द्वारा विकसित किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में यदि एक व्यक्ति के पास संगीतज्ञ बनने के लिए आवश्यक योग्यतायें नहीं हैं जैसे तारत्व, स्वर-शैली, लय, ताल, एवं संगीत की संवेदनशीलता के अन्य पक्षों के मध्य अन्तर करना इत्यादि नहीं है तो वह व्यक्ति पर्याप्त प्रशिक्षण के बाद भी अच्छा संगीतज्ञ नहीं बन सकता।

बुद्धि, अभिवृत्ति और उपलब्धि के मध्य सुस्पष्ट दिखने वाले अन्तर होते हैं। बुद्धि दिये गये समय में किसी कार्य को व्यक्ति द्वारा करने की क्षमता से सम्बन्धित है। अभिवृत्ति व्यक्ति की कार्य करने की संभाव्य योग्यता है जो सामान्यतः योग्यताओं के संयोजन से बनती है। उपलब्धि, दिए गए समय में आपके अपने प्रिय विषय (उदाहरण के लिये गणित) का निष्पादन है।

अभिवृत्ति परीक्षणों का प्रयोग व्यवसाय के क्षेत्र में सफलता का पूर्वानुमान लगाने के लिये किया जाता है। जैसे लिपिकीय अभिवृत्ति, संगीत अभिवृत्ति, टंकण अभिवृत्ति आदि। इस प्रकार के प्रत्येक परीक्षण में अनेक सह-परीक्षण भी सम्मिलित रहते हैं। कई बहु-अभिवृत्ति परीक्षण बैट्रीज अभिवृत्ति को आंकने के लिये विकसित किए गए हैं, जैसे डिफ्रेन्शियल एट्टीट्यूड टेस्ट (डी.ए. टी) और द जनरल एट्टीट्यूड टेस्ट बैट्री (जी.ए.टी.बी) और द आर्म्ड सर्विसेज वोकेशनल एट्टीट्यूड बैट्री (ए.एस.वी.ए.बी.)

मनोवैज्ञानिकों ने बच्चों और व्यस्कों की रुचियाँ जानने के लिये बड़ी संख्या में परीक्षणों का निर्माण किया है। कई व्यवसाय से संबंधित रुचि परीक्षण हैं जिनकी सहायता से व्यक्ति के निश्चित व्यवसायिक क्षेत्रों का पता लगाया जाता है। कई सामान्य रुचि सूचियाँ भी उपलब्ध हैं। व्यावसायिक रुचि परीक्षण कागज पेंसिल परीक्षण होते हैं जो व्यक्ति की रुचि का पता लगाते हैं और विभिन्न व्यवसायों में सफलता से उनका मिलान करते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.4

1. अभिवृत्ति को परिभाषित कीजिए।
2. अभिवृत्ति बैट्रीज से आप क्या समझते हैं?



3.5 व्यक्तित्व की प्रकृति

हम सभी अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में 'व्यक्तित्व' शब्द का प्रयोग करते हैं। मनोविज्ञान के विचार से व्यक्तित्व व्यक्ति का अनोखा और अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार है, जो सभी परिस्थितियों में और काफी समय तक समान बना रहता है। व्यक्तित्व शब्द को कई तरीकों से परिभाषित किया गया है। 1937 में आलपोर्ट ने व्यक्तित्व शब्द की अत्यधिक परिभाषा दी है जिसका अभी तक विद्वानों द्वारा सन्दर्भ दिया जाता है। उनके अनुसार "व्यक्तित्व व्यक्ति की उन मनोदैहिक प्रणालियों का गतिशील संगठन है जो वातावरण से उसके अनोखे समायोजन को निर्धारित करता है।"

मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को विभिन्न परिप्रेक्ष्यों में देखा है। प्रत्येक दृष्टिकोण व्यक्तित्व के किसी न किसी पहलू की व्याख्या करता है। आइये संक्षेप में इनमें से कुछ परिप्रेक्ष्यों के बारे में अध्ययन करते हैं।

1. गुण परिप्रेक्ष्य व्यक्तित्व का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करने का प्रयत्न करता है। कई बार गुणों के एक समूह के रूप में जमा होते हैं। इन समूहों को 'प्रकार' कहा जाता है। उदाहरण के लिये अन्तर्मुख और बहिर्मुख व्यक्तित्व के गुणों के दो प्रकार हैं।
2. गतिशीलता परिप्रेक्ष्य हमारी अचेतन आवश्यकताओं, द्वन्द्वों और विकास की पूर्व अवस्थाओं का जीवन पर प्रभाव की ओर हमारा ध्यान खींचता है।
3. सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य सामाजिक और सांस्कृतिक पर्यावरण के महत्व को प्रकाशित करता है। इस सिद्धान्त की दृष्टि में हमारा व्यक्तित्व और व्यवहार के प्रतिमान, दूसरों से अन्तःक्रिया और सामाजिक-सांस्कृतिक मानकों को अपनाने से अधिग्रहीत होते हैं।
4. मानवतावादी परिप्रेक्ष्य हममें से प्रत्येक में निहित वृद्धि, और स्वतंत्रता की असीमित क्षमता पर बल देता है। यह परिप्रेक्ष्य आशावादी और जीवन के सकारात्मक पहलुओं और क्षमताओं पर बल देता है।



पाठगत प्रश्न 3.5

1. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिये। व्यक्तित्व के किन्हीं दो पहलुओं की व्याख्या कीजिए।

3.6 व्यक्तित्व मूल्यांकन की विधियां

व्यक्तित्व के मूल्यांकन के क्षेत्र में एक प्रदत्त परिस्थिति में व्यक्ति के व्यवहार द्वारा उजागर विभिन्न



विशेषताओं की प्रकृति और तीव्रता पर अधिकतम केन्द्रित रहता है। व्यक्तित्व परीक्षणों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जाता है—

- A. वस्तुनिष्ठ या व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक;
- B. व्यक्तित्व के प्रक्षेपण या अप्रत्यक्ष मापक;
- C. व्यक्तित्व के परिस्थितजन्य मापक।

A. व्यक्तित्व के वस्तुनिष्ठ या स्वयं वर्णित मापक: इस प्रकार के मापकों में, व्यक्ति को प्रश्नावली के रूप में कथनों के एक सेट द्वारा स्वयं के बारे में बताने को कहा जाता है। कथन की प्रकृति खुला अन्त या बन्द अन्त हो सकती है। बन्द अन्त कथन में रेटिंग स्केल्स या वैकल्पिक उत्तर दिये रहते हैं जबकि खुले अन्त कथन में व्यक्ति अपने को निरूपित करने के लिये स्वतंत्र है। व्यक्तित्व के विभिन्न गुणक्षेत्रों को मापने के लिये पर्याप्त परीक्षण विकसित किये गये हैं। व्यक्तित्व के कुछ स्वयं वर्णित मापक जो व्यक्तित्व को मापने के लिये अधिकतर प्रयोग किये जाते हैं, उनकी चर्चा नीचे की जा रही है।

1. **न्यूरोटीसिज़्म, एक्स्ट्रावर्जन, ओपननेस—पर्सनेलिटी इन्वेन्टरी—रिवाज्ड (एनईओपीआई—आर):** यह परीक्षण वर्तमान में व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विश्व में प्रयोग की जाने वाली सबसे प्रसिद्ध तकनीक है। इस परीक्षण का निर्माण कोस्टा और मैकक्री (1992) ने किया था। यह व्यक्तित्व के पाँच—तत्त्व नमूना (फाइव—फैक्टर मॉडल) पर स्थापित है। यह व्यक्तित्व के पांच आयामों पर अंक प्रदान करता है। ये व्यक्तित्व के पांच आयाम और पक्ष हैं— मनोबाधिता, बहिर्मुखता, अनुभव का खुलापन, स्वीकारिता और अन्तःकरण की शुद्धता।
2. **सोलह व्यक्तित्व तत्त्व प्रश्नावली (16 पी.एफ.) (सिक्सटीन पर्सनेलिटी फेक्टर क्वेश्चनेयर):** यह परीक्षण मूल रूप से रेयमण्ड बी. कैटल, कैरन कैटल और हीदर ई.पी. कैटल के द्वारा 1949 में विकसित किया गया था। तब से यह परीक्षण 1956, 1962, 1967—69 और 1988—1993 में चार बार संशोधित हो चुका है। हाल ही में कॉन और रिक (1994) द्वारा पांचवा संस्करण प्रयोग में है। यह परीक्षण 16 पी.एफ. के नाम से प्रसिद्ध है और इसे 16 या उससे ऊपर के आयुवर्ग के लिये प्रयोग किया जाता है। यह 16 प्रारम्भिक गुणों के अंक प्रदान करता है जैसे सामाजिक साहस, प्रभुत्व, सतर्कता, भावनात्मक स्थिरता और नियम चेतना। यह पांच सार्वभौमिक तथ्यों को भी मापता है जो बहिर्मुखता, चिन्ता, कठोर—मानसिकता, स्वतंत्रता और आत्म नियंत्रण है।
3. भारत में व्यक्तित्व को मापने के लिये बड़ी मात्रा में स्वयं वर्णित मापक विकसित किये गये हैं। इनमें से कुछ संशोधित संस्करण हैं मोहसिम और हुसैन द्वारा बेल एडजस्टमेन्ट्स इन्वेन्टरी, सिंह और जैमुआर द्वारा मैसलो सिक्योरिटी—इनसिक्योरिटी इन्वेन्ट्री, हिन्दी में सिंह द्वारा माइसलो पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री ऑफ आइजेन्क और जोशी और मलिक द्वारा जोधपुर पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री।

B. प्रक्षेपण अथवा अप्रत्यक्ष व्यक्तित्व के मापक: प्रक्षेपण या अप्रत्यक्ष व्यक्तित्व मापक व्यक्तित्व मूल्यांकन के वृहद रूप से प्रयोग होने वाले उपकरण हैं। स्वयं वर्णित के विपरीत



जहां एक व्यक्ति को संरचित परीक्षण उद्दीपक प्रदान किया जाता है प्रक्षेपण परीक्षण में व्यक्ति को असंरचित या अस्पष्ट उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया करनी होती है। प्रक्षेपण परीक्षणों में असंरचित उद्दीपकों को प्रयोग करने का मूल पूर्वानुमान यह है कि व्यक्ति अपनी सोई या अचेतन भावनाओं, आवश्यकताओं, प्रेरणाओं आदि को उद्दीपक पर प्रक्षेपित कर देता है। इस प्रक्षेपण के रूप में व्यक्ति द्वारा की गई प्रतिक्रिया उसके व्यक्तित्व की प्रकृति को प्रदर्शित करती है। कुछ प्रसिद्ध प्रक्षेपण तकनीकों में रीशा इन्क ब्लॉक टेस्ट, थेमेटिक, एपरसेप्सन टेस्ट और रोटर इन्कम्पलीट सेन्टेनासिज ब्लैक हैं।

- C. व्यक्तित्व के परिस्थितिजन्य या अवैलाकनात्मक मापक:** व्यक्तित्व को मापने की दूसरी तकनीकों में जानबूझकर तैयार की गई परिस्थिति में व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन किया जाता है। इस प्रकार के परीक्षण नायकत्व, प्रभुत्व जिम्मेदारी बहिर्मुखता और अन्तर्मुखता आदि को मापने में काफी प्रभावशाली होते हैं। परिस्थिति परीक्षणों में से सर्वप्रथम परीक्षण हार्टस्टोन ने और उनके सहयोगियों द्वारा (1928, 29, 30) में करेक्टर एजूकेशन इन्क्वाइरी (सी.ई.ई.) विकसित किया गया। यह परीक्षण सत्यता, ईमानदारी और आत्मनियंत्रण जैसे गुणों को मापता है। हालांकि व्यक्तित्व के पारिस्थितिक मापक द्वितीय विश्व युद्ध के समय प्रकाश में आये जब यूनाइटेड स्टेट्स ऑफिस ऑफ स्ट्रैटिजिक सर्विसेज (ओ.एस.एस.) ने इनका प्रयोग करके कठिनाई के समय में समुद्र पार नियुक्ति के लिये फौजी अधिकारियों का चयन किया। इसके एक प्रकार में परिस्थितिजन्य तनाव परीक्षण (सिचुएशनल स्ट्रेस टेस्ट) है जिसमें व्यक्ति को विभिन्न तनावपूर्ण, निराशायुक्त या भावनात्मक भंजक परिस्थितियों के लिये प्रतिक्रिया करनी थी जहाँ उसके सहयोगी कठिनाई पैदा करने वाले और असहयोगी थे।



पाठगत प्रश्न 3.6

- व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक क्या हैं?
- व्यक्तित्व को मापने में प्रयोग होने वाली प्रक्षेपण तकनीकों का वर्णन कीजिए।
- व्यक्तित्व के मापने के परिस्थिति या अवलोकन मापकों से आप क्या समझते हैं?



आपने क्या सीखा

- वैयक्तिक भिन्नताओं का अध्ययन व्यक्तियों के मध्य भिन्नताओं और समानताओं के प्रकार



और उनके फैलाव की तरफ ध्यान केन्द्रित करता है महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक तथ्यों जैसे बुद्धि, व्यक्तित्व, रुचि और अभिवृत्ति के आधार पर।

- वैयक्तिक भिन्नतायें घटित होती हैं आनुवंशिक तथ्यों और परिवेश के तत्वों की अन्तःक्रिया से। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नतायें अधिकतर दृढ़ और स्थिर प्रतिमान की होती हैं। व्यवहार की यह दृढ़ता और स्थिरता हर व्यक्ति में अनोखी होती है।
- मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन व्यक्तिगत गुणों, व्यवहार और व्यक्ति की क्षमताओं का मूल्यांकन करने के लिए विशिष्ट प्रक्रिया की ओर इंगित करता है। यह प्रक्रियाएं व्यक्ति की व्याख्या करते हुये यह स्पष्ट करती हैं कि वे क्यों दूसरे व्यक्तियों से भिन्न या समान हैं?
- परीक्षण विश्वसनीय, वैध और प्रामाणिक होना चाहिये। परीक्षण विश्वसनीय होता है अगर वह दी गई विशेषता का वास्तविक मापन करता है। किसी परीक्षण की मान्यता उसकी तीव्रता को इंगित करती है जिसमें वह उस गुण को मापता है जिसका उसे मापन करना है। प्रामाणिकता में वह स्थिर प्रक्रिया समाहित है जिससे सभी व्यक्तियों पर समान तरह से और समान परिस्थितियों में परीक्षण किया जाता है।
- बुद्धि 'व्यक्तियों की बहुआयामी' क्षमता की ओर इशारा करती है। मनोविज्ञान में बुद्धि को कई तरह से परिभाषित किया गया है। 1905 में बिने और साइमन ने इसे 'सही निर्णय करने वाली, सही समझने और सही तर्क देने वाली क्षमता' के रूप में परिभाषित किया था।
- बुद्धि की सबसे प्रसिद्ध परिभाषा वेश्लर द्वारा 1939 में दी गई। इन्होंने बुद्धि को परिभाषित करते हुये कहा यह "व्यक्ति की सम्मूचित या कुल पुंजित क्षमता है जिसमें व्यक्ति वातावरण के साथ प्रभावशाली ढंग से समायोजन करता है, उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है और तार्किक रूप से सोचता है।"
- गार्डनर ने 'बहुआयामी बुद्धियों' शब्द का प्रयोग किया और वकालत की कि बुद्धि आठ प्रकार की होती है जैसे भाषा सम्बन्धी, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, सांगीतिक, शारीरिक, गति बोधक (काइनेस्थेटिक) अन्तः वैयक्तिक, अन्तरवैयक्तिक और प्राकृतिक।
- बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम सुनियोजित प्रयास 1905 में फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड बिने द्वारा किया गया, जिन्होंने मानसिक आयु का विचार दिया।
- बुद्धि लब्धि (आई.क्यू) शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न द्वारा 1912 में किया गया। मानसिक आयु (आई.क्यू) को शारीरिक आयु से भाग देने और फिर इसे 100 से गुणा करके आई.क्यू प्राप्त किया जा सकता है।
- वेश्लर द्वारा बुद्धि के कई प्रकार के मापक विकसित किये गये हैं जैसे वैश्लर अडल्ट इन्टेलिजेन्स स्केल जोकि वयस्कों के लिये है।
- बुद्धि, अभिवृत्ति और उपलब्धि में बहुत ही प्रखर (सेलिएन्ट) अन्तर होता है। बुद्धि व्यक्ति को प्रदत्त कार्य को दिये गये समय के अन्दर पूरा करने की क्षमता की ओर इशारा करती

है। अभिवृत्ति, व्यक्ति की किसी कार्य को सीख कर उसे करने की क्षमता की तरफ इशारा करती है। उपलब्धि में किसी भी प्रदत्त समय में किसी भी एक निश्चित विषय (जैसे गणित) में किया गया प्रदर्शन निहित है, जिसके साथ आप पहले से परिचित हैं।

- अभिवृत्ति परीक्षणों का प्रयोग विभिन्न प्रकार के व्यवसायों जैसे लिपिक विषयक अभिवृत्ति, यांत्रिक अभिवृत्ति, टंकण अभिवृत्ति, संगीतिक अभिवृत्ति आदि में सफलता की भावी संभाव्यता के लिये प्रयोग किया जाता है। अभिवृत्ति को मापने के लिये अनेक बहुआयामी अभिवृत्ति बैट्रीज विकसित की गई हैं। सर्वाधिक प्रयुक्त होने वाला परीक्षण है डिफ्रेन्शियल एप्टिट्यूड टेस्ट।
- व्यक्तित्व एक व्यक्ति की अनन्य और स्थायी व्यवहार पद्धति है जो एक समय सीमा के बाद भी सभी परिस्थितियों में स्थिर बनी रहती है। व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुये ऑलपोर्ट ने कहा है कि “व्यक्तित्व व्यक्ति के मनोदैहिक गुणों का वह गत्यात्मक संघटन है जो व्यक्ति के परिवेश से उसके अनन्य समायोजन को निर्धारित करता है।”
- मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को विभिन्न परिप्रेक्ष्यों में प्रकट किया है। इन दृष्टिकोणों को चार प्रमुख प्रकारों में समूहबद्ध किया जा सकता है— मनोदैहिक परिप्रेक्ष्य, सामाजिक—सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य, मानवीय परिप्रेक्ष्य और शीलगुण परिप्रेक्ष्य।
- व्यक्तित्व मापकों को तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है— स्व—निर्णय मापक, प्रक्षेपीय—मापक, परिस्थितिक मापक।



पाठान्त प्रश्न

1. “वैयक्तिक भिन्नता” शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. बुद्धि को परिभाषित कीजिए। किन्हीं दो बुद्धि परीक्षणों के बारे में बताइये।
3. बुद्धि, अभिवृत्ति, उपलब्धि के मध्य के अन्तर की व्याख्या कीजिए।
4. व्यक्तित्व को समझने के मुख्य पहलू को बताइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

1. मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की समानता ओर भिन्नताओं के प्रकार और उनकी सीमा। यह परिवेश के तत्त्वों और आनुवांशिक तथ्यों की अन्तःक्रिया के कारण घटित होता है।





3.2

1. विशिष्ट प्रक्रियाओं का प्रयोग व्यक्ति की विशेषताओं, व्यवहारों और क्षमताओं को मापने के लिये होता है।
2. मान्यता, विश्वसनीयता, प्रामाणिकता

3.3

1. व्यक्ति की संपूर्ण या बहुआयामी क्षमता जिसके द्वारा वह उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है, तार्किक रूप से सोचता है और अपने परिवेश का प्रभावी ढंग से सामना करता है।
2. बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.) मानसिक आयु है जिसे शारीरिक आयु से भाग देने और तत्पश्चात 100 से गुणा करने के बाद प्राप्त किया जाता है।

3.4

1. व्यक्ति की विशेषताओं का संयोजन जो उसके किसी विशिष्ट कौशल या प्रशिक्षण के बाद मिले ज्ञान को ग्रहण करने की क्षमता की ओर इशारा करता है।
2. बहुआयामी अभिवृत्ति परीक्षणों का विकास अभिवृत्ति के आकलन के लिये हुआ उदाहरणतया डिफ्रेन्शियल एप्टिट्यूड टैस्ट और जनरल एप्टिट्यूड बैट्री (जी ए टी बी)।

3.5

1. एक व्यक्ति का वह अनन्य और अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार प्रतिमान जो सभी परिस्थितियों और समय सीमा के बाद भी स्थिर बना रहता है। शीलगुण दृष्टिकोण, शारीरिक दृष्टिकोण, साइकोडायनामिक दृष्टिकोण, सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोण, मानवीय दृष्टिकोण (कोई 2)

व्यक्ति का अपने विषय में मापन करना होता है। एक कथनों के एक खण्ड के द्वारा।

2. व्यक्ति को असंरचित या अस्पष्ट उद्दीपकों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करनी होती है। मूर्त रूप में की गई प्रतिक्रिया उसके व्यक्तित्व के गुणों को दर्शाती है।
3. किसी व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन इसी उद्देश्य के लिए तैयार की गई परिस्थितियों में किया जाता है।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 3.1 को देखें
2. खण्ड 3.2 एवं 3.3 को देखें
3. खण्ड 3.4 को देखें
4. खण्ड 3.5 को देखें



4

सीखना (अधिगम)

एक नवजात शिशु को आपने ध्यान से अवश्य देखा होगा। अगर आप अपना हाथ उसके सामने हिलायेंगे तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेगा। एक नवजात शिशु स्वचालित सहज क्रिया के साथ पैदा होता है। वयस्क हो जाने पर वह कई जटिल व्यवहारों को करने में समर्थ हो जाता है। यह केवल सीखने से ही सम्भव होता है। यह सीखने या अधिगम की प्रक्रिया निरन्तर और जीवन पर्यन्त चलती रहती है। बिजली का बल्ब जलने या मेज से किताब उठाने जैसे सरल व्यवहारों से लेकर कार या अन्तरिक्ष यान चलाने जैसे जटिल व्यवहार केवल सीखने की प्रक्रिया द्वारा ही सम्भव हो पाते हैं।

सीखने की शक्ति से व्यक्ति वह बन सकता है जो वह बनना चाहता है। सभी बच्चे एक सीमित स्वचालित क्षमता के साथ पैदा होते हैं परन्तु सीखने की प्रक्रिया के कारण ही वे होमी भाभा, विक्रम साराभाई, जैसे महान वैज्ञानिक और महात्मा गाँधी, पंडित नेहरू जैसे बड़े नेता या अन्य कोई जिसे आप आदर्श मानते हैं, बनते हैं। सीखने की प्रक्रिया के बिना एक आदमी अक्षम हो जाता है। लोगों को अपनी क्षमता की अनुभूति सीखने के द्वारा ही होती है, जिससे वह अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। इस पाठ द्वारा हमें सीखने की प्रक्रिया और उसके प्रकारों को समझने में सहायता मिलेगी।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- सीखने की प्रक्रिया और उसकी परिभाषा कर सकेंगे;
- शास्त्रीय अनुबन्धन (क्लासिकल कन्डीशनिंग) और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन (ऑपरेन्ट कन्डीशनिंग) का स्वरूप और प्रकारों का वर्णन करने में सक्षम होंगे;
- प्रेक्षण द्वारा सीखने की व्याख्या कर सकेंगे; और
- प्रत्यय, कौशल सीखना और सीखने का स्थानान्तरण, प्रशिक्षण की व्याख्या कर सकेंगे।



टिप्पणी

4.1 सीखना

हमारे अधिकांश व्यवहार सीखने की प्रक्रिया द्वारा अर्जित किये जाते हैं। सीखने को हम अनुभव के द्वारा आये अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। यदि व्यवहार में यह परिवर्तन अस्थायी, मूल प्रवृत्ति अथवा परिपक्वता के कारण है तो वह सीखना नहीं है। अनुभव सीखने का मुख्य लक्षण है। बिना अभ्यास या अनुभव के व्यवहार में आये परिवर्तन को सीखना नहीं माना जा सकता। उदाहरणार्थ— बच्चे में आये परिपक्वनात्मक बदलाव जैसे— रंगना, खड़े होना, चलना जो कि निश्चित आयु में आते हैं, सीखने की श्रेणी में नहीं आते। इसी तरह से बीमारियों व दवाओं के सेवन द्वारा आये अस्थायी परिवर्तन भी सीखने की प्रक्रिया के कारण नहीं हैं। सीखने की श्रेणी में आने के लिये व्यवहार में आया परिवर्तन अपेक्षाकृत स्थायी होना चाहिये। बड़े मजे की बात है कि सीखने को प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता। अक्सर यह निष्कर्ष बाह्य व्यवहार में परिवर्तन को देखकर निकाला जाता है। यह कार्य निष्पादन में सुधार के रूप में प्रत्यक्ष दिखाई देता है। आप अपनी ही बाल्यावस्था के उन अनुभवों को याद करें जब आपको वर्णमाला सीखनी थी। प्रारम्भ में हम ज्यादा त्रुटियाँ करते हैं। हालाँकि निरन्तर अभ्यास द्वारा हमारी त्रुटियाँ कम हो जाती हैं और एक समय आता है जब हमारा व्यवहार त्रुटिहीन हो जाता है। निरन्तर अभ्यास के साथ त्रुटियों की संख्या में कमी यह इंगित करती है कि सीखने की प्रक्रिया हो रही है।

हम किस तरह सीखते हैं—

सीखना चारों ओर के परिवेश से अनुकूलन में सहायता करता है। किसी विशिष्ट सामाजिक—सांस्कृतिक परिवेश में कुछ समय रहने के पश्चात् हम उस समाज के नियमों को समझ जाते हैं और यही हमसे अपेक्षित भी होता है। हम परिवार, समाज और अपने कार्यक्षेत्र के जिम्मेदार नागरिक एवं सदस्य बन जाते हैं। यह सब सीखने के कारण ही सम्भव है। हम विभिन्न प्रकार के कौशलों को अर्जित करने के लिये सीखने का ही प्रयोग करते हैं। परन्तु सबसे जटिल प्रश्न यह है कि हम सीखते कैसे हैं?

मनोवैज्ञानिकों ने मानवों एवं पशुओं पर अनेक प्रकार के अध्ययनों द्वारा सीखने की प्रक्रिया को समझाने का प्रयास किया है। उन्होंने कुछ विधियाँ इंगित की हैं जिनका उपयोग सरल एवं जटिल अनुक्रियाओं को अर्जित करने में होता है। सीखने के दो मूल प्रकार हैं— शास्त्रीय अनुबंधन और यांत्रिक या क्रियाप्रसूत अनुबंधन इसके अतिरिक्त वाचिक या शाब्दिक सीखना, प्रेक्षण सीखना, कौशल सीखना, और प्रत्यय सीखना आदि अन्य प्रकार भी हैं। आइये हम सीखने के कुछ महत्वपूर्ण प्रकारों का संक्षेप में विचार करें।

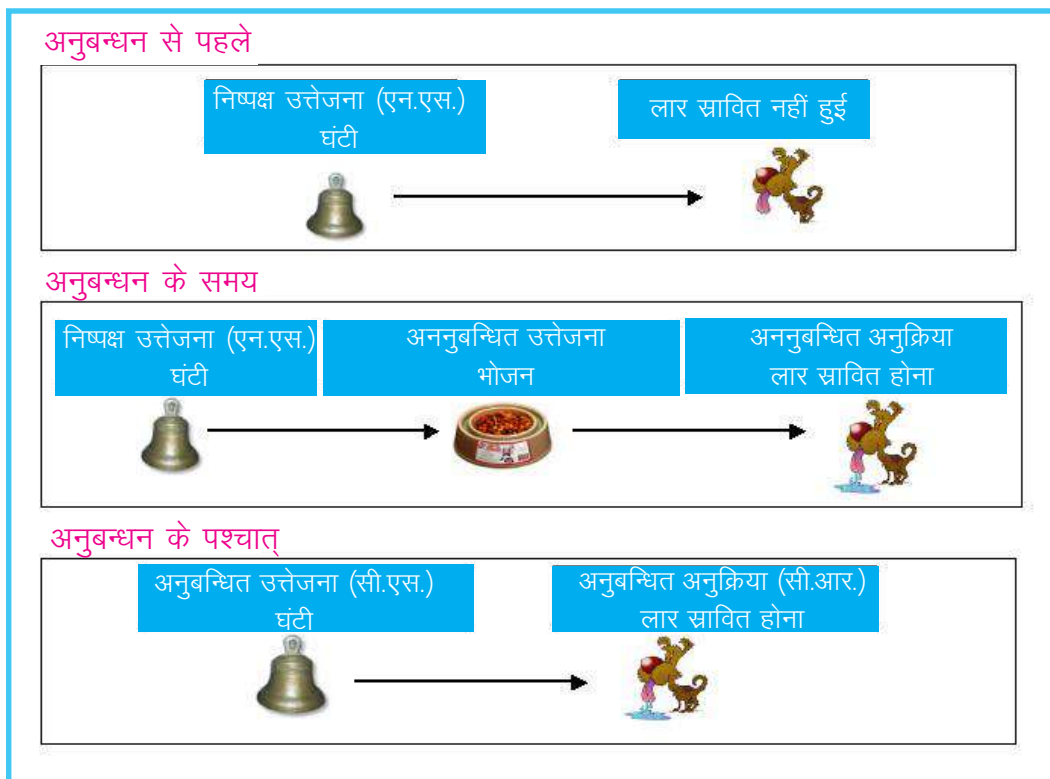
1. शास्त्रीय अनुबंधन— साहचर्य के द्वारा सीखना

शास्त्रीय अनुबंधन को पॉवलव का सिद्धान्त भी कहा जाता है क्योंकि इसका आविष्कार एक रूसी वैज्ञानिक इवान पी. पॉवलव ने किया था जो उद्दीपन और अनुक्रिया के बीच सम्बन्धों का अध्ययन करने में रुचि रखते थे। उन्होंने कुत्तों पर अध्ययन किये। एक कुत्ते को बांधकर रखा गया और



प्रयोगशाला सहायक ने कुत्ते के सामने भोजन प्रस्तुत किया। पॉवलव ने पाया कि कुत्ते ने लार स्रावित करने की अनुक्रिया को सीख लिया था। उन्होंने अनुबन्धन की इस विधि पर विस्तार से अध्ययन किये। (देखें चित्र 4.1)

पॉवलव ने कुत्ते पर क्रमबद्ध प्रयास किये जिसमें ध्वनि (घण्टी) और भोजन (शारीरिक रूप से महत्वपूर्ण उत्तेजना) को साथ में संलग्न किया गया। सीखने के इस प्रयास में ध्वनि (अनुबन्धित उत्तेजना) और भोजन (अनुबन्धित उत्तेजना) को साथ में सम्मिलित किया गया। ध्वनि प्रस्तुत करने का समय काफी कम था (उदाहरण 10 से) और ध्वनि और भोजन प्रस्तुत करने के मध्य में करीब 2 से 3 मि. का अन्तर होता था।



चित्र 4.1: शास्त्रीय अनुबन्धन

शुरु के कुछ प्रयासों में कुत्ता भोजन प्रस्तुत होने पर लार स्रावित करता था। खाना देखते ही लार स्रावित होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है इसीलिए लार को अनुबन्धित अनुक्रिया कहा गया। बाद के प्रयासों में घंटी पहले बजाई गई उसके बाद खाना प्रस्तुत किया गया। घंटी और भोजन के एक साथ कुछ प्रयोगों के बाद कुत्ते ने अकेले घंटी के बजते ही लार स्रावित करना शुरू कर दिया था। ध्वनि को अनुबन्धित उत्तेजना कहा गया क्योंकि कुत्ते का अनुबन्धन ध्वनि के साथ हो गया और वह घंटी बजते ही लार स्रावित करने लगता था। घंटी के बजते ही लार का स्रावित हो जाना अनुबन्धित अनुक्रिया कहलाई। चित्र संख्या 4.2 में अनुबन्धन की इस प्रक्रिया को चरणबद्ध तरीके से दिखाया गया है।

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

प्रक्रिया	अनुक्रिया
अनुबन्धन से पहले	
भोजन	लार
अननुबन्धित उत्तेजना (यू.सी.एस.)	अननुबन्धित अनुक्रिया (यू.सी.आर.)
घंटी	अनुकूल अनुक्रिया
अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.)	
भोजन + घंटी	लार
(अननुबन्धित उत्तेजना) + (अनुबन्धित उत्तेजना) (यू.सी.एस.) (सी.एस.)	अनुबन्धित अनुक्रिया (सी.आर.)
अननुबन्धित उत्तेजना (यू.सी.एस.) और अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.) का लगातार साथ में प्रस्तुत होना	
अनुबन्धन के पश्चात	
घंटी	लार
अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.)	अनुबन्धित अनुक्रिया (सी.आर.)
यू.सी.एस. = अननुबन्धित उत्तेजना	सी.एस. = अनुबन्धित उत्तेजना
यू.सी.आर. = अननुबन्धित अनुक्रिया	सी.आर. = अनुबन्धित अनुक्रिया

चित्र 4.2: शास्त्रीय अनुबन्धन की प्रक्रिया

चित्र 4.2 के द्वारा यह देखा जा सकता है कि मौलिक रूप से घंटी कुत्ते को सावधान करने की अनुक्रिया करवाती है। जब भोजन निरन्तर घंटी के बजते ही प्रस्तुत कर दिया जाता है तब वह लार निकालता है। घंटी बजने के तुरन्त बाद ही कुत्ता लार स्रावित करने लगता है। इसे उपार्जन कहा गया।

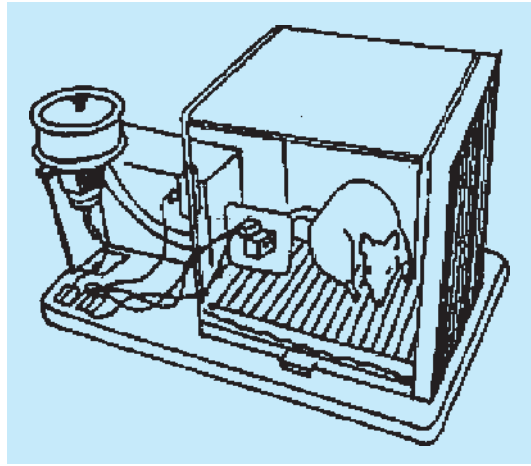
यह पाया गया है कि हर प्रयास में अगर घंटी (अनु.उ.) तो बजाई जाती है परन्तु भोजन प्रस्तुत नहीं किया जाता तो अनुबन्धन का विलोप हो जाता है। अर्थात् घंटी के बजने से कोई भी लार स्रावित नहीं होगी और यदि कई प्रयासों में लगातार ऐसा ही किया जाता है तो विलोपन की स्थिति आ जाती है।

यह भी पाया गया है कि विलोपन के कुछ अन्तराल के पश्चात् यदि घंटी बिना भोजन के बजाई जाती है तो कुत्ता केवल कुछ प्रयासों तक फिर से लार गिरायेगा। विलोप के बाद अनुबन्धित अनुक्रिया की इस स्थिति को स्वतः परिवर्तित (स्पॉन्टेनियस रिकवरी) कहते हैं।

क्रियाप्रसूत अनुबन्धन— पुनर्बलन के द्वारा सीखना

अगर कोई बच्चा समय से अपना गृहकार्य कर लेता है तो उसके माता-पिता उसकी प्रशंसा करते हैं और बच्चा उस कार्य को करना सीख जाता है। लेकिन अगर बच्चा कोई प्लेट तोड़ देता है तो उसे डांटा जाता है या उसे सजा दी जाती है और बालक इस तरह के व्यवहार को दुबारा न करना सीख जाता है। इस प्रकार के अनुबन्धन को नैमित्तिक अनुबन्धन या क्रियाप्रसूत अनुबन्धन कहते हैं। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि हम वह व्यवहार करना सीख जाते हैं जिसमें परिणाम सकारात्मक होते हैं और हम वह व्यवहार करना छोड़ देते हैं जो हमें नकारात्मक परिणाम देता है।

व्यावहारिक अनुबन्धन सीखने की वह विधि है जिसमें प्राणी उस व्यवहार को दोहराते हैं जिसका परिणाम सकारात्मक होता है और उस व्यवहार से बचता है जिसका परिणाम नकारात्मक होता है। बी.एफ. स्किनर ऐसे सर्वाधिक प्रभावशाली वैज्ञानिक हैं जो सीखने में क्रियाप्रसूत अनुबन्धन की भूमिका के सबसे ज्यादा पक्षधर रहे हैं। उन्होंने चूहों पर इस अनुबन्धन का प्रयोग करने के लिए डिब्बे का निर्माण किया जिसे स्किनर बाक्स कहा जाता है (देखें चित्र 4.3)।



चित्र 4.3: स्किनर बॉक्स

इस डिब्बे की सामने की दीवार में एक लीवर लगा हुआ था। लीवर को दबाना ही वह अनुक्रिया थी जो चूहे को सीखनी थी। एक भूखे चूहे को इस डिब्बे के अन्दर रखा गया, और उसने अन्दर जाते ही विभिन्न प्रकार की क्रियायें करनी शुरू कर दीं। कुछ देर बाद अचानक उसने वह लीवर दबा दिया जिससे उसके सामने रखी प्लेट में खाना आकर गिर गया। और चूहे ने वह खाना खा लिया। भोजन खाने के बाद चूहे ने पिंजरे में दुबारा क्रियायें करनी शुरू कर दी। कुछ





गतिविधि के बाद उससे वह लीवर दुबारा दब गया और पुनः उसके सामने भोजन का टुकड़ा (पुरस्कार) गिर गया। शनैः-शनैः चूहा सारी अनियमित गतिविधियाँ बन्द करके सिर्फ लीवर के चारों तरफ ही विशिष्ट गतिविधियाँ करने लगा। अन्त में चूहा यह सीख जाता है कि लीवर को दबाने पर उसके सामने भोजन गिराया जाता है जो कि उसके लिये सन्तुष्टि प्रदान करने वाला परिणाम था। दूसरे शब्दों में चूहे द्वारा लीवर को दबाना भोजन (पुनर्बलन) प्रदान करने वाला निमित्त (साधन) बन जाता है। चूहे द्वारा की गयी अनुक्रिया (लीवर को दबाना) पुनर्बलित थी जिससे चूहे ने इस व्यवहार को उपार्जित कर लिया या सीख लिया। भोजन प्राप्त करने में लीवर ने चूहे के लिए एक निमित्त (साधन) की भूमिका निभाई जिससे चूहे को सन्तुष्टि (सकारात्मक पुनर्बलन) प्राप्त हुई और इसलिये इस तरह के सीखने को यांत्रिक अनुबंधन भी कहा जाता है। इसे क्रियाप्रसूत अनुबन्धन (आपरेन्ट अनुबन्धन) भी कहा जाता है क्योंकि चूहे या किसी प्राणी द्वारा किया गया व्यवहार वातावरण पर की गई क्रिया है।



पाठगत प्रश्न 4.1

उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थानों को भरें:

1. सीखना दृष्टि से में आया स्थायी परिवर्तन है।
2. पैवलाव का सिद्धान्त अनुबन्धन के नाम से जाना जाता है।
3. क्रियाप्रसूत अनुबन्धन की भूमिका के पक्षधर थे।
4. क्रियाप्रसूत अनुबन्धन को भी कहा जाता है।

4.2 पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना

मानव द्वारा सीखे हुए अधिकांशतः व्यवहार की व्याख्या हम क्रियाप्रसूत अनुबन्धन के सहयोग से कर सकते हैं। उदाहरणार्थ माता-पिता और दूसरे अधिकारी बालक के हर आक्रामक व्यवहार को दंडित और अच्छे व्यवहार को पुरस्कृत करते हैं। क्रियाप्रसूत अनुबन्धन में पुनर्बलन की निर्णायक भूमिका है। यह नकारात्मक या सकारात्मक हो सकता है। आइये पुनर्बलन के दोनों प्रकारों को समझने का प्रयत्न करते हैं

सकारात्मक पुनर्बलन

ऐसी कोई क्रिया जो अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि करती है पुनर्बलन कहलाती है। हमने स्किनर के प्रयोग में देखा कि चूहा बार-बार लीवर दबाने की अनुक्रिया करता है और भोजन प्राप्त कर लेता है। इसे सकारात्मक पुनर्बलन कहते हैं। इस प्रकार एक सकारात्मक पुनर्बलन या पुरस्कार (उदाहरणार्थ भोजन, यौन सुख आदि) वह प्रवृत्ति है जिससे उस विशिष्ट व्यवहार के प्रभाव को

बल मिलता है। सकारात्मक पुनर्बलन वह कोई भी उद्दीपन है जिसके माध्यम से उस विशिष्ट अनुक्रिया को आगे जाने का बल मिलता है। (उदाहरण—भोजन, लीवर के दबाने को बल प्रदान करता है।)

नकारात्मक पुनर्बलन

नकारात्मक पुनर्बलन द्वारा एक बिल्कुल भिन्न प्रकार से अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि की जाती है। मान लीजिए स्किनर बाक्स के अन्दर चूहे के पंजों पर प्रत्येक सेकेन्ड पर विद्युत आघात दिया जाता है। जैसे ही चूहा लीवर दबाता है विद्युत आघात दस सेकेन्ड के लिए रोक दिया जाता है। इससे चूहे की अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि हो जाती है। इस विधि को नकारात्मक पुनर्बलन कहा जाता है जिसमें प्रतिकूल उद्दीपन का प्रयोग किया जाता है। (उदाहरण— गर्मी, विद्युत आघात, तेजी से दौड़ना आदि)। 'नकारात्मक' शब्द पुनर्बलन की प्रकृति को बताता है (विमुखी उद्दीपन)। यह पुनर्बलन है क्योंकि यह अनुक्रियाओं की संख्या में वृद्धि करता है। इस विधि को 'पलायन' अधिगम कहा गया क्योंकि चूहा अगर लीवर को दबाता है तो आघात से बच सकता है। दूसरे तरह के नकारात्मक पुनर्बलन के परिणाम स्वरूप जो अनुबन्धन होता है उसे बचाव द्वारा (अवॉयडेन्स) सीखना कहा गया जिसमें चूहा लीवर दबाकर आघात से बच सकता है। पलायन या बचाव द्वारा सीखने में नकारात्मक पुनर्बलन का प्रयोग किया जाता है और प्राणी पलायन या बचाव द्वारा इससे बच जाता है।

पुनर्बलन की अनुसूची

हम कैसे सही अनुक्रियाओं को पुनर्बलित कर सकते हैं? यह निरन्तर या आंशिक पुनर्बलन के प्रयोग से हो सकता है। निरन्तर पुनर्बलन में प्रत्येक उचित अनुक्रिया को पुनर्बलित किया जाता है। उदाहरण के लिये जितनी बार भी चूहा लीवर दबाता है उसे उतनी ही बार प्लेट में भोजन (पुनर्बलन) प्रस्तुत किया जाता है। वैकल्पिक तौर पर अनुक्रियाओं को कभी आंशिक या कभी रुकावट के साथ पुनर्बलित किया जाता है। निरन्तर पुनर्बलन के मिलने से नये व्यवहार स्थापित करने या सुदृढ़ करने में बहुत सहायता मिलती है। दूसरी तरफ आंशिक पुनर्बलन सीखे हुये व्यवहार को बनाये रखने में अधिक शक्तिशाली है।

प्रेक्षणात्मक (ऑब्जरवेशनल) अधिगम प्रतिरूपण

प्रेक्षण द्वारा सीखना तृतीय मुख्य विधि है जिसके द्वारा हम सीख सकते हैं। दूसरों के व्यवहार को देखकर उनके कौशलों को अपना लेना बहुत ही सामान्य बात है। यह दिन-प्रतिदिन के जीवन का एक हिस्सा है। प्रेक्षण द्वारा सीखना किसी विशिष्ट वातावरण में उपयुक्त आदर्श के विद्यमान रहने पर निर्भर करता है। बालक ऐसे व्यक्ति को जिसे वह अपना आदर्श मानता है, कोई कार्य करते देखता है तो वह उस व्यवहार को अपने में समाहित कर लेता है। उदाहरण के लिये नवयुवक दूसरों (अपने आदर्श) के आक्रामक व्यवहार को देखकर फौरन ही वह व्यवहार सीख जाते हैं। जब बच्चे टी.वी. में हिंसा की घटना देखते हैं तो वह भी उस व्यवहार को सीखने का प्रयास करते हैं। यद्यपि प्रेक्षण विधि अनुकरण विधि से कहीं ज्यादा जटिल विधि है। बच्चे इस



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

विधि द्वारा सूचनाओं और विभिन्न कौशलों को सीख तो जाते हैं परन्तु उसका प्रयोग नहीं कर पाते हैं। मनुष्य, विशेष तौर पर युवक ज्यादातर सकारात्मक विधि से प्रभावित किये जा सकते हैं अगर उनके आदर्श उपयुक्त हों।



पाठगत प्रश्न 4.2

लिखिये निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य:

1. सकारात्मक पुनर्बलन वह कोई भी क्रिया है जो अनुक्रियाओं की संख्या को कम कर देती है।
2. प्रतिकूल अनुक्रिया को पलायन अधिगम कहा जाता है।
3. पुनर्बलन निरन्तर या आंशिक हो सकता है।
4. आंशिक पुनर्बलन का प्रभाव किसी उपयुक्त आदर्श के विद्यमान होने पर निर्भर करता है।
5. प्रेक्षण द्वारा सीखना किसी उपयुक्त आदर्श के विद्यमान होने पर निर्भर करता है।

4.3 सीखने के कुछ अन्य प्रकार

अभी तक हम लोगों ने सीखने और अनुबन्धन के बारे में पढ़ा। अब हम संक्षेप में सीखने के अन्य प्रकारों का वर्णन करेंगे:

वाचिक अथवा शाब्दिक सीखना

आप इस पाठ को पढ़ कर सीखने की अवधारणा को समझने का प्रयास कर रहे हैं। यह वाचिक सीखने द्वारा ही सम्भव हो पा रहा है। आपने भाषा सीखी हुई है। संसार के विभिन्न भागों में लोग विभिन्न भाषाओं को सीखते हैं। भाषा को सीखने की प्रक्रिया को शाब्दिक या वाचिक सीखना कहा जाता है। जब आप अपनी बाल्यावस्था को याद करते हैं तो आप पाते हैं कि आपने भाषा सीखने की शुरुआत अक्षरों को पहचानने से की थी। फिर शब्द सीखे और उसके बाद वाक्य। जब आप विदेशी भाषा सीखते हैं तो आप युगल शब्दों का प्रयोग करते हैं। मनोवैज्ञानिकों के अध्ययन का विषय है कि क्रमिक सीखने और युग्मित सहचर सीखने में किन विधियों का प्रयोग किया जाता है।

संप्रत्ययों को सीखना

संप्रत्ययों को सीखना घटनाओं और वस्तुओं की श्रेणियों को विकसित करने के सम्बन्ध में है। यह हमारे जीवन के लिये बहुत महत्वपूर्ण है कि हम वस्तुओं के मध्य किसी कसौटी के आधार पर अन्तर करें। उदाहरणार्थ बालक, बालिका, फल और फर्नीचर संप्रत्यय की श्रेणी में आते हैं।

संप्रत्यय विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को एक साथ सम्मिलित करता है। विभिन्न प्रकार की श्रेणियों का प्रयोग अथवा वर्गों के नाम हमें संप्रेषण और विभिन्न कार्यकलाप करने में मदद करते हैं। संप्रत्यय प्राकृतिक अथवा कृत्रिम हो सकते हैं। वे मूर्त या अमूर्त हो सकते हैं। स्वतंत्रता, प्रेम और लोकतंत्र अमूर्त संप्रत्यय के उदाहरण हैं। गाय, मेज, बालक, बालिका, सन्तरा तथा गुलाब आदि मूर्त संप्रत्यय के उदाहरण हैं। किसी विचार को सीखते समय हम सभी प्रकार की उत्तेजनाओं के लिये एक ही तरह की अनुक्रिया करते हैं। किसी संप्रत्यय को सीखते समय हम किसी विशिष्ट श्रेणी के विभिन्न उद्दीपनों के लिये एक ही तरह की अनुक्रिया करते हैं। इस प्रकार हम सभी प्रकार की मेजों के लिये मात्र मेज शब्द अथवा सब प्रकार के बालकों के लिये मात्र बालक शब्द का प्रयोग करते हैं। वस्तुतः सभी प्रकार का उच्च श्रेणी का सीखना आवश्यक रूप से संप्रत्यय सीखने को समाहित करता है। संप्रत्यय विश्व की जटिलताओं को कम करने में मदद करते हैं। सातवें पाठ में आप वैचारिक उद्गम के बारे में और अधिक पढ़ेंगे।

कौशलों का सीखना

सीखने का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र अपने में विभिन्न प्रकार के कौशलों के उपार्जन को समाहित करता है जैसे—साइकिल चलाना, लेखन, कार चलाना, हवाई जहाज चलाना, समूह का नेतृत्व करना, दूसरों को प्रोत्साहित करना आदि। इन सभी कार्यों के लिये हमें कौशल की आवश्यकता पड़ती है। वे लोग जो इस प्रकार के कौशलों को सीखने के योग्य हैं उनको जीवन में विभिन्न अवसर प्राप्त होते हैं। एक बार इन कौशलों का उपार्जन हो जाये तो वह उसमें और अधिक वृद्धि कर सकते हैं। एक बार इन कौशलों को सीख जाने पर यह स्वचालित हो जाते हैं और व्यक्ति इन्हें आराम और सुविधापूर्वक कर सकता है। परिणामस्वरूप लोग कार्य को स्वेच्छानुसार करते हैं और एक ही समय में एक से ज्यादा कार्य कर सकते हैं। (उदाहरणार्थ—कार चलाते समय लोगों से बातें करना)

4.4 प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

यह एक रुचिकर तथ्य है कि किसी एक कार्य का सीखना उस विशिष्ट कार्य तक ही सीमित नहीं रह जाता है। सीखे हुये कार्य का प्रयोग दूसरी परिस्थितियों में भी किया जा सकता है। किसी व्यक्ति के ज्ञान के उपयोग करने की क्षमता, कौशलों और किसी भी तरह का सीखना बहुत सराहनीय है। अगर एक बालक गुणा या भाग सीखता है तो वह इसका उपयोग न सिर्फ कक्षा में करता है बल्कि आवश्यकता पड़ने पर बाजार और घर में भी करता है। प्रशिक्षण का स्थानान्तरण उस प्रक्रिया को इंगित करता है जिसमें वह पहले सीखे हुये व्यवहार का नई परिस्थिति में उपयोग करता है। सकारात्मक पूर्व का सीखा हुआ दूसरी बार सीखने में सहायक होता है तो यह सकारात्मक स्थानान्तरण है। और अगर पूर्व सीखना दूसरे सीखने में बाधक है तो वह नकारात्मक स्थानान्तरण है। यह शून्य भी हो सकता है यदि पूर्व का सीखना बाद के सीखने में न सहायक होता है और न बाधक।

सीखना मनुष्य में कई तरह के बदलाव ला सकता है और जीवनपर्यन्त यह बदलाव होता रहता





है। एक अच्छा विद्यार्थी सीखने के हर मौके को एक अच्छा अवसर मानकर उसका उपयोग करता है। सीखने की पूर्व उल्लिखित विभिन्न विधियाँ या प्रकार सीखने के बारे में कुछ मूल विचार प्रकट करते हैं। व्यक्तित्व, रुचि या अभिवृत्तियों में आने वाले परिवर्तन सीखने के कतिपय प्रकारों के परिणामस्वरूप होते हैं। यह बदलाव एक जटिल प्रक्रिया के साथ होते हैं। सीखने में उन्नति के साथ आपमें सीखने की क्षमता विकसित होती है। अगर आप सीखते हैं तो आप एक बेहतर व्यक्ति, कार्यशैली में लचीले और सत्य को सराहने की निपुणता वाले बन जाते हैं।

बेहतर अध्ययन आदत के लिए कुछ युक्तियाँ

यदि आप अनुभव करते हैं कि प्रयास एवं प्रेरणा दोनों ही महत्वपूर्ण हैं तो किसी भी विषय के अध्ययन को सरल बनाया जा सकता है। पढ़ने का कोई पाठ सुगम हो जाता है अगर आप यह समझ लें कि प्रयास और प्रेरणा दोनों महत्वपूर्ण हैं। किसी भी पाठ की तैयारी करते या पढ़ते समय अगर आप और अधिक प्राप्त करना चाहते हैं तो निम्न जरूरी बातों को ध्यान में रखें:—

विशिष्ट स्थान पर अध्ययन करें: आपको एक शान्त, व्यवधानरहित और प्रकाशयुक्त स्थान पर अध्ययन करना चाहिए। आपके पास ऐसा स्थान होना चाहिये जहाँ आप केवल अध्ययन करें। उस जगह और कोई कार्य न करें। उस क्षेत्र से पत्रिका, रेडियो, दोस्तों और अन्य बाधाओं को दूर रखें। इस तरह अध्ययन एक विशिष्ट स्थान से दृढ़ता के साथ जुड़ जायेगा। उस विशिष्ट स्थान पर पहुंचते ही आपके लिये अध्ययन शुरू करना आसान हो जायेगा।

अपने अध्ययन को निश्चित अन्तराल के साथ व्यवस्थित करें: यह बहुत ही तर्कसंगत है कि परीक्षा से पूर्व आप अपने अध्ययन का गहन अवलोकन कर लें। हालाँकि अगर आप विषय को पहली बार पढ़ रहे हैं तो कठिनाई का सामना कर सकते हैं। ऐसा पाया गया है कि निश्चित अन्तराल के साथ अभ्यास, अध्ययन का बहुत ही प्रभावी तरीका है। इसमें अध्ययन के अधिक बड़े सत्र की अपेक्षा एक या दो छोटे-छोटे सत्र होते हैं।

स्मरण करने के साधनों का उपयोग करना: स्मरण शक्ति को सुधारने के लिये मनोवैज्ञानिकों ने कई प्रकार की उपयोगी विधियों का आविष्कार किया है। इनमें से अधिकांश नई सूचनाओं को कुछ विशेष विचारों से या प्रतीकों से जोड़ती हैं।

स्व परीक्षण का प्रयास करें: वास्तविक परीक्षा से पहले अध्ययन करते समय आप स्वयं की कई अभ्यास-परीक्षा ले सकते हैं। दूसरे शब्दों में अध्ययन के अन्तर्गत पलैश कार्ड, लर्निंग चेक्स, एक अध्ययन दक्षिका का प्रयोग कर सकते हैं या स्वयं से प्रश्न पूछे जा सकते हैं।

अधिक अध्ययन: यह पाया गया है कि कई छात्र अपने आपको परीक्षा के लिये कम तैयार करते हैं और कई स्वयं का ज्यादा आकलन करते हैं, कि परीक्षा में वह कितना

अच्छा कर सकते हैं। अधिक अध्ययन के लिये आप लगातार पढ़ाई करते रहें जब तक आप उसमें दक्ष न हो जायें। इसका अर्थ है कि अधिक अध्ययन के लिये आप अतिरिक्त समय दें और जब आप यह समझ लें कि आप परीक्षा के लिये तैयार हैं तब अपना स्वअवलोकन करें।

टाल-मटोल से बचिए: टाल-मटोल करना एक विश्वव्यापी प्रवृत्ति है। टालने वाले अपने काम को आखिरी समय तक नहीं करते। वे केवल दबाव में काम करते हैं, वे कक्षाओं को छोड़ते रहते हैं और विलम्ब से कार्य करने के लिये झूठे बहाने करते रहते हैं। इससे आपके कार्य निष्पादन और सीखने पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। औपचारिक समय सारणी का प्रयोग और अपने लक्ष्य का निर्धारण आपको प्रभावशाली ढंग से अध्ययन करने में मदद करेगा।



पाठगत प्रश्न 4.3

1. सीखने के मुख्य प्रकार कौन से हैं?
2. शिक्षण स्थानान्तरण क्या है?



आपने क्या सीखा

- अनुभवों के द्वारा व्यवहार में आये स्थायी परिवर्तनों को सीखना कह सकते हैं।
- सीखना हमें अपने परिवेश से सामंजस्य स्थापित करने में सहायता करता है।
- सीखने के दो मुख्य प्रकार हैं— शास्त्रीय (क्लासिक) अनुबन्धन और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन।
- क्लासिकी अनुबन्धन के अन्तर्गत तटस्थ उद्दीपक और स्वाभाविक उद्दीपक (सी.एस. और यू.सी.एस.) समाहित रूप से तटस्थ उद्दीपक और अनुक्रिया के बीच सहचर्य स्थापित करते हैं।
- क्रियाप्रसूत अनुबन्धन वह प्रक्रिया है जिसमें प्राणी सकारात्मक परिणाम आने पर व्यवहार को दोहराते हैं और नकारात्मक परिणाम से बचने का या उसे छोड़ देने का प्रयास करते हैं।
- स्किनर ने पुनर्बलन को ऐसे किसी भी कार्य या प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है जो अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि कर देती है।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

- पलायन या बचाव सीखने में नकारात्मक पुनर्बलन होता है और प्राणी उससे बचना या पलायन करना सीख जाता है।
- सतत पुनर्बलन में प्राणी की हर सही अनुक्रिया को पुनर्बलित किया जाता है।
- भाषा को सीखने की प्रक्रिया को वाचिक सीखना कहते हैं।
- सीखने के एक महत्वपूर्ण भाग में निहित है साइकिल चलाना, कार चलाना, लेखन, हवाई जहाज चलाना, किसी समूह का नेतृत्व करना और उत्साहवर्धन करने जैसे कौशल।
- प्रेक्षण विधि का उपयोग दूसरों के व्यवहार का अवलोकन करके नये कौशलों का उपार्जन करने में भी करते हैं।
- शिक्षण के स्थानान्तरण में पूर्व सीखे हुए का उपयोग नई परिस्थितियों में करते हैं।
- सीखने से प्राणी के जीवन में कई तरह के परिवर्तन आ सकते हैं जो जीवनपर्यन्त चलते हैं। एक अच्छा विद्यार्थी प्रत्येक अवसर का उपयोग सीखने के लिये करता है।



पाठान्त प्रश्न

1. सीखना क्या है? उदाहरण दीजिये।
2. क्लासिकी अनुबन्धन की प्रक्रिया को समझाइये।
3. पुनर्बलन के मुख्य प्रकार क्या हैं? क्रियाप्रसूत अनुबन्धन में इसकी भूमिका को समझाइये।
4. प्रेक्षण अधिगम और कौशलों के सीखने के उदाहरण दीजिये।
5. शिक्षण के स्थानान्तरण का क्या महत्व है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1. अपेक्षाकृत, व्यवहार
2. क्लासिकी
3. बी.एफ. स्किनर

4.2

1. असत्य

2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

4.3

1. कौशल सीखना, वाचिक सीखना और संप्रत्यय सीखना।
2. शिक्षण का स्थानान्तरण पूर्व सीखे हुये व्यवहार का नई परिस्थितियों में प्रयोग की ओर इंगित करता है।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 4.1 को पढ़ें।
2. खण्ड 4.1 को पढ़ें।
3. खण्ड 4.2 को पढ़ें।
4. खण्ड 4.3 को पढ़ें।
5. खण्ड 4.4 को पढ़ें।





संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

संवेदी संग्राहक, अवधान और प्रत्यक्षीकरण का वर्णन अपनी इंद्रियों द्वारा सूचनायें एकत्र करने और मस्तिष्क द्वारा इन्हें प्रक्रमित करने से परिचित कराता है। हमारी आँख, कान, त्वचा, नाक और जीभ पाँच इंद्रियाँ हैं जिनसे हम जानकारी प्राप्त करते हैं। हमारी इंद्रियों के दो मुख्य कार्य हैं: अस्तित्व और कामुकता। यदि हम कोई रंग या फूलों की सुन्दरता या टी.वी. की तस्वीर या यातायात की रोशनी न देख पायें तो हमारा जीवन कितना नीरस और जोखिम भरा हो जाएगा। रंग वास्तव में वस्तुओं में मौजूद नहीं होते, बल्कि रंगों की दुनिया, मस्तिष्क के संवेदी और प्रत्यक्षीकरण प्रक्रियाओं का एक उत्पाद हैं। ताजी हवा में साँस लेकर, स्वादिष्ट भोजन करके, अच्छा संगीत सुनकर या धीरे से बिल्ली या कुत्ते को स्पर्श करके हम विषयों का आनन्द लेते हैं। हमारी इंद्रियाँ अधिक से अधिक हमारा बाहरी दुनिया से संपर्क करती हैं। ये जीवन में खुशियाँ, विविधता और संतुष्टि जोड़ते हैं। संवेदना, एक प्रक्रिया है जिसमें संवेदी न्यूरोन की उत्तेजना द्वारा तटस्थ आवेग बनते हैं जो कि शरीर के अन्दर या बाहर की स्थितियों की जानकारी के परिणामस्वरूप होता है। प्रत्यक्षीकरण, इन संवेदी अनुभवों की विस्तार से व्याख्या करता है। यह हमारे अतीत और वर्तमान के अनुभव के साथ संचालित है। इस पाठ की सहायता से आप सीखेंगे कि इंद्रियों द्वारा हम दुनिया की वास्तविकता की जानकारी कैसे लेते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- विभिन्न इंद्रियों और संवेदी अंगों को समझ सकेंगे;
- सभी इंद्रियों में समान गुणों की जान सकेंगे;
- अवधान के कारकों को समझ सकेंगे; और
- पाँच इंद्रियों के अतिरिक्त कुछ अन्य इंद्रियों की पहचान कर सकेंगे।



5.1 संवेदना

संवेदना एक प्रक्रिया है जिसमें ऊर्जा एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तित हो जाती है। उदाहरण के लिए प्रकाश, तंत्रिका आवेगों में बदल जाता है जिसके द्वारा हम संवेदी घटनाओं के संकेत अपनी प्रणाली में देते हैं, जो मस्तिष्क द्वारा प्रक्रमित होते हैं। संवेदी तंत्र जानकारी को मस्तिष्क तक पहुँचाने की क्रिया करता है। गतिक तंत्र, जानकारी को मस्तिष्क से बाहर मांसपेशियों और ग्रंथियों में ले जाने की क्रिया करता है।

कभी-कभी आपके माता-पिता टी.वी. का बटन ऑन कर ध्वनि को अपनी श्रवण क्षमता तक समायोजित करते हैं। मान लीजिए कि आप ध्वनि को अपने अनुसार समायोजित करते हैं, लेकिन आपकी माँ कहती है कि वह सुन नहीं पा रही है तो ध्वनि बढ़ा दो। यदि आपकी माँ किसी बिन्दु पर आकर कहती है कि बस करो इसका मतलब है, कि आपकी माँ ने समायोजन का अन्तर समझ लिया है। आपकी माँ के द्वारा पहचाने गये दो उत्तेजनाओं के बीच ध्वनि के न्यूनतम अन्तर को "अंतर मापदण्ड" कहते हैं। एक उद्दीपन की पृष्ठभूमि भी हमारी संवेदना को प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए आकाश में तारे दिन-रात विद्यमान रहते हैं किन्तु वो सूर्यास्त के बाद रात में ही दिखाई पड़ते हैं, क्योंकि वे सूर्य के उजाले की पृष्ठभूमि के कारण प्रतीत नहीं होते हैं।

हम सब आशाओं और अनुभवों के कारकों द्वारा निर्देशित होते हैं। संवेदना का अनुभव केवल एक हाँ/नहीं, उपस्थित/अनुपस्थित तरीका नहीं है। उदाहरण के लिए आप 4 बजे अपने घनिष्ठ मित्र के आने की आशा कर रहे हैं। 4 बजे आपका मित्र घर पहुँचता है और घंटी का बटन दबाता है। आपके अतिरिक्त घर का अन्य कोई सदस्य घंटी की आवाज पर ध्यान नहीं देता। आप अपने आशा के कारण यह आवाज सुन लेते हैं। संवेदी अनुभव उत्पन्न होने वाली न्यूनतम शारीरिक ऊर्जा को "संपूर्ण मापदण्ड" कहते हैं।

तालिका 5.1: मौलिक मानव इंद्रियाँ

इंद्रियां	उद्दीपन	इंद्रिय	संवेदना
दृष्टि	प्रकाश तरंगें	आँख	रंग, बनावट
सुनना	ध्वनि तरंगें	कान	अभिव्यक्ति शैली, संगीत, शोर
त्वचा संवेदना	बाह्य स्पर्श	त्वचा	स्पर्श, सर्दी, गर्मी, पीड़ा
सूँघना	वाष्पशील पदार्थ	नाक	गंध
स्वाद	घुलनशील पदार्थ	जिहवा	नमकीन, कड़ुआ

आइए हम प्रत्येक इंद्रिय को संक्षेप में देखें-

- **दृष्टि:** दृष्टि हम सबके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। अच्छी दृष्टि वाले मनुष्यों और जानवरों को जीवन में सभी बातों में लाभ है। हम अपनी आँखों के द्वारा दृष्टि का अनुभव करते हैं

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

जो कि एक कैमरे की तरह कार्य करती है। आँख कैमरे की तरह प्रकाश को केंद्रित करती है। सर आइजैक न्यूटन जिन्होंने सत्रहवीं सदी में गति और गुरुत्व के नियम की खोज की थी, उन्होंने यह भी खोजा कि जब सफेद रोशनी पारदर्शी समपार्श्व (प्रिज्म) के अन्दर से जाती है, इंद्रधनुष के रंग दृश्य वर्णक्रम (स्पेक्ट्रम) में अलग हो जाते हैं।

- **रंग अंधापन (रतौंधी):** रंग सबको एक ही जैसा नहीं दिखता है। कुछ लोग किसी रंग की कमी के साथ पैदा होते हैं। रंग-अंधापन रंगों में भेद करने की आंशिक या पूर्ण अक्षमता होती है। अधिकांशतः रंग अंधेपन से ग्रस्त लोगों में हरे और लाल रंग का भेद करने में परेशानी होती है।
- **श्रवण:** हमारे दैनिक जीवन में श्रवण शक्ति भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। मनुष्य के संप्रेषण में यह एक मुख्य संवेदी माध्यम है, जब किसी क्रिया द्वारा वस्तुओं में कम्पन पैदा करते हैं, ध्वनि उत्पन्न होती है। जब कम्पित वस्तुएँ माध्यम के अणुओं को आगे और पीछे धक्का देती हैं तो हम ध्वनि का अनुभव करते हैं। आवृत्ति का अर्थ है, दिए गए समय में एक तरंग में चक्रों की संख्या। इसे अक्सर चक्र प्रति सेकन्ड या हर्ट्ज कहते हैं। ध्वनि पूरे शून्य (जैसे अंतरिक्ष) में यात्रा नहीं कर सकती है क्योंकि वहाँ पर कम्पन के लिए कोई माध्यम नहीं होता है।
- **स्वरमान (आरोह, अवरोह):** ध्वनि की आवृत्ति के द्वारा ध्वनि के अवरोह या आरोह को स्वरमान कहते हैं। उच्च आवृत्ति, उच्च स्वरमान और निम्न आवृत्ति, निम्न स्वरमान को पैदा करती है।
- **तीव्र ध्वनि:** ध्वनि की तीव्रता या भौतिक गहनता तरंगों के कंपन के अधिकतम आयाम द्वारा निर्धारित होती है। ध्वनि तरंगों, जिनमें दीर्घ कंपन आयाम होता है वे तेज और जिनमें लघु कंपन होता है वे नम्र कहलाती हैं। ध्वनि की तेजी को मापने की इकाई को डेसीबल्स कहते हैं।
- **तान (स्वर):** ध्वनि तरंगों की जटिलता का गुण इसका तान होता है। वह ध्वनि जिन्हें हम शोर (कोलाहल) कहते हैं, में कई आवृत्तियाँ व्यवस्थित रूप से आपस में सम्बन्धित नहीं होती हैं।
- **शारीरिक अभिविन्यास का तात्पर्य:** इसका तात्पर्य गुरुत्व के संदर्भ में शारीरिक अभिविन्यास से है, विशेषकर हमारे सिर की स्थिति क्या है, लेटने की स्थिति में सीधा हो चाहे ऊपर-नीचे झुका हो। वेस्टीबुलर बोध ये भी बताता है कि कब हम चल रहे होते हैं या हमारी गति में परिवर्तन कैसे आता है।
- **शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की गति का बोध:** गति सम्बन्धी बोध शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की एक दूसरे से सम्बन्धित गति से होता है। यह वह बोध है जो हमारी चालक क्रियाओं की संवेदी जानकारी प्रदान करता है, उदाहरण के लिए, जब फोन की घंटी बजती है तो हमारे हाथ उसे उठाने के लिए कैसे चलते हैं।

- **गंध का बोध:** गंध बोध में जैविक रसायनिक क्रियाओं का एक क्रम संलग्न होता है, जो तंत्रिकीय आवेगों को उत्पन्न करता है। एक बार सक्रिय होने के पश्चात तंत्रिकीय आवेग गंध की जानकारी मस्तिष्क को भेज देता है।
- **स्वाद बोध:** स्वाद प्राप्त करने वाली कोशिकाएँ, स्वाद कलिकाओं में होती हैं जो जिह्वा के ऊपरी तल पर होती हैं। मीठे या नमकीन का अनुभव इन्हीं स्वाद कलिकाओं के कारण होता है। प्रमुख स्वाद विशेषताएँ केवल चार हैं: मीठा, खट्टा, कड़ुआ या नमकीन। स्वाद का संवेदीपन बाल्यकाल में ही विकसित हो जाता है, पर वृद्धावस्था में इसका ह्रास होने लगता है। स्वाद संवेदी कलिकाएँ, अधिक मदिरापान, धूम्रपान, अम्ल या गर्म खाने से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, किन्तु ये कुछ ही दिनों में बदल भी जाती हैं और स्वाद की पूर्ण रूप से हानि अत्यन्त दुष्कर होती है।
- **त्वचा के बोध:** हमारी त्वचा में तंत्रिका का अंतिम सिरा होता है जो किसी बाह्य वस्तु के सम्पर्क से उत्तेजित हो जाता है और गर्म, ठंडे या दबाव की संवेदना प्रदान करता है। दबाव की संवेदना अधिकतम मुखमंडल, जिह्वा और हाथों पर होती है और न्यूनतम हमारे पृष्ठ भाग में होती है। स्पर्श मानवीय संबंधों और भावनाओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **पीड़ा का बोध:** पीड़ा हानिकारक उद्दीपनों से शरीर की उत्तेजित प्रतिक्रिया है। तीव्र पीड़ा, तेज या अचानक उद्दीपन की प्रतिक्रिया होती है। व्यक्ति प्रतिदिन के जीवन में जो पीड़ा अनुभव करता है वह मनो-सामाजिक और सांस्कृतिक आदतों से भी संबंधित होती है। एक व्यक्ति कितनी पीड़ा का अनुभव करता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह पीड़ा से कितना जुड़ा है और अपने प्रियजनों का कितना ध्यान उसे प्राप्त होता है।



पाठगत प्रश्न 5.1

1. हमारे जीवन में दृष्टि और श्रवण की क्या भूमिका है, विवेचना कीजिए।
2. "मापदण्ड" की संकल्पना का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

5.2 प्रत्यक्षीकरण

पिछले भाग में हम संवेदना और जानकारी को मस्तिष्क तक ले जाने की प्रक्रिया के बारे में पढ़ चुके हैं। यह भाग प्रत्यक्षीकरण के बारे में है, या हम संवेदनाओं को अर्थपूर्ण प्रतिमान से कैसे उपयोग कर सकते हैं। जैसे दैनिक जीवन में हम विभिन्न घटनाओं का सामना करते हैं, मस्तिष्क



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

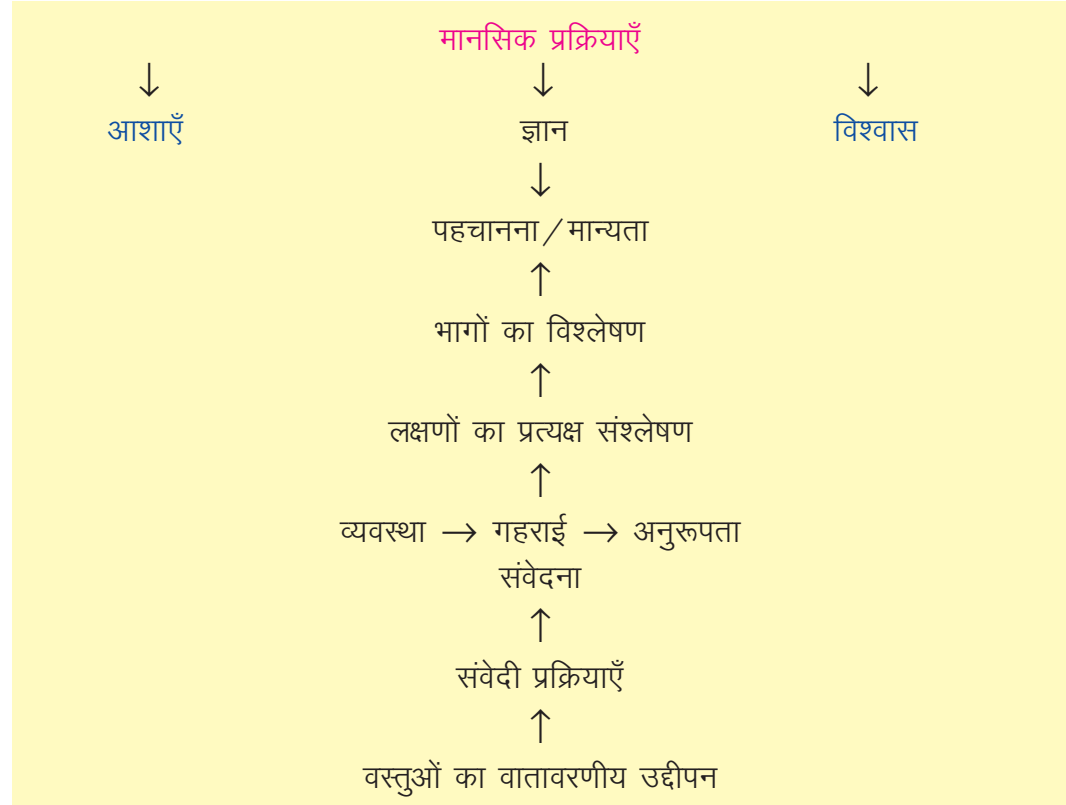
मनोविज्ञान माध्यमिक पाठ्यक्रम

सक्रियता से चुनता है, क्रमबद्ध करता है और संवेदी जानकारी को एकत्र कर बाहर का एक चित्र उत्पन्न करता है। हमारे कुछ प्रत्यक्षीकरण जन्मजात होते हैं और कई दूसरे प्रत्यक्षीकरण, पूर्व अनुमानों के परिणामस्वरूप होते हैं। संवेदना एक अवस्था है जिसमें तंत्रिकीय क्रियाएँ, उद्दीपन की प्रकृति के बारे में जानकारी का संकेत देती हैं। प्रत्यक्षीकरण अगली अवस्था है, जिसमें एक वस्तु का एक आंतरिक प्रतिनिधित्व बनता है। यह प्रतिनिधीकरण प्रत्यक्ष करने वाले के बाह्य वातावरण का कामचलाऊ वर्णन प्रदान करता है। प्रत्यक्षीकरण साधारण संवेदी गुणों को वस्तु के प्रत्यक्ष रूप में संश्लेषित करता है जिससे कि उसे पहचाना जा सके।

यह प्रत्यक्ष को पहचानने, मान्यता देने और अर्थ देने में सहायता करता है। प्रत्यक्षीकरण और पहचान जुड़ी हुई प्रक्रियाएँ हैं, जो अलग-अलग कार्य नहीं करती। उदाहरण के लिए एक वृत्ताकार वस्तु एक क्रिकेट की गेंद या संतरा हो सकते हैं।

प्रत्यक्षीकरण की अवस्थाएँ: संसार की भौतिक वस्तुओं को दूर का उद्दीपन (प्रेक्षक से दूर) और रेटिना पर बनने वाली दृष्टि बिम्ब को निकट उद्दीपन (प्रेक्षक के निकट) कहते हैं। प्रत्यक्षीकरण का प्रमुख कार्य निकटतम उद्दीपन के आधार पर दूर के उद्दीपन को निर्धारित करना—मन की कल्पना से यह जानने के लिए कि बाहरी दुनिया सच में कैसी है।

प्रत्यक्षीकरण में अधिक कुछ देखने को होता है, जिसमें भौतिक लक्षण जैसे, आकार और पूर्व अनुभव आते हैं।



चित्र 5.1: प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया

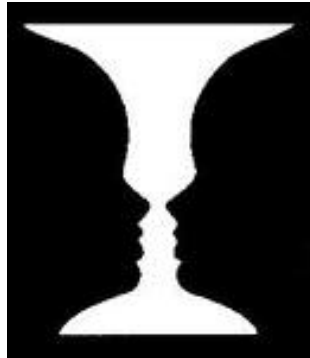


पाठगत प्रश्न 5.2

1. प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।
2. प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था

प्रत्यक्षीकरण एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के सबसे सामान्य रूप को आकृति-भूमि-व्यवस्था कहते हैं जिसमें संवेदना समूह, वस्तुओं में या आकृतियों के समूह में आ जाता है जो एक सादी पृष्ठभूमि पर उभरता है। चित्र 5.2 देखें, क्या आप एक नासिका या दो चेहरे देख रहे हैं?



चित्र 5.2: उलट जाने वाली आकृति एवं भूमि

उलटने वाला सुरापात्र आकृति-भूमि का एक अच्छा प्रदर्शन है। याद रखें कि एक पृष्ठ भूमि के विपरीत या गाढ़े भाग की आकृति का प्रत्यक्ष किया जा सकता है।

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण को निर्धारित करने वाले कारक निम्नवत हैं:

- a) **समीपता** : दूसरे सभी समान कारक, उद्दीपन जो एक दूसरे के निकट होते हैं वे एक समूह में जाने को प्रवृत्त होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि चार लोग एक-दूसरे के समीप खड़े हैं और पांचवा 10 फीट दूर है तो पास-पास के चार एक समूह की भाँति दिखाई देंगे और दूर वाला पांचवा एक बाहरी की भाँति दिखाई देगा। जो घटनाएँ समय और स्थान के संदर्भ में निकट होती हैं उन्हें भी एक साथ देखा जाता है।

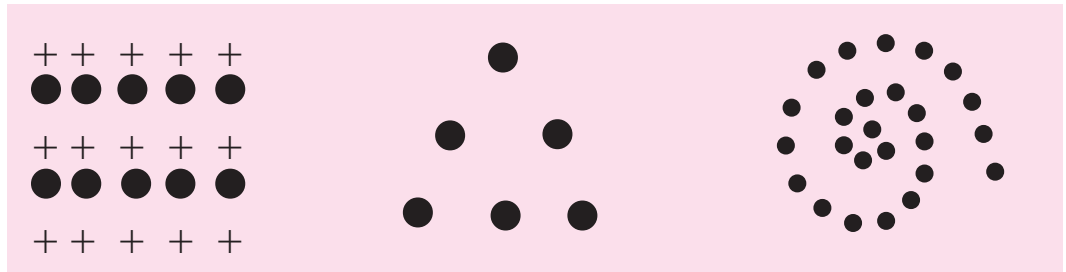


मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

- b) **समानता:** उद्दीपन आकृति, आकार या रंग में समान उद्दीपनों को एक समूह में रखा जाता है।
- c) **निरन्तरता:** प्रत्यक्षीकरण का झुकाव सरलता और निरन्तरता की ओर होता है। यहाँ तक कि यदि कुछ बिन्दु गोलाकार तरीके से बने हैं, तो व्यक्ति उसे एक पूर्व वृत्त ही समझेगा।
- d) **पूर्ति:** एक प्रवृत्ति है, जो अधूरी लेकिन पूरे रूप में समरूप आकृति को पूर्ण करती है।
- e) **समान क्षेत्र:** उद्दीपन जो एक समान क्षेत्र में पाए जाते हैं, एक समूह की भाँति दिखाई पड़ते हैं।



चित्र 5.3: प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्ष स्थिरता

वस्तु की आकृति, आकार या चमक का प्रत्यक्षीकरण समान रहने पर भी रेटिना पर बनी प्रतिमा बदल जाती है। इसे प्रत्यक्ष स्थिरता कहते हैं और ये सभी इंद्रियों में होता है, यद्यपि अधिकतर उदाहरण दृष्टि के ही दिए गए हैं।

यदि वस्तु का दिखने वाला आकार समान रहता है, चाहे रेटिना पर बनी आकृति का आकार बदल गया हो। इसे आकार स्थिरता कहते हैं।

आकृति स्थिरता में आकृति स्थिर रहती है चाहे रेटिना की आकृति बदल गई हो।

चमक स्थिरता, इस तथ्य की ओर संकेत करती है कि वस्तु की चमक वैसी ही बनी रहेगी, यदि प्रकाश की स्थितियाँ बदल भी जाएँ।

गहराई का प्रत्यक्षीकरण

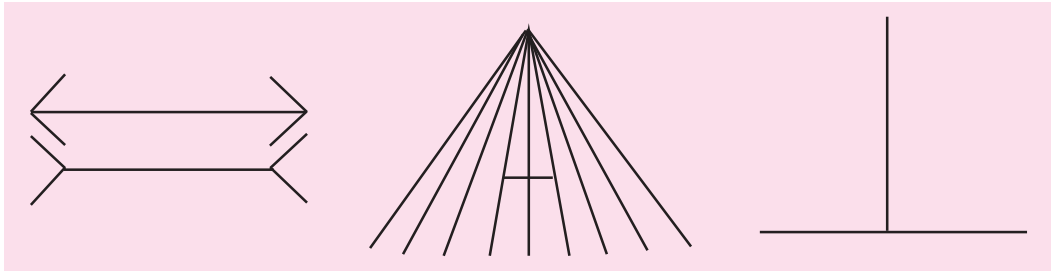
यह त्रिविमीय स्थान और यथार्थ दूरियों के निर्णय की क्षमता है। बिना गहराई के प्रत्यक्षीकरण के आप न तो मोटरसाइकिल चला सकते हैं, न कार चला सकते हैं, न गेंद पकड़ सकते हैं, न सुई में धागा डाल सकते हैं और न साधारण तौर से कक्ष में टहल सकते हैं।

विश्व एक चपटी सतह की तरह दिखेगा। गहराई के प्रत्यक्षीकरण की योग्यता अंशतः सहज (स्वभावकृत) और अंशतः सीखी जाने वाली होती है।



गहराई के संकेत, वातावरण और शरीर से दूरी और स्थान की मिली सूचना से मिले लक्षण हैं। संकेत जो केवल एक नेत्र पर कार्य करते हैं को एकनेत्रीय संकेत और वे जिन्हें दोनों नेत्रों की आवश्यकता होती है, उन्हें द्विनेत्रीय संकेत कहते हैं। द्विनेत्रीय संकेत, गहराई प्रत्यक्षीकरण का मूल स्रोत हैं जो कि रेटिना की असमानता (विषमता) के कारण होता है (प्रतिबिंबों की असंगति जो दाईं और बाईं आँख से पहुँचती है)। एक आँख वाले व्यक्ति को बहुत ही सीमित गहराई का प्रत्यक्षीकरण होता है।

गहराई के चित्रात्मक संकेत मिलते हैं, पेंटिंग रेखाचित्र, तस्वीर में मिलने वाली विशेषताएँ हैं, जो गहराई और दूरी की जानकारी देते हैं। ये उन वस्तुओं के आभासी प्रत्यक्षीकरण को प्रकट करता है जो हैं नहीं। उदाहरण के लिए, यदि आप दो रेलवे लाईनों के मध्य में खड़े हों, तो क्षितिज में हमें ये मिलती हुई प्रतीत होती हैं, जबकि असल में ये समानान्तर होती हैं।



चित्र 5.4: तीन शक्तिशाली भ्रम

रेखाचित्र अ, मुलर-लायर के भ्रम के नाम से जाना जाता है, निम्न रेखाएँ उच्च रेखाओं से अधिक लम्बी दिख रही हैं। असल में वे लंबाई में समान हैं। रेखाचित्र ब में, पोंजो भ्रम है जिसमें ऊपरी समतल रेखाएँ अधिक लम्बी दिख रही हैं जबकि दोनों रेखाएँ समान हैं। रेखाचित्र स को, समतल लम्बवत भ्रम कहते हैं। लम्बवत रेखा अधिक लम्बी लगती है, रूलर से जाँच सकते हैं कि ऐसा नहीं है। **भ्रम** विद्यमान उद्दीपन का विकृत प्रत्यक्षीकरण है, जबकि मतिभ्रम में प्रत्यक्षीकरण उन वस्तुओं या घटनाओं का होता है जिसमें कोई बाह्य सच्चाई नहीं होती है। भ्रम का एक उदाहरण मुलर-लेयर का भ्रम है जिसमें तीर के सिर वाली समतल रेखाएँ अन्दर की ओर तीर जैसे सिर वाली रेखाओं से छोटी प्रतीत होती हैं।



पाठगत प्रश्न 5.3

1. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के विभिन्न निर्धारकों का वर्णन कीजिए।

2. प्रत्यक्षीकरण स्थिरता से आप क्या समझते हैं?



3. गहराई के प्रत्यक्षीकरण का एक उदाहरण की सहायता से विवेचन कीजिए।

5.3 अवधान

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि गाड़ी चलाते और मोबाईल पर बात करते समय आपका ध्यान गाड़ी चलाने पर नहीं है। या जब आप अध्ययन कर रहे होते हैं तो पड़ोसी के यहाँ से आने वाली तीव्र संगीत की ध्वनि, पढ़ाई से आपका ध्यान हटा देती है। “विभाजित अवधान” से दुर्घटनाएँ हो सकती हैं जब लोग कार चलाते समय दूसरी वस्तु को देख रहे हों।

“चयनित अवधान” एक प्रक्रिया है जिसमें हम आने वाली संवेदी सूचना को प्रथमिकता देते हैं। अवधान की तीन संभावित क्रियाएँ हैं: (क) एक संवेदी पात्र (छन्नी जैसा) (ख) एक अनुक्रिया चयन जैसा और (ग) चेतना के एक द्वार जैसा।

अवधान के निर्धारक

- **भौतिक कारक :** सारी दूसरी वस्तुएँ समान होते हुए भौतिक कारक जैसे दोहराना, सहज अन्तर, आकृति, आकार और चमक हमारे अवधान पर प्रभाव डालते हैं। एक सुन्दर पैकेट या चमकीली रोशनी हमें आकर्षित करती है। इसीलिए सभी बड़ी कम्पनियाँ अपने उत्पादों का एक सुन्दर तरीके से पैकेट बनाने में काफी कुछ पैसे लगाती हैं। इसी प्रकार जिन उत्पादों का विज्ञापन नियमित रूप से समाचार पत्रों में और विद्युतीय संचार माध्यमों में आते हैं उन्हें ग्राहकों का अवधान अधिक आसानी से मिलता है, बजाए उनके जिनका विज्ञापन नहीं छपता है।
- **प्रेरक और अवधान:** प्रेरक भी हमारे प्रत्यक्षीकरण को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप भूखे हैं तो आपका ध्यान न खाने योग्य शब्दों से अधिक खाने योग्य शब्दों पर जाएगा। विज्ञापनकर्ता और प्रचारकर्ता दो प्रेरकों का लाभ उठाते हैं जो हमारे समाज में साधारण बात है: दुश्चिन्ता और काम। कई उत्पाद जैसे कि दंतमंजन, खाद्य-उत्पाद, यहाँ तक कि मोटरगाड़ियों के विज्ञापन ग्राहकों का अवधान आकर्षित करने के लिए स्वास्थ्य संबंधी बातों पर अधिक जोर देते हैं। दूसरी तरफ फैशन वाले उत्पाद, आकर्षित करने के लिए वासनाओं के साथ खिलवाड़ करते हैं। राजनीतिक दल अधिक से अधिक लोगों तक अपना निवेदन पहुँचाने का प्रयास करते हैं।



पाठगत प्रश्न 5.4

1. अवधान की संकल्पना का विवेचन कीजिए।

2. अवधान के विभिन्न निर्धारक लिखिए।

5.4 अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण

अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण एक योग्यता है, जो उन वस्तुओं या घटनाओं का इस प्रकार प्रत्यक्षीकरण करती है जिन्हें ज्ञात संवेदी क्षमताएँ भी विस्तार से नहीं बता सकतीं।

परामनोविज्ञान, अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण का अध्ययन है। जो घटनाएँ, स्वीकृत वैज्ञानिक नियमों के क्षेत्र के बाहर आती हैं, उन्हें मनोघटना कहते हैं। जब एक व्यक्ति अन्तर्ज्ञान से अनुभव करता है कि उसका भाई जो कि दूसरे नगर में है, स्वस्थ नहीं है। अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण का एक उदाहरण है। दूसरा उदाहरण हो सकता है कि जब आपको अपने नगर में भूकम्प आने का आभास होता है।

क्लेयरवायंस: यह ऐसी क्षमता है जिसमें दूरी या साधारण अवरोध, जानकारी प्राप्त करने में या घटना का प्रत्यक्षीकरण करने में, कोई बाधा नहीं डालते हैं।

टेलीपैथी: दूसरे व्यक्ति के विचारों का प्रत्यक्षीकरण या किसी अन्य के मस्तिष्क को पढ़ने की योग्यता है।

पूर्व-संज्ञान: भविष्य की घटनाओं का प्रत्यक्षीकरण या भविष्यवाणी करने की योग्यता है।

मनोगति: इच्छाशक्ति (द्रव्य के ऊपर मन) के द्वारा निर्जीव वस्तुओं पर प्रभाव डालने का प्रयास करने की योग्यता। कुछ विशेष व्यक्ति, वस्तुओं को बिना स्पर्श किए केवल एकाग्रता द्वारा ही हिला देते हैं

कुछ मनोवैज्ञानिक अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण पर पूरी तरह से विश्वास करते हैं, किन्तु अधिकतर इसे स्वीकार नहीं करते हैं।

5.5 दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग

संवेदना प्रत्यक्षीकरण और अवधान की प्रक्रिया के ज्ञान को दैनिक जीवन में प्रयोग के अनेक उपाय हैं।

- **चक्षुसाक्षी:** आप जानते होंगे कि न्याय प्रणाली में चक्षुसाक्षी का सत्य कथन ही निर्णय की कुंजी होता है। न केवल वकील और पुलिस अधिकारी चक्षुसाक्षी के सत्यकथन पर तीव्र बल देते हैं, अपितु उन्हें विश्वास भी होता है कि ये अधिकतर सत्य ही होते हैं। किन्तु बड़ी संख्या में मनोवैज्ञानिकों की राय में चक्षुसाक्षी त्रुटियाँ प्रत्यक्षीकरण में बड़ी साधारण सी बात है।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

वास्तव में जब चकित, तनावग्रस्त या धमकाया गया व्यक्ति कोई धारणा बनाता है तो वह विशेषकर, विकृत होती है। अतः खोजी संस्थाओं और निर्णायकों के लिए उचित यही होगा कि चक्षुसाक्षी पर पूर्णतः निर्भर होने के बजाय अन्य साक्ष्यों को इकट्ठा करना चाहिए।

- **प्रत्यक्ष जागरूकता और सकारात्मक मनोविज्ञान:** क्या कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा बातों को अधिक यथार्थ रूप में लेते हैं? मानवतावादी मनोवैज्ञानिक विश्वास करते हैं कि कुछ लोग स्वयं को और दूसरों को असामान्य यथार्थता से देखते हैं। जब हम परिचित उद्दीपन पर ध्यान देना छोड़ देते हैं तो वह अभ्यासिक अनुक्रिया होती है। जब एक उद्दीपन बिना किसी परिवर्तन के बार-बार होता है तो हमारी अनुक्रिया अभ्यासवत् होती है, या उसकी कमी हो जाती है। ऐसा आभास होता है कि रचनात्मक व्यक्ति बार-बार आने वाले उद्दीपनों पर भी ध्यान देता है।
- **ध्यान देने का मूल्य:** हमारी साधारण आदत बन गई है कि हम बातों को बिना उसके संभावित विभिन्नताओं पर ध्यान दिए साधारण तौर से लेते हैं। प्रत्यक्ष की स्पष्टता के लिए अधिक से अधिक ध्यान देने का प्रयास आवश्यक होता है। प्रत्यक्ष आदतों को तोड़ना और आदत निर्माण में बाधा डालना लाभप्रद परिणाम देता है। यदि आप एक ही सच्चाई को दूसरा अर्थ देकर स्वयं के प्रत्यक्षीकरणों पर प्रश्न लगाना प्रारम्भ करें तो आप अपनी क्रियाओं में अद्भुत परिणाम पा सकते हैं।



आपने क्या सीखा

- संवेदना एक प्रक्रिया है जिसमें संवेदी तंत्रिकाओं या उद्दीपनों के द्वारा तंत्रिकीय आवेग उत्पन्न होते हैं जो शरीर के भीतरी और बाह्य स्थितियों की जानकारी देते हैं।
- पाँच मुख्य इंद्रियाँ हैं: दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, घ्राण और स्वाद। इसके साथ ही हमारी वेस्टीवुलर इंद्रिय और गति इंद्रिय, इंद्रियाँ भी हैं।
- प्रत्यक्षीकरण एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक वस्तु का आन्तरिक प्रतिनिधित्व बनता है। इसमें साधारण संवेदनाओं का संश्लेषण और पूर्ण को एक अर्थ देना सम्मिलित है।
- प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के नियम में समीपता, समानता, निरंतरता और पूर्ति और पृष्ठभूमि के विपरीत आकृति को पहचानना सम्मिलित है।
- गहराई प्रत्यक्षीकरण दूरी के निर्णय और त्रिविमीय स्थान को देखने की योग्यता होती है। इसमें एकनेत्रीय एवं द्विनेत्रीय संकेत सम्मिलित होते हैं।
- प्रत्यक्षीकरण निरंतरता का अर्थ है कि किसी परिचित वस्तु, जिसका आकार, आकृति या रंग समान हो, का हम अर्थ निकालते हैं चाहे संवेदनाएँ कुछ अलग संकेत करें।
- अवधान, हमारी इंद्रियों का एक निर्धारित वस्तु पर ध्यान लगाने की क्षमता है। इसमें चयन करना सम्मिलित होता है और यह भौतिक और मनोवैज्ञानिक दोनों कारकों से प्रभावित होता है।

संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

- अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण, घटनाओं और वस्तुओं को देखने की योग्यता है जिसकी व्याख्या ज्ञात संवेदी क्षमताओं द्वारा भी नहीं की जा सकती है।
- प्रत्यक्षीकरण मनोविज्ञान का ज्ञान दैनिक जीवन में अपने अवधान और प्रत्यक्षीकरण को उन्नत करने में सहायता करता है।



पाठान्त प्रश्न

1. दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण के महत्व का वर्णन कीजिए।
2. प्रत्यक्षीकरण की परिभाषा दीजिए और प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के नियम भी बताइए।
3. गहराई प्रत्यक्षीकरण और निरंतरता प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना बताइए।
4. अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण से आप क्या सकझते हैं?
5. प्रत्यक्षीकरण के विभिन्न प्रयोग बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

1. दृष्टि अत्यन्त महत्वपूर्ण है। हम दृष्टि का अनुभव करते हैं नेत्रों की सहायता से जो एक कैमरे की तरह होते हैं।
2. दो उद्दीपनों के बीच के न्यूनतम परिवर्तन की मात्रा को अन्तर मापदण्ड कहते हैं।
3. शारीरिक ऊर्जा की निम्नतम मात्रा जो एक संवेदी अनुभव को उत्पन्न करने में लगती है, पूर्ण अवसीमा कहते हैं।

5.2

1. जब एक वस्तु का आन्तरिक प्रदर्शन होता है जिसकी पहले संवेदना बन चुकी है प्रत्यक्षीकरण है।
2. जब हम एक वस्तु देखते हैं, तो यह संवेदना हम, व्यवस्था, गहराई और उद्दीपन की समानता के रूप में करते हैं।

5.3

1. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था को निर्धारित करने वाले कारक, आकृति भूमि व्यवस्था, समान प्रत्यक्षीकरण और गहराई प्रत्यक्षीकरण हैं।

मॉड्यूल-II मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

2. एक वस्तु के प्रत्यक्षीकरण में उसकी आकृति, आकार या चमक समान रहती है, चाहे रेटिना पर बना उसका प्रतिबिंब परिवर्तित हो जाए। इसे समान प्रत्यक्षीकरण कहते हैं।
3. गहराई प्रत्यक्षीकरण, त्रिविमीय स्थान और दूरी को देखने की योग्यता होती है। उदाहरण के लिए गहराई प्रत्यक्षीकरण मोटरसाइकिल या मोटरगाड़ी चलाने में और गेंद को पकड़ने में सहायता करता है।

5.4

1. अवधान एक प्रक्रिया है जिसमें हम उद्दीपन पर ध्यान देते हैं। चयनित अवधान वह प्रक्रिया है जिसमें हम एक निश्चित संवेदी सूचना को प्राथमिता देते हैं।
2. भौतिक कारक और प्रेरक अवधान के निधारक हैं।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 5.1 देखें।
2. भाग 5.2 देखें।
3. भाग 5.3 देखें।
4. भाग 5.5 देखें।
5. भाग 5.6 देखें।



6

स्मृति

यदि आपसे आपके प्रिय अभिनेता या अभिनेत्री का या गायक का नाम पूछा जाये तो उत्तर देने में एक क्षण से अधिक नहीं लगेगा। इसी प्रकार हम सब अपने बचपन के मित्रों, उनसे सम्बन्धित रोचक घटनायें, अपने परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों तथा बहुत सारी दूसरी बातें याद करते हैं। क्या आपको कभी आश्चर्य हुआ है कि हम कैसे इतनी सारी बातों को याद रखते हैं और लम्बा समय बीत जाने पर भी हम इन बातों को भूलते नहीं हैं?

मानव स्मृति में अपार क्षमता है। आप जानते होंगे कि वेदों के लिपिबद्ध किये जाने से पूर्व मौखिक परम्परा प्रचलित थी, जिसका अभिप्राय है कि ज्ञान की अपार सम्पदा को मौखिक परम्परा के अन्तर्गत पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित किया जाता था। यह पूर्णतः हमारी स्मृति पर निर्भर था। स्मृति हमारे जीवन में अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह अनुभवों के प्रवाह में एक सेतु बनाने में मदद करती है तथा हमें तारतम्य का भी ज्ञान कराती है। इस पाठ में हम एक गतिक प्रणाली के बारे में अध्ययन करेंगे जिसे हम 'स्मृति' कहते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- स्मृति की प्रकृति की विवेचना कर सकेंगे;
- स्मृति के विभिन्न स्तरों का अन्तर कर सकेंगे;
- विस्मृति का वर्णन कर सकेंगे; तथा
- ऐसे बिन्दुओं जिनसे स्मृति को बढ़ाया जा सके, को सूचीबद्ध कर सकेंगे।

6.1 स्मृति तथा विस्मृति

मनोवैज्ञानिक स्मृति तथा सीखने को दो अलग-अलग प्रक्रिया मानते हैं, यद्यपि दोनों में निकट का सम्बन्ध है। जहाँ सीखना अनुभव के द्वारा नये व्यवहारों को अर्जित करने के संन्दर्भ में प्रयुक्त

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

होता है, वहीं स्मृति उस प्रक्रिया की तरह है जिसमें सीखे हुये व्यवहार को सूचना के रूप में एकत्र करना और आवश्यकता पड़ने पर उनका प्रयोग करना आता है। इस पाठ में आप स्मृति और विस्मृति के बारे में अध्ययन करेंगे। स्मृति के महत्व को आप उस व्यक्ति की परिस्थितियों को देखकर समझ सकते हैं जिसने अपनी स्मृति खो दी है। ऐसा व्यक्ति अपनी पहचान खो देगा और अपने विभिन्न अनुभवों, लोगों, घटनाओं से अपने को जोड़ नहीं पायेगा। ऐसा व्यक्ति एक दुर्भाग्यपूर्ण जीवन व्यतीत करेगा। ऐसा तभी होता है जब मस्तिष्क की क्षति हो जाये या वृद्धावस्था में किसी प्रकार का स्मृति विलोप होने लगे जैसे एलजेमर की बीमारी में होता है।

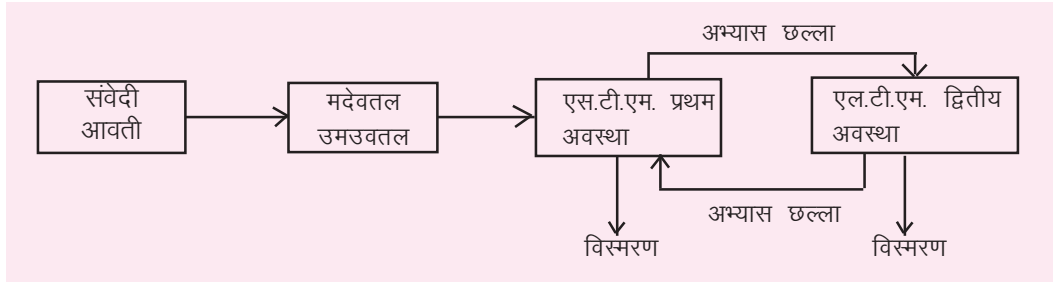
स्मृति उन प्रक्रियाओं का समूह है जिसमें सूचनाओं का संचय करना शामिल है। इस विशिष्ट प्रक्रिया को 'धारण' कहते हैं। स्मृति को प्रत्यक्ष क्रियाशील मानसिक प्रणाली के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें सूचना को ग्रहण करना, सुलझाना, सुधारना और उसको फिर से प्रयोग करना आता है। हम प्रत्यक्ष रूप से स्मृति की प्रक्रिया को नहीं देख सकते। हम अप्रत्यक्ष रूप से धारण को माप कर स्मृति को समझ सकते हैं। धारण को मापने की तीन विधियाँ हैं— पुनःस्मरण, पहचान, और पुनःसीखना। आइये हम इन विधियों की संक्षिप्त में चर्चा करें।

पहचान, पुनःस्मरण और पुनःसीखना

जब आप किसी व्यक्ति का नाम याद नहीं कर पाते पर आपको लगता है कि आपने उसे पहले कहीं देखा है तो इस प्रक्रिया को 'पहचानना' कहते हैं। इस प्रक्रिया में आप उस उद्दीपन (चेहरे) का मिलान अपनी स्मृति की सूचना से करते हैं। इसी प्रकार जब चेहरा सामने न होने पर कोई नाम याद करने का प्रयास करता है उसे पुनःस्मरण कहा जाता है। पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामान्य उद्दीपन का उपयोग जिसके बारे में स्मृति में उपलब्ध सूचना को खोजना आता है। जब आपको परीक्षा में एक प्रश्न दिया जाता है तब आप पुनःस्मरण का प्रयोग करते हैं, जब आप बहुउत्तरीय प्रश्नों का उत्तर देते हैं तब आप सूचना का मिलान उन विकल्पों में दी हुई सूचनाओं से करते हैं। आपको विकल्पों को पहचानना होता है और उनका मिलान अपनी स्मृति में पहले से उपलब्ध सूचनाओं से करना पड़ता है। पहचानना पुनःस्मरण से अधिक सहज प्रक्रिया है। पुनःसीखना सीखने की वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामग्री को दुबारा सीखा जाता है। इसमें सम्भवतः वास्तविक सीखने से कम समय लगता है।

6.2 स्मृति की अवस्थायें

मनोवैज्ञानिकों ने खोज की है कि स्मृति एक अकेली या इकाई प्रणाली नहीं है। इसमें एक से अधिक भिन्न प्रणालियाँ हैं। दूसरे शब्दों में स्मृति के एक से अधिक प्रकार हैं। स्मृति के सबसे अधिक अपनाये जाने वाले प्रतिरूप के अनुसार स्मृति के तीन मुख्य प्रकार हैं— सांवेदिक स्मृति, अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.), दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.)। यदि सामग्री पर ध्यान दिया जाता है तो सूचना यथाक्रम से तीनों प्रणालियों में जाती है। यदि ध्यान केन्द्रित नहीं किया जाता है तो सूचनायें आगे की प्रणाली में नहीं जाती हैं।



चित्र 6.1 स्मृति की अवस्थाएँ

सांवेदिक स्मृति: किसी वस्तु को अपने सामने 12 इंच की दूरी पर रख कर पकड़ो। उसे लगातार कुछ देर तक सतर्कता से देखो। फिर अपनी आँखें बन्द करो और देखो कितनी देर तक उस वस्तु की छाप आपके सामने रहती है। किसी वस्तु का साफ प्रतिचित्र उसके हट जाने के आधे सेकण्ड बाद तक सांवेदिक स्मृति में रहता है। सांवेदिक स्मृति सांवेदिक सूचनाओं को बहुत अल्प समय तक धारण करके रह सकती है, यह प्रतिरूप पर निर्भर करता है। प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय के लिए अलग-अलग संवेदी- रिजिस्टर होता है।

अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.): कुछ क्षण के लिए सामने देखें और नोट करें कि आपके दृश्यात्मक अवधान को क्या आकर्षित करता है। आवाजों और संवेदनाओं को पहचानने का प्रयास करिए जो आप अभी अनुभव कर रहे हैं। आपने जिस सामग्री को पहचाना है वह अल्पकालिक स्मृति की सामग्री है। सामान्यतः सूचना कम मात्रा में कम समय के लिए रह पाती है। अधिक से अधिक 30 से. या और कम। यह वह स्मृति है जिसका प्रयोग हम किसी फोन नम्बर को देखकर फोन मिलाने में करते हैं। यदि पहली बार में नम्बर मिल जाता है तो हम वह नम्बर भूल जाते हैं। परन्तु अगर नम्बर एक बार में नहीं मिलता और हम लगातार नम्बर मिलाते रहते हैं और इस प्रकार हमारे बारम्बार नम्बर दोहराने पर हम इस नम्बर को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में भेज देते हैं।

हालांकि यह पाया गया है कि अल्पकालिक स्मृति एक निष्क्रिय प्रकार का 'धारण क्षेत्र' है (उदाहरणार्थ फोन नम्बर को धारण करना)। इसके विपरीत अल्पकालिक स्मृति में सूचना को तीव्रता से ग्रहण करने की प्रक्रिया होती है। इस खोज से मनोवैज्ञानिकों ने इस स्मृति को कार्यकारी स्मृति कहा है। इसका तात्पर्य है कि हमारी अल्पकालिक स्मृति में कुछ क्रियाशील होता रहता है। क्रिया 1 करके अल्पकालिक स्मृति को समझने का प्रयास करिये।

क्रियाकलाप 1

अल्पकालिक स्मृति की कार्य प्रणाली: अपने किसी मित्र को नीचे लिखी संख्याओं को क्रम से जोर से पढ़कर सुनाइए और तुरन्त ही उसी क्रम में उन संख्याओं को लिखने को कहिये। एक के बाद दूसरी पंक्ति को पढ़िए और फिर ऐसे ही सारी पंक्तियों के साथ करिये। ध्यान दीजिए कि प्रथम पंक्ति में तीन नम्बर हैं फिर हर पंक्ति में एक-एक नम्बर बढ़ता जा रहा है।





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

आपके मित्र ने कितने नम्बरों को पत्याहन किया? संभवतः आपका मित्र 7 (± 2) नम्बर का प्रत्याहन कर पायेगा।

अल्पकालिक स्मृति में निश्चित मात्रा में ही सूचनाओं को एकत्रित रखने की क्षमता होती है। साधारणतः यह एक बार में करीब 5 से 9 इकाई (जादुई नम्बर 7 + 2) की सूचनायें ही एकत्रित कर सकती है। अगर नम्बरों की इकाईयाँ ज्यादा होती हैं, तो सूचनायें पहले धारण की गई सूचनाओं के ऊपर अंकित हो जाती हैं। जैसे कि पहले दिये हुए उदाहरण से स्पष्ट है कि किसी टेलीफोन नं. को जो कि 7 से 9 नम्बर का है उसे याद करना आसान होता है। अगर ज्यादा सूचनायें जोड़ी जायेंगी तो हम टेलीफोन नम्बर का कुछ हिस्सा भूल जाते हैं। हांलांकि एक प्रक्रिया द्वारा जिसे चकिंग के नाम से जाना जाता है, अल्पकालिक स्मृति की इस धारण क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। जैसे अर्थात्मक सूचना की कई इकाईयों को एक ही चंक में कर दिया जाता है। उदाहरण के लिए नम्बर 194720021941 (12 अंक) को आसानी से याद रखा जा सकता है यदि 12 अंको को 3 चंको में कर दिया जाता है 1947, 2002, 1941 ये सब कैलेण्डर वर्षों को दर्शाते हैं।

दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.): यह स्मृति की उस प्रणाली की ओर इंगित करता है जिसमें अधिक सूचनाओं को अधिक समय तक धारण रखा जा सकता है। यह वह प्रणाली है जिसमें हम उन घटनाओं को जो कई साल पहले, कल या पिछले साल या और कुछ ऐसे ही घटित हुई थी, याद रख सकते हैं। यह दीर्घकालिक स्मृति है जो हमको तथ्यात्मक सूचनाओं, जो विभिन्न विषयों को सीखने, परीक्षा में बैठने और दूसरों के साथ संवाद स्थापित करने को संभव बनाती है। यह हमारे जीवन में अर्थ और निरन्तरता प्रदान करती है।

जब हम किसी छोटी सी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं और उससे सम्बन्धित कुछ कार्य के अभ्यास में व्यस्त हो जाते हैं तो वह सामग्री हमारी दीर्घकालिक स्मृति में संग्रहीत हो जाती है। जब हम किसी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं तो सूचना सांवेदिक स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में प्रवेश करती है। अगर हम आई हुए सूचना की तरफ ध्यान नहीं देते हैं तो वह सामग्री धूमिल हो जाती है, बहुत जल्द लुप्त हो जाती है। हम कुछ निश्चित प्रकार की सूचनाओं की तरफ ध्यान देने लगते हैं और दूसरों की तरफ नहीं। अपने चारों ओर के कुछ निश्चित पहलुओं की तरफ ध्यान देने को हम चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन) कहते हैं। अल्पकालिक स्मृति की सूचनाओं का हम अभ्यास करते हैं। इस अभ्यास द्वारा हमें सूचनाओं को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में स्थानान्तरित करने में सहायता मिलती है।



क्रिया 2

दीर्घकालिक स्मृति कैसे कार्य करती है?

अपने उसी मित्र से, लिखे हुये नम्बरों को बिना देखे, इन चार नम्बरों (1462) का पुनःस्मरण करने को कहिये। अगर आप उसे पंक्ति का पहला नम्बर 1 बता भी देते हैं तब भी यह बहुत ज्यादा संदेहास्पद है कि वह चारों नम्बरों को बता पायेगा।

क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों घटित होता है? क्योंकि यहाँ कोई अभ्यास नहीं हुआ था और यह चार नम्बरों का दीर्घकालिक स्मृति में भण्डारण नहीं हो पाया था।

विशेषताएं	सांवेदिक स्मृति	अल्पकालिक स्मृति	दीर्घकालिक स्मृति
समय सीमा	मूर्ति सम्बन्धी 1/2 से ध्वनि सम्बन्धी 2 से.	20 से.	जीवन पर्यन्त
क्षमता	दीर्घ	7±2	असीमित
विस्मरण	ह्रास का पाया जाना	ह्रास, उचटना, विघ्न	विघ्न, ह्रास, संकेतों की कमी
कूट संकेतन	सांवेदिक (दृश्यात्मक, श्रवणात्मक)	शब्दात्मक या दृश्यात्मक संकेत	संकेत द्वारा और सांवेदिक
प्रत्याहन	समानान्तर खोज	क्रमिक थकाने वाली खोज	समानान्तर विभाजित खोज

सारणी 6.1 स्मृति की तीनों प्रणालियों का स्वरूप



पाठगत प्रश्न 6.1

1. पुनःस्मरण क्या है?
2. स्मृति की विभिन्न अवस्थाओं की क्रमिक सूची बनाइये।

6.3 स्मृति के प्रकार

कुछ ही वर्ष पहले कुछ मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति को निम्नलिखित चार प्रकारों में बांटने की संकल्पना की।



शब्दार्थ विषयक: यह ज्ञान, अर्थ और सामान्यीकृत अनुभवों से सम्बन्ध रखता है। जो भी हम किताबों से याद करते हैं, चारों ओर की घटनाओं की सूचनाएं, शब्दों के अर्थ इसमें शामिल किये जाते हैं।

वृत्तात्मक: यह व्यक्ति के व्यक्तिगत अनुभवों को इंगित करता है। आप दिन में कई कार्य करते हैं। आपको अनोखे अनुभव होते हैं। स्मृति के ऐसे अनुभवों में सिर्फ आप पहुँच सकते हैं। यह आपकी वृत्तात्मक स्मृति का भाग है।

प्रक्रियात्मक: यह स्मृति के उस भाग से सम्बन्ध रखता है जिसमें किसी कार्य को करने या उसे प्रदर्शित करने के तरीके आते हैं।

तत्व स्मृति: यह स्मृति आपकी स्मृति के लिए है। हम सूचनाओं को याद ही नहीं रखते अपितु यह भी याद रखते हैं कि हम सूचनाओं को याद रख सकते हैं। लोग अपनी स्मृतियों को समझने में खुद ही अच्छे व बुरे हो सकते हैं।

6.4 विस्मृति

यह एक सामान्य सी बात है कि कभी-कभी हम सूचनाओं को आवश्यकता के समय याद करने में असमर्थ हो जाते हैं। हम पाते हैं कि कुछ अवसरों पर हमें नीचा देखना पड़ता है, क्योंकि उस समय हमें वह बात याद नहीं आती जिसकी हमें सख्त जरूरत है। परीक्षाओं के समय हम याद की गई सामग्री को याद करने या प्रत्याहन करने में अपने को असमर्थ पाते हैं। इसे हम विस्मृति कहते हैं। ऐसा क्यों होता है? इस प्रकार की हानि को स्पष्ट करने के लिए कई प्रकार की व्याख्या दी गई है। आइये संक्षेप में विस्मृति के उन सिद्धान्तों पर विचार करें जो विस्मृति के कारणों की व्याख्या करते हैं।

- 1. ह्रास:** समय बीतने के साथ स्मृति चिन्हों का धीरे-धीरे धूमिल होना या स्मृति चिन्हों के ह्रास होने से विस्मरण होता है, ऐसा कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है। इससे यह बात स्पष्ट नहीं हो पाती कि क्यों कुछ स्मृतियां हमेशा के लिये धुंधली हो जाती हैं और कुछ अच्छे से संग्रहित दिखाई देती हैं। इस प्रकार समय के बीत जाने को विस्मरण का मुख्य कारण नहीं माना जा सकता। आप यह तालिका 6.1 में देख सकते हैं।
- 2. हस्तक्षेप:** हस्तक्षेप के सिद्धान्त में विस्मरण की एक महत्वपूर्ण व्याख्या पायी जाती है। इसका तर्क यह है कि स्मृतियों का ह्रास धारण करते समय घटनाक्रम के कारण होता है। इस प्रकार परवर्ती सीखी सामग्री द्वारा व्यवधान या हस्ताक्षेप विस्मरण का मुख्य कारण बन जाता है। ऐसे हस्ताक्षेप के दो प्रकार होते हैं— पूर्वलक्षी हस्तक्षेप या अग्रलक्षी हस्तक्षेप। पूर्वलक्षी हस्तक्षेप (पीछे की तरफ कार्य करना) तभी घटता है, जब वर्तमान सूचनार्थ पूर्वधारित सूचनाओं को बाधित करती हैं। उदाहरणार्थ आप सोमवार को पंजाबी भाषा सीखते हैं और मंगलवार को बंगाली भाषा बुधवार को पंजाबी भाषा की परीक्षा के समय बंगाली भाषा के शब्द आपकी स्मृति को बाधित कर सकते हैं। अग्रलक्षी हस्तक्षेप (आगे की

तरफ कार्य करना) के द्वारा भी विस्मरण हो सकता है। इस परिस्थिति में वर्तमान में सीखी जा रही सूचनाओं को पहले सीखी हुई सूचनायें बाधित करती हैं। मान लीजिए पहले आप गियर वाला स्कूटर चलाते थे, अब आपके पास नया स्कूटर है, जिसमें गियर नहीं हैं। आप नया स्कूटर चलाते वक्त आदतन गियर बदलने का प्रयास करेंगे क्योंकि आपकी यह आदत काफी लम्बे समय से चली आ रही है। इस प्रकार अग्रलक्षी अवरोध व्यक्ति की उस असमर्थता की व्याख्या करता है जिसमें व्यक्ति अपनी पुरानी आदतों की शक्तिशाली बाधा के कारण नये ज्ञान या आदत को नहीं सीख पाता है।

3. **प्रक्रम का स्तर:** सीखते समय हम कुछ सामग्री का विस्तार से और गहराई से अध्ययन करते हैं या उसका अध्ययन सतही तौर पर करते हैं। यह विस्मरण का एक कारण हो सकता है।

क्रिया 3

अल्पकालिक स्मृति पर बाधा और विलम्ब का प्रभाव

अपने एक मित्र से तीन व्यंजन अक्षरों को क्रम से याद करने को कहिये जैसे फ ज क किसी दिये हुये नम्बर जैसे 462 की उल्टी गिनती कराइये। तीन व्यंजन अक्षरों के कहे जाने के पश्चात आप और आपके मित्र ने लगभग 15 से 20 सेकेण्ड तक उल्टी गिनती गिनी है अब उससे फिर तीन व्यंजन अक्षरों फ ज क को याद करने को कहिये। आपके मित्र को यह कठिन लगा होगा।

गिनने के कार्य ने उसे अक्षरों के अभ्यास करने पर रोक लगा दी। इससे स्मृति चिन्हों का ह्रास हो गया। अब अपने मित्र को दूसरे तीन व्यंजन अक्षर दीजिये (व स ट, क र ब) और मित्र को उल्टा गिनने को कहिए (743, 947), अब आप पायेंगे कि आपके मित्र को अक्षरों को याद करने में ज्यादा परेशानी हो रही है। ऐसा अग्रलक्षी अवरोध के कारण होता है।

6.5 स्मृति को बढ़ाने के उपाय

आपकी स्मृति कितनी अच्छी है? हम सभी अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, जिससे हम अधिक तथ्यों और सूचनाओं को धारण कर सकें। थोड़े से प्रयास से यह सम्भव है तथा कोई भी व्यक्ति अपनी स्मृति को सुधार सकता है। स्मृति को बढ़ाने के लिये कुछ उपाय नीचे दिये जा रहे हैं।

1. **गहन प्रक्रम:** अगर आप कुछ याद कर रहे हैं और चाहते हैं कि वह सूचना दीर्घकालिक स्मृति में चली जाये तो आपको इसके बारे में थोड़ा विचार करना पड़ेगा। आपको इसका अर्थ जानना और पूर्व सीखी हुई बातों के साथ इसके सम्बन्धों की जांच करना चाहिए। सावधानीपूर्ण योजना, सूचना के अर्थ को समझना और स्थापित सूचनाओं से उसके

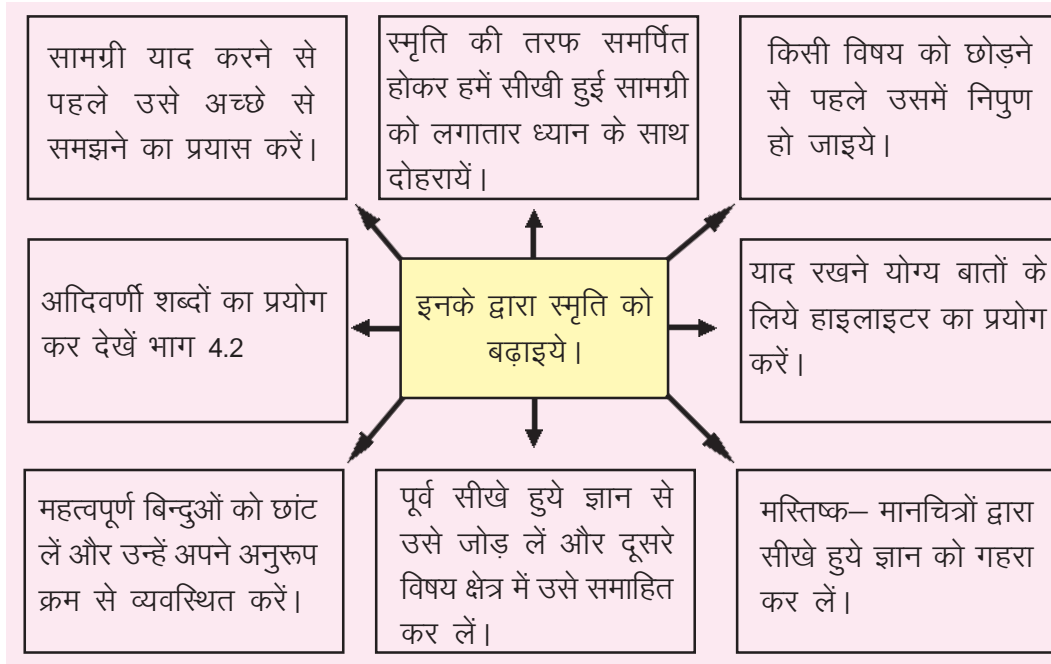




सम्बन्ध जोड़ना, उसे सीखने में और बाद में याद रखने में बहुत सहायक होता है। सामग्री की धारणा सीधे इस बात पर निर्भर करती है कि प्रक्रम कितनी गंभीरता से किया गया है। गहनता का स्तर अर्थ के सन्दर्भ में बहुत महत्वपूर्ण है। दूसरा, प्रक्रम की गहराई याद की जाने वाली सामग्री के अभ्यास की ओर भी संकेत करती है। आवृत्ति जितनी अधिक होगी सामग्री के पुनःस्मरण की सम्भावना उतनी अधिक होगी।

- सावधानीपूर्वक ध्यान देना:** अगर आप कुछ अच्छे ढंग से सीखना चाहते हैं, उसके धारण को दीर्घकालिक स्मृति में सुनिश्चित करना चाहते हैं, तो आपको सावधानीपूर्वक सजग प्रयास करना होगा।
- हस्तक्षेप को कम करना:** आप पढ़ चुके हैं कि विस्मरण का मुख्य कारण हस्तक्षेप है और जितना सम्भव हो पाये इसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिये। साधारणतया सीखने वाली सामग्री में जितनी समानतायें होंगी वो उतनी ही अधिक हस्तक्षेप उत्पन्न करेगी। इस प्रकार आपको अपनी पढ़ाई को ऐसे व्यवस्थित करना चाहिये जिसमें समान प्रकार के विषयों को एक के बाद एक न पढ़ें। उदाहरण के लिये अगर आपको दो भाषायें पढ़नी हैं तो आप उनको अलग-अलग दिन पढ़ें।
- विभाजित अभ्यास:** किसी सामग्री को सीखते समय यह लाभप्रद होगा कि आप विभाजित अभ्यास का प्रयोग करें, जिसमें विभिन्न अभ्यासों के बीच अन्तराल होता है। कुछ अध्ययन के बाद थोड़ा विश्राम करें। अगर पाठ बहुत लम्बा है तो आप उसको दो या तीन भागों में बांट लें और एक बार में पूरा एक भाग याद कर लें। एक भाग में निपुणता हो जाने पर ही दूसरे भाग को याद करें और फिर तीसरे को। सारी सूचनाओं को जिनको आप कठस्थ करना चाहते हैं एक साथ याद करने का प्रयत्न न करें।
- स्मृति सहायकों का प्रयोग करें:** लोग घटनाओं को जोड़ने के लिये विभिन्न प्रकार के संकेतों, सूत्रों, सूचकों का प्रयोग करते हैं। इससे अक्सर याद करना सुगम हो जाता है। आप दृश्यात्मक प्रतिमाओं का प्रयोग करके वस्तुओं या स्थानों को याद रख सकते हैं। उदाहरणार्थ यदि आप किसी नये स्थान पर जाते हैं तो आप वहाँ स्थित वस्तुओं या जगहों को जोड़कर उस स्थान विशेष को याद रख सकते हैं। स्थान सिनेमा हाल के पास या लाल बत्ती के सामने है ऐसे ही याद रख सकते हैं।
- गुप्त संक्षेप लिपि:** वस्तुओं की लम्बी सूची को याद रखने के लिये आप अपनी गुप्त संक्षिप्त लिपि विकसित कर सकते हैं। आप हर शब्द के पहले अक्षर का प्रयोग करके एक नया अनोखा शब्द विकसित कर सकते हैं। उदाहरणार्थ— इन्द्रधनुष के सात रंगों को याद रखने के लिये हम बीआईबीजीवाइओआर शब्द का प्रयोग करते हैं। जहाँ वी—वायलट, आई— इन्डिगो, बी—ब्लू, जी—ग्रीन, वाई—यलो, ओ—ओरेंज, और आर—रेड रंग को दर्शाते हैं। स्कूल के दिनों में हम इतिहास विषय में मुगलों के सम्राटों का क्रम भूल जाते थे। तब हमने अपनी एक गुप्त संक्षिप्त लिपि बनाई बीएचएजेएसए जहाँ बी—बाबर, एच—हुमाँयू, ए—अकबर, जे—जहाँगीर, एस— शाहजहाँ और ए—औरंगजेब के लिये प्रयोग किया। इससे

हमें नामों को क्रम से याद रखने में मदद मिलती थी। चित्र 6.2 में दिये गये संकेतों का प्रयोग करके आपको अपने पाठ्य सामग्री को याद रखने में सरलता होगी।



चित्र 6.2 विषय सामग्री को याद करने के संकेत

6.6 दमन—दुःखद घटनाओं को भूलना

घटनायें और अनुभव जो हमारे लिये भयावह या दुखद होते हैं वे हमारी चेतना से लुप्त हो जाते हैं। इसे हम दमन कहते हैं। फ्रायड विश्वास करते थे कि दमित स्मृतियाँ अचेतन मन के गुप्त स्थान में चले जाते हैं। इस तरह की दमित स्मृतियाँ व्यक्ति के लिये कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बनती हैं। एमनीसिया नामक बीमारी किसी बीमारी, चोट, दवाइयों के दुष्प्रभाव अथवा किसी अन्य कारण से स्मृति खो जाने के कारण होती है।



पाठगत प्रश्न 6.2

1. स्मृति के मुख्य प्रकारों की सूची बनाइए।

2. विस्मरण के कोई दो कारण लिखें।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- स्मृति सूचनाओं के भण्डारण के लिये की जाने वाली प्रक्रिया है। इस विशेष प्रक्रिया को धारण कहते हैं।
- धारण को नापने की तीन मुख्य पद्धतियाँ हैं— पहचान, पुनःस्मरण, पुनःसीखना।
- सांवेदिक स्मृति सांवेदिक आगतों को कुछ समय के लिये रोक सकती है यह विषय की रूपात्मकता पर निर्भर करता है।
- लघुकालिक स्मृति इसके विपरीत थोड़ी मात्रा में सूचनाओं को कम समय के लिये रोक सकती है, साधारणतया 30 सेकेन्ड या इससे कम।
- दीर्घकालिक स्मृति वह स्मृति है जिसमें अधिक मात्रा में सूचनाओं को ज्यादा लम्बे समय तक रोका जा सकता है।
- विस्मरण स्मृति का खो जाना या पुनःस्मरण न कर पाना है। यह अनेक कारणों से होता है जिसमें ह्रास, प्रक्रम का स्तर और दमन आते हैं।
- स्मृति को स्मृतिमूलक रणनीति की सहायता से उन्नत किया जा सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. स्मृति के तीन प्रकारों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
2. लघुकालिक स्मृति की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
3. विस्मरण के मुख्य कारणों की सूची बनाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें साधारण उद्दीपन का प्रयोग करके हम उन सूचनाओं को प्राप्त करते हैं जो कि स्मृति में हैं।
2. सांवेदिक स्मृति, लघुकालिक स्मृति, दीर्घकालिक स्मृति।

6.2

1. शब्दार्थ विषयक, वृत्तात्मक, अधि-स्मृति, प्रक्रियाबद्ध

2. ह्रास, हस्तक्षेप, प्रक्रिया का स्तर

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 6.2 को देखें
2. भाग 6.2 को देखें
3. भाग 6.4 को देखें





चिन्तन और समस्या समाधान

क्या आपने कभी सोचा है कि आज जो भी जानकारी आपको है, उसका ज्ञान आपने कहाँ से प्राप्त किया? तुरन्त ही आपके मस्तिष्क में यह विचार आता है कि आपके शिक्षकों ने आपको यह सब पढ़ाया है, आपके माता-पिता ने आपको यह सिखाया या पुस्तकें पढ़ने से आपको ये सब जानकारी हुई है। इन सब स्थितियों में आपने अपने ज्ञान बढ़ाने के लिए ही कुछ सीखा है। इसलिए, जानने की प्रक्रिया या ज्ञान-अर्जित करने को संज्ञान कहते हैं। ज्ञान अर्जित करने की प्रक्रिया को संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जैसे अवधान, चिन्तन, स्मरण एवं तर्क, सुगम बनाती हैं। इन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को मस्तिष्क का उच्च केन्द्र, प्रमस्तिष्क वल्क्यूट (सेरिब्रल कॉरटेक्स), नियमित एवं नियंत्रित करता है। ये संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ व्यक्ति के लिए विशिष्ट हैं और इनका परिचलन संकल्पना, तथ्य, कथन, नियम और स्मरण शक्ति द्वारा किया जाता है। ये सभी संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ चिन्तन द्वारा ही नियंत्रित हैं। अतः इस पाठ में आप चिन्तन क्या है, समस्या समाधान के चरण, रचनात्मक चिन्तन और निर्णय लेने में संलग्न प्रक्रियाओं के बारे में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- चिन्तन की प्रक्रिया को समझा सकेंगे;
- समस्या समाधान के विभिन्न सोपान का वर्णन कर सकेंगे;
- सृजनात्मकता और जीवन में इसके महत्व को स्पष्ट कर सकेंगे; और
- निर्णय लेने की प्रक्रिया की व्याख्या कर सकेंगे।

7.1 चिन्तन की प्रकृति

चिन्तन सम्भवतः एक ऐसी प्रक्रिया है जो सोते समय भी क्रियाशील रहती है। चिन्तन क्या है और चिन्तन क्या नहीं है; दोनों में अन्तर केवल विशेष चिन्तन प्रक्रिया के बारे में हमारी सजगता है।

चिन्तन एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें सूचनाओं का कुशलता से उपयोग होता है। इस प्रकार की सूचनाएँ ज्ञानेन्द्रियों (जैसे दृष्टि, श्रवणशक्ति, घ्राण शक्ति) द्वारा पर्यावरण के साथ ही, स्मृति में संचित पूर्वकाल की कतिपय घटनाओं से एकत्रित की जाती हैं। अतः चिन्तन एक **रचनात्मक प्रक्रिया** है अर्थात् यह किसी घटना या वस्तु की प्राप्त सूचना को नवीन रूप में रूपान्तरित करने में हमारी सहायता करती है। इसमें कई मानसिक क्रियाएँ जैसे अनुमान करना, तर्क करना, कल्पना करना, निर्णय लेना, अभूतीकरण, समस्या समाधान और रचनात्मक विचार (चिन्तन) सम्मिलित हैं। ऐसी क्रियाएँ हमारे मस्तिष्क में होती हैं और हमारे व्यवहार द्वारा अनुमानित की जाती हैं। चिन्तन का आरम्भ प्रायः एक समस्या से होता है और ये कई चरणों में चलता है जैसे निर्णय लेना, अनुमान करना, संक्षेपीकरण, तर्क करना, कल्पना और स्मरण करना। ये क्रम अधिकतर समस्या के समाधान के लिए होता है। निम्नलिखित उदाहरण आपको यह समझने में अच्छी तरह सहायता करेगा।

मान लो कि आप अपने नए विद्यालय समय पर पहुँचने के लिए अपने घर से विद्यालय तक का सबसे छोटा रास्ता ढूँढ रहे हों। आपके चुनाव को कई कारक निर्देशित कर सकते हैं जैसे सड़क की दशा, स्कूल का समय, यातायात का घनत्व, सड़क पर चलते हुए सुरक्षा इत्यादि। अंततः इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए आप सबसे उत्तम मार्ग का ही निर्णय लेते हैं। इसलिए इस जैसी साधारण सी समस्या के लिए भी चिन्तन आवश्यक है। इस समस्या का समाधान हमारे पर्यावरण एवं पूर्व अनुभव से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर होता है। चिन्तन कई प्रकार की मानसिक संरचनाओं पर निर्भर करता है जैसे **संकल्पना** एवं **तर्क**। हम मानसिक संरचनाओं के विषय में संक्षेप में पढ़ेंगे।

संकल्पना : संकल्पना चिन्तन का एक मुख्य तत्व है। संकल्पनाएँ वस्तुओं, क्रियाओं, विचारों व जीवित प्राणियों का प्रतिनिधित्व करती हैं। इनके **लक्षण** भी होते हैं (जैसे “खट्टा” और “वीर”), **विमनस्कता** (जैसे “क्रोध” या “भय”) और **सम्बन्ध** (जैसे “उससे छोटा” या “उससे अधिक बुद्धिमान”)। संकल्पनाएँ ऐसी मानसिक संरचनाएँ हैं जो हमारे **ज्ञान को क्रमबद्ध रूप** प्रदान करती हैं। हम उनका सीधे निरीक्षण नहीं कर सकते हैं, लेकिन हम उनका व्यवहार द्वारा अनुमान लगा सकते हैं।

मनुष्य होने के कारण, हमारे पास वस्तुओं, घटनाओं या प्रत्यक्ष की गई बातों के आवश्यक लक्षणों को अमूर्त रूप में धारण करने की शक्ति होती है। उदाहरण के लिए, जब हम आलू देखते हैं तो हम उसे “सब्जी” की श्रेणी में रखते हैं; यदि हम तौलिया देखते हैं तो हम उसे ‘वस्त्र’ की श्रेणी में रखते हैं। जब भी कभी हम किसी नए उद्दीपक से परिचित होते हैं तो हम उसे एक पहचानी हुई या याद की गई श्रेणी में रखते हैं और उसके साथ उसी प्रकार की क्रिया करते हैं और उसे नाम देते हैं।

तर्क: तर्क भी चिन्तन का एक मुख्य पक्ष है। इस प्रक्रिया में अनुमान संलग्न है। तर्क, तर्कपूर्ण विचार व समस्या के समाधान में उपयोग होता है। यह उद्देश्यपूर्ण होता है और तथ्यों से निष्कर्ष निकाले जाते हैं व निर्णय लिए जाते हैं। तर्क में हम पर्यावरण से प्राप्त जानकारी और मस्तिष्क



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

में एकत्र सूचनाओं का कतिपय नियमों के अन्तर्गत उपयोग करते हैं। तर्क दो प्रकार का होता है— **निगमन** और **आगमन**। **निगमन तर्क** में हम पहले दिए गए कथन के आधार पर निष्कर्ष निकालने का प्रयास करते हैं। जबकि **आगमन तर्क** में हम उपलब्ध प्रमाण से निष्कर्ष निकालने से आरम्भ करते हैं। अधिकतर वैज्ञानिक तर्क आगमन प्रकृति के होते हैं। वैज्ञानिक हों या साधारण व्यक्ति कुछ घटनाओं के आधार पर सभी के लिए कुछ सामान्य नियम होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति पुजारी है क्योंकि वह साधारण वस्त्र पहनता है, प्रार्थना करता है और सादा भोजन करता है।



पाठगत प्रश्न 7.1

1. चिन्तन क्या है?
2. चिन्तन के विभिन्न घटक कौन-कौन से हैं?

7.2 समस्या समाधान

समस्या को सुलझाना हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है। हर दिन हम सरल से लेकर जटिल समस्याओं का समाधान करते हैं। कुछ समस्याओं को हल करने में कम समय लगता है और कुछ में अधिक। किसी समस्या का समाधान करने के लिए यदि समुचित साधन उपलब्ध नहीं होते तो समाधान का विकल्प देखना पड़ता है।

किसी भी प्रकार की **समस्या** का समाधान निकालने में हमारा चिन्तन **निर्देशित** और **केंद्रित** हो जाता है, और **सही** और **उपयुक्त निर्णय** पर पहुंचने के लिए हम सभी संसाधनों आंतरित (मन) और बाह्य (दूसरों का समर्थन और सहायता) दोनों का उपयोग करने का प्रयास करते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप एक परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना चाहते हैं तो आप मेहनत से पढ़ाई, शिक्षकों, मित्रों और माता-पिता की सहायता लेते हैं और अंत में आप अच्छे अंक प्राप्त कर लेते हैं। इस प्रकार **समस्या** समाधान एक विशिष्ट समस्या से निपटने की दिशा में **निर्देशित चिन्तन** है। इस सोच के तीन तत्व हैं: **समस्या**, **लक्ष्य** और लक्ष्य दिशा में एक कदम। ऐसी दो विधियाँ हैं जिनका प्रमुख रूप से समस्या समाधान में उपयोग किया जाता है, ये हैं 'मध्यमान-अंत-विश्लेषण' और 'एल्गोरिद्म' या कलन विधि। मध्यमान-अंत-विश्लेषण में विशेष प्रकार की समस्याओं का समाधान करने में एक विशिष्ट प्रकार की प्रक्रिया का चरणबद्ध प्रयोग किया जाता है। **ट्यूरिस्टिक्स** या अन्वेषणात्मक के मामले में व्यक्ति समस्या समाधान के लिए किसी संभव नियम या विचार का उपयोग करने के लिए स्वतंत्र है। इसे **अभिसूचक नियम (रूल आफ थम्ब)** भी कहा जाता है।

समस्या को हल करना और मनःस्थिति : कभी-कभी हम एक समस्या का समाधान करने के लिए एक विशेष रणनीति/तकनीक का उपयोग करते हैं परन्तु हम अपने प्रयास में सफल या असफल हो सकते हैं। यह व्यक्ति के सम्मुख भविष्य में आने वाली समस्याओं के लिए उपागमों का एक विन्यास तैयार करती है। समस्या भिन्न होने पर भी यह विन्यास चलता रहता है। इसके अतिरिक्त भविष्य में वैसी ही समस्या आने पर हम उसी रणनीति/तकनीक का उपयोग करते हैं और फिर से समाधान तक पहुँचने में विफल हो जाते हैं। समस्या को सुलझाने में इस तरह की घटना को मनःस्थिति कहा जाता है। मनःस्थिति, व्यक्ति की एक प्रवृत्ति है, जिससे वह नई समस्या का समाधान करने के लिए उसी तरीके से हल करना चाहता है जिसे उसने पहली समस्या का समाधान करने में प्रयोग किया था। एक विशेष नियम के तहत पिछले प्रयासों में प्राप्त सफलता एक तरह की मानसिक कठोरता उत्पन्न करती है जो नई समस्या का समाधान करने में नए विचारों को उत्पन्न करने में रुकावट उत्पन्न करती है। एक मनःस्थिति हमारी मानसिक क्रियाओं को बाधित करती है या उनकी गुणवत्ता को प्रभावित करती है; फिर भी हम वास्तविक जीवन की वैसी ही या सम्बन्धित समस्याओं को सुलझाने में हम प्रायः अतीत की सीख और अनुभव पर भरोसा करते हैं।



पाठगत प्रश्न 7.2

1. समस्या के समाधान को परिभाषित कीजिए। समस्या समाधान के दो प्रकारों पर चर्चा कीजिए।
2. समस्या को सुलझाने में मनःस्थिति की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

7.3 सृजनात्मकता और जीवन में इसकी भूमिका

क्या आप जानते हैं कि जो कुछ भी आप आसपास देखते हैं; जैसे वस्तुएँ जो आप दैनिक जीवन में काम करने के लिए उपयोग करते हैं, परिवहन, आप एक स्थान से दूसरे स्थान जाने के लिए उपयोग करते हैं, सभी प्रकार के उत्पाद इत्यादि, मानवीय सोच का परिणाम हैं? सृजनात्मक, चिन्तन का एक विशेष प्रकार है जो एक अद्वितीय और नया तरीका है जो पहले अनुपस्थित था। सृजनात्मकता का परिणाम दुनिया के सभी आविष्कार और खोज हैं। समस्याओं के नियमित समाधान के विपरीत, **सृजनात्मक समाधान**, मूल, नवीन (नया) और अद्वितीय हैं जिनके बारे में पहले सोचा नहीं गया। सृजनात्मक समाधान या विचार अचानक या तत्क्षण होता है जिसमें चेतन व अचेतन रूप से अधिक कार्य और तैयारी के परिणामस्वरूप जाने या अनजाने में होता है। नए विचारों की अचानक उपस्थिति को अन्तःदृष्टि कहा जाता है। सृजनात्मक विचारक कोई भी हो सकता है जैसे कलाकार, संगीतकार, लेखक, वैज्ञानिक या खिलाड़ी।





सृजनात्मक चिन्तन के चरण : बीसवीं सदी के अग्रणी मनोवैज्ञानिक में से एक **ग्राहम वॉल्स** ने कहा कि सृजनात्मक चिन्तन के पाँच चरण होते हैं। ये हैं— **तैयारी, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन** और **पुनरीक्षण**। अब हम सृजनात्मक चिन्तन के इन पाँच चरणों पर संक्षेप में चर्चा करेंगे।

- 1. तैयारी :** पहले चरण में विचारक समस्या को निरूपित करता है और समाधान के लिए आवश्यक तथ्यों और सामग्रियों को एकत्र करता है। वह पाता है कि केंद्रित प्रयास करने पर भी दिन, सप्ताह या महीनों के प्रयास के बाद भी समस्या का समाधान नहीं किया जा सका। समस्या समाधान में असफलता के बाद विचारक जान बूझकर या अनायास समस्या से दूर हो जाता है और अगला चरण अर्थात् उद्भव से समाधान का प्रारम्भ करता है। समस्या के समाधान के लिए इस स्तर पर मनःस्थिति या पूर्वाग्रह के किसी भी प्रकार के नकारात्मक परिणामों पर नियंत्रण करना महत्वपूर्ण है।
- 2. उद्भव :** यह समाधान रहित चरण है और इसमें अनेकों भावनात्मक एवं संज्ञानात्मक जटिलजाएँ सम्मिलित हैं। हाँलांकि, मनःस्थिति, कार्यात्मक स्थिरता और अन्य विचार जो समाधान में हस्तक्षेप कर रहे हों, नकारात्मक प्रभावों से क्षीण हो जाते हैं। संभवतः थकान और समस्या की गंभीरता, चिन्ता भी इस अवधि में उभर आते हैं। इसके अतिरिक्त इस चरण की अवधि में अचेत विचार व प्रक्रियाएँ और सृजनात्मक चिन्तन भी कार्य करने लगते हैं।
- 3. प्रदीप्ति :** इस चरण में समस्या के लिए एक संभावित हल जैसे कहीं भी नहीं है ऐसा अनुभव किया जाता है। यहाँ सम्भवतः समाधान के बारे में अन्तःदृष्टि हो रही है। प्रदीप्ति अपने "अहा" अनुभव द्वारा होता है जब अचानक एक विचार या समाधान चेतना में प्रकट होता है।
- 4. मूल्यांकन :** इस चरण में प्राप्त समाधान सत्यापित किया जाता है या यह देखा जाता है कि यह क्या काम करता है। प्रायः अन्तःदृष्टि असंतोषजनक हो सकती है, और समस्या के समाधान की रणनीति में कुछ संशोधन की आवश्यकता हो सकती है।
- 5. पुनरीक्षण:** यदि समाधान संतोषजनक नहीं है तो उसे पुनरीक्षण की आवश्यकता होती है।

यह पाया गया है कि सृजनात्मक लोग आमतौर पर प्रतिभाशाली होते हैं (जैसे कलाकार, संगीतकार, गणितज्ञ आदि) और उनमें विशिष्ट योग्यता होती है। सृजनात्मक लोगों के व्यक्तित्व में कुछ विशिष्ट विशेषताएँ होती हैं जैसे वे अपने निर्णय में स्वतंत्र, स्वग्राही, प्रभावी, भावुक, आवेगी और जटिलता पसन्द करने वाले होते हैं।



पाठगत प्रश्न 7.3

1. सृजनात्मकता क्या है? एक सृजनात्मक व्यक्ति के संभावित लक्षण क्या-क्या हैं?

2. सृजनात्मक चिन्तन के चरणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

7.4 निर्णय लेना

हम अपने दैनिक जीवन में बहुत से निर्णय लेते हैं जैसे शिक्षा, कैरियर आदि से संबंधित। हमारा एक सही निर्णय जो हमें सफलता देता है वहीं हमारा दोषपूर्ण निर्णय वांछित परिणाम नहीं देता। निर्णय लेना एक और शब्द "निश्चय करना" के साथ संबंधित है। आइए हम चिन्तन के इन दोनों पक्षों पर चर्चा करें।

निर्णय लेना : निर्णय लेना समस्या को सुलझाने का एक रूप है जिसमें हम उपलब्ध विकल्पों में से उपयुक्त विकल्प का चयन करते हैं। उदाहरण के लिए आप के सामने अपनी ग्यारहवीं कक्षा में इतिहास और मनोविज्ञान पाठ्यक्रम के बीच चुनने का विकल्प है। आप विषय का चयन करने के लिए दोनों विषयों की कक्षाओं में भाग लेते हैं। मान लीजिए, आप पाते हैं कि मनोविज्ञान की सामग्री प्रासंगिक, रोचक व नई है और शिक्षक बुद्धिमान, मित्रवत्, ज्ञानवान और अच्छा बोलने वाला है। आप को लगता है कि ये सभी गुण शिक्षक में होने चाहिए। इसलिए विषय की गुणवत्ता के बारे में निर्णय और शिक्षक के गुणों के आधार पर आप मनोविज्ञान पाठ्यक्रम चुनने का निर्णय करते हैं।

निश्चय करना : निश्चय, राय बनाने की एक प्रक्रिया है, जिसमें निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए, वस्तुओं, घटनाओं और लोगों के बारे में आलोचनात्मक मूल्यांकन किया जाता है। निश्चय की प्रक्रिया प्रायः स्वतः और सहज होती है। इसे किसी भी प्रोत्साहन की आवश्यकता नहीं है। कुछ निर्णयात्मक चयन स्वभावगत होते हैं जैसे सुबह की सैर के लिए जाने के लिए तैयार होना। निश्चय में अपने चारों ओर के बारे में जानकारी (वस्तुओं, घटनाओं, व्यक्तियों आदि) का मूल्यांकन सम्मिलित है, जबकि निर्णय में विकल्पों की आवश्यकता होती है।



पाठगत प्रश्न 7.4

1. निर्णय लेना और निश्चय में क्या अंतर है? संक्षेप में चर्चा कीजिए।



आपने क्या सीखा

- जानने या ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया को संज्ञान कहा जाता है। ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया को अवधान जैसी प्रक्रियाओं द्वारा जैसे चिन्तन, स्मरण और तर्क द्वारा बल मिलता



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

है। इन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को मस्तिष्क का उच्च केंद्र, (सेरीब्रल कार्टेक्स) नियमित और नियंत्रित करता है।

- चिन्तन एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है जिसमें सूचनाओं का फेरलबदल करना सम्मिलित है। ये सूचनाएँ हमें वातावरण से हमारी इंद्रियों (आंख, कान, नाक आदि) द्वारा प्राप्त होती हैं, या हमारी स्मृति पर आधारित जानकारी जिसे भविष्य में किन्हीं समस्याओं के समाधान में प्रयोग किया जाता है।
- चिन्तन इस आशय से एक सृजनात्मक प्रक्रिया है कि यह हमें उपलब्ध जानकारी को रूपान्तरित करके किसी भी वस्तु या घटना का एक नए प्रतिनिधि के रूप में प्रस्तुत करने में सहायता करता है। इसमें अनेक मानसिक क्रियाएँ सम्मिलित हैं जैसे अनुमान लगाना, संक्षिप्तीकरण, तर्क, कल्पना, निर्णय लेना, समस्या समाधान और सृजनात्मक चिन्तन।
- संकल्पनाएँ चिन्तन के प्रमुख तत्वों में से एक हैं। संकल्पनाएँ, मानसिक संरचनाएँ हैं जो हमें ज्ञान को क्रमबद्ध रूप से व्यवस्थित करने की व्यवस्था देती हैं। हम सीधे उनका निरीक्षण नहीं कर सकते लेकिन हम व्यवहार से उनका अनुमान लगा सकते हैं।
- तर्क, चिन्तन का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें अनुमान सम्मिलित है। तर्क का उपयोग तार्किक चिन्तन और समस्या समाधान में किया जाता है। यह लक्ष्य निर्देशित है और निष्कर्ष या निर्णय तथ्यों के एक समूह से निकाले जाते हैं।
- तर्क दो प्रकार के होते हैं, निगमनात्मक और आगमनात्मक। निगमनात्मक तर्क में हम प्रारंभिक निश्चयात्मक कथन के एक समूह से निष्कर्ष निकालने का प्रयास करते हैं जबकि आगमनात्मक तर्क में निष्कर्ष निकालने के लिए हम उपलब्ध साक्ष्यों से कुछ की संभावना के बारे में प्रारम्भ करते हैं।
- एक विशिष्ट समस्या से निपटने पर केंद्रित-समस्या-समाधान निर्देशित चिन्तन है। इसके तीन तत्व हैं, **समस्या, लक्ष्य और लक्ष्य तक पहुँचने के चरण**।
- मनःस्थिति, व्यक्ति की एक नई समस्या के प्रति पूर्व में समस्या समाधान हेतु प्रयुक्त विधि से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति है। एक विशेष नियम के तहत पिछली सफलता, कठोर व स्थिर मनःस्थिति की तरह है जो नए विचारों को पैदा करने की प्रक्रिया के लिए एक नई समस्या को हल करने में बाधा उत्पन्न करता है।
- सृजनात्मकता चिन्तन का एक विशेष प्रकार है जिसमें एक अद्वितीय और नवीन तरीका है जो पहले अस्तित्व में नहीं था। समस्या के समाधान तक पहुँचने के लिए सृजनात्मकता दुनिया में सभी आविष्कार और खोजों की जननी है। सृजनात्मक समाधान नवीन, मौलिक और अद्वितीय होते हैं जो दूसरों ने पहले नहीं सोचे थे।
- सृजनात्मक चिन्तन के पाँच चरण हैं ये हैं तैयारी, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन और पुनरीक्षण।
- निर्णय लेना एक प्रकार का समस्या समाधान है। जिसमें हम उपलब्ध विकल्पों में से एक उपयुक्त विकल्प का चयन करते हैं। निश्चय, राय बनाने की एक प्रक्रिया है जिसमें

वस्तुओं, घटनाओं और व्यक्तियों के बारे में उपलब्ध जानकारी के आलोचनात्मक मूल्यांकन पर आधारित है।



पाठान्त प्रश्न

1. प्रत्येक के लिए कोई दो उदाहरण दीजिए:
(क) संकल्पनाएं (ख) तर्क (ग) समस्या समाधान
2. किन्हीं पाँच रचनात्मक व्यक्तियों के जो भारत में प्रसिद्ध हैं, नाम बताइए।
3. निर्णय लेने की संकल्पना और दैनिक जीवन में इसके महत्व को समझाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. जटिल मानसिक प्रक्रिया में सूचना का फेरबदल
2. संकल्पनाएं और तर्क

7.2

1. एक विशेष समस्या निर्देशित-चिन्तन पर केन्द्रित होता है अर्थात् विश्लेषण और एल्गोरिद्म।
2. मनःस्थिति मानसिक गतिविधियों की गुणवत्ता को रोकती है।

7.3

1. चिन्तन जिसमें अद्वितीय और नए तरीके हैं, से समस्या का समाधान शामिल है जो पहले अस्तित्वहीन था। सृजनात्मक व्यक्ति स्वग्राही, प्रभावी, आवेगी और जटिलताओं को पसन्द करने वाला हो सकता है।
2. तैयारी करना, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन, पुनरीक्षण।

7.4

1. निर्णय लेना, समस्या के हल का एक प्रकार है। निर्णय लेना, विकल्प बनाने, निष्कर्ष पर पहुँचने और आलोचनात्मक मूल्यांकन की प्रक्रिया है।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 7.1 और 7.2 देखें
2. खंड 7.3 देखें
3. खंड 7.4 देखें।





अभिप्रेरणा और संवेग

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि हम सब किसी किसी कार्य में व्यस्त रहते हैं, हम हर संभव प्रयास करके अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं और यदि हमारे मार्ग में कोई बाधा आती है तो हम निराश हो जाते हैं। इससे पता चलता है कि हमारा दैनिक जीवन हमारी आवश्यकताओं जैसे भूख, प्यास, कुछ प्राप्त करना या सम्बन्धित होना आदि से प्रभावित रहता है। इतना ही नहीं, हम प्रसन्नता, दुख, क्रोध और अत्तेजना अनुभव करते हैं। पहले वाले पक्ष अभिप्रेरणा और बाद वाले पक्ष विभिन्न प्रकार के संवेगों को दर्शाते हैं। यह पाठ मानव जीवन में अभिप्रेरणा और/संवेगों की आवश्यकता को स्पष्ट करता है। लोग अनेक कार्य करने के लिए क्यों प्रयत्न करते हैं। अभिप्रेरणा हमें इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने में सहायता करती है। यह हमें यह समझने में सहायता करती है कि व्यक्ति अपने व्यवहार के सम्बन्ध में अलग-अलग क्यों होते हैं। हम जो कार्य करते हैं उसमें संवेगों का बराबर का महत्व है, हमारे स्वास्थ्य के साथ, दूसरों से हमारे सम्बन्धों पर भी इनका प्रभाव पड़ता है। दोनों ही विचार महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह हर व्यक्ति विशेष के भिन्न व्यक्तित्व को समझने में हमारी सहायता करते हैं, साथ ही यह भी समझाते हैं कि क्यों हम विभिन्न गतिविधियों को करने में व्यस्त रहते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- अभिप्रेरणा और आवश्यकताओं की संकल्पनाओं को परिभाषित कर सकेंगे;
- उद्देश्य प्रेरित व्यवहार को समझा सकेंगे;
- संवेग के विभिन्न पहलुओं को बता सकेंगे; और
- व्यवहार को व्यवस्थित करने व संवेगों के महत्व की व्याख्या कर सकेंगे।



8.1 अभिप्रेरणा की प्रकृति

क्या आप आश्चर्यचकित होते हैं कि क्यों आपके माता-पिता रोज काम करते हैं? क्यों आपको अधिक देर तक पढ़ाई करनी पड़ती है? क्यों आपको अपने मित्रों के साथ खेलना अच्छा लगता है? या क्यों आपकी माँ आपके बीमार होने पर रात भर जागती हैं और आपका ध्यान रखती हैं? इस तरह के हर प्रश्न का उत्तर है कि बताई गई प्रत्येक प्रकार की गतिविधि के पीछे कोई कारण या प्रेरक है। काम करना, पढ़ना, खेलना, चिन्तित होना कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं, जिन्हें हम उद्देश्यपूर्ण समझ सकते हैं। **प्रेरक** चाह, आवश्यकतायें, रूचियों और अभिलाषायें हमारे उद्देश्यों की ओर हमारी चेष्टा को समझने में सहायता करते हैं। इस प्रकार आप अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए पढ़ाई करते हैं और आपकी माँ आपका ध्यान रखती हैं क्योंकि आप उनके बच्चे हैं और वह आपसे स्नेह करती हैं, और आपकी परवाह करती हैं।

(अ) अभिप्रेरणा की संकल्पना

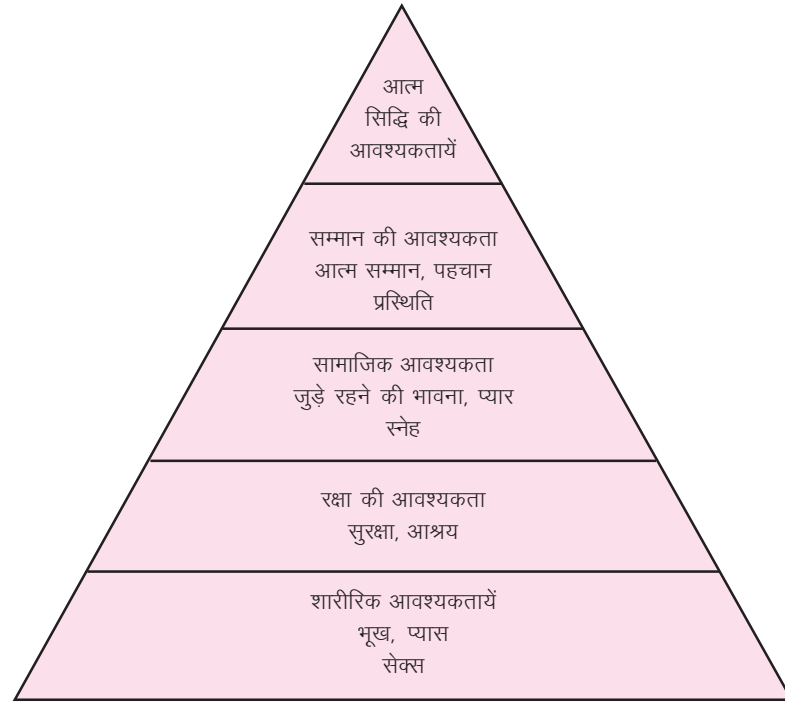
मानव व्यवहार को निर्देशित करने में अभिप्रेरणा का महत्वपूर्ण हाथ है। अभिप्रेरणा की अनेक विशेषतायें हैं। सर्वप्रथम यह हमें अपने निर्धारित उद्देश्यों तक पहुँचने को प्रेरित करती है तथा अपने उद्देश्यों तक पहुँचने के लिए हमें अभिप्रेरित और क्रियाशील रखती है। अभिप्रेरणा की कमी हमें शिथिल और ढीला अनुभव करायेगी और अधिक अभिप्रेरणा हमें अपने उद्देश्य से भटका देगी। इस प्रकार हमें एक संतुलित प्रेरणा या संयमित स्तर पर उत्तेजना की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर हम कुछ बाह्य उद्दीपनों जैसे पैसा, अच्छे अंक, भोजन आदि को प्राप्त करने वाली उत्तेजनायें मानकर एक विशिष्ट प्रकार का व्यवहार करने के लिए प्रेरित होते हैं; क्योंकि ये उत्तेजनायें व्यक्ति को उद्देश्यपूर्ण या केन्द्रभूत रूप से कार्य करवाती हैं। तीसरी बात अभिप्रेरणा व्यक्ति के विचारों और आकांक्षाओं का परिणाम है। यह दो प्रकार का हो सकता है – स्वाभाविक अभिप्रेरणा जो व्यक्ति में अन्दर से आती है, और यह किसी कार्य को करने से प्राप्त हुई प्रसन्नता पर निर्भर करता है तथा बाह्य अभिप्रेरणा जो कि बाहरी पुरस्कारों जैसे रूपया, वेतन और प्राप्तांकों आदि पर निर्भर है। आपको कई बार अनुभव हुआ होगा कि जब हम मेहनत से कार्य करते हैं और उच्च श्रेणी का परिणाम पाते हैं तब प्रेरणा आन्तरिक होती है बाह्य नहीं। दूसरा पक्ष है कि हम बाह्य पुरस्कारों से भी प्रभावित होते हैं। जीवन में दोनों प्रकार की अभिप्रेरणाएं महत्वपूर्ण हैं। अन्त में आवश्यक अभिप्रेरणाओं को इस प्रकार क्रमबद्ध किया जा सकता है। अन्ततः अभिप्रेरक आवश्यकताओं को क्रमबद्ध करते हैं जैसे **मूल प्रेरक** जैसे भूख और प्यास जिन्हें सबसे पहले सन्तुष्ट करना आवश्यक है। तत्पश्चात् उत्चकोटि की आवश्यकतायें जैसे उपलब्धि, सन्तुष्टि, शक्ति आदि का क्रम आता है। आइये कुछ महत्वपूर्ण आवश्यकताओं के पदाक्रम के बारे में सीखते हैं:—

(ब) आवश्यकता— पदानुक्रम सिद्धान्त

मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो के अनुसार आवश्यकताओं के कई स्तर होते हैं जिन्हें व्यक्तिगत पूर्णता के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए एक व्यक्ति को पूरा करने का प्रयत्न करना पड़ता



है। इस प्रकार एक व्यक्ति को सबसे निचले स्तर पर अपनी प्राथमिक (शारीरिक) आवश्यकताओं को पूरा करने के योग्य होना चाहिए। जैसे चित्र 8.1 में दिखाया गया है। जब एक बार यह आवश्यकतायें पूरी हो जाती हैं तब सुरक्षा महत्वपूर्ण हो जाती है। तत्पश्चात किसी से जुड़े होने की आवश्यकता और स्नेह करने और स्नेह करवाने की आवश्यकता आती है। किसी समूह से जुड़े होने की इच्छा जैसे परिवार, मित्र और धार्मिक संगठन, हमें स्नेह किये जाने का और दूसरों द्वारा स्वीकार किये जाने का अनुभव कराते हैं। जब हम ऊपर दी गई आवश्यकताओं को सफलता से सन्तुष्ट होते हैं तब हम आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य जैसी आवश्यकताओं को पूरा करना चाहते हैं। अगली आवश्यकता ज्ञान और अनुभव सम्बन्धी आवश्यकताये हैं जो अपने ज्ञान और समझ को समाहित करती हैं; तत्पश्चात आज्ञा और सुन्दरता की आवश्यकता आती है। अन्ततः एक व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच जाता है जिसे हम आत्मसिद्धि कहते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति में आत्मज्ञान की विशेषतायें होती हैं, ऐसा व्यक्ति समाज के प्रति जिम्मेदार होता है और जीवन की सभी चुनौतियों के लिए तैयार होता है। आवश्यकताओं की इस तरह की सूची को पदानुक्रम या श्रंखलाओं की पंक्ति कहते हैं।



चित्र 8.1 मास्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसे-जैसे जीवन बीतता है व्यक्ति समझदारी और ज्ञान प्राप्त करता जाता है और वह सीखता है कि कैसे परिस्थितियों का सामना करे। इस प्रकार वह पदानुक्रम या सीढ़ी पर ऊपर की ओर चढ़ता जाता है। व्यक्ति किस परिस्थिति का सामना कर रहा है? यह प्रश्न इस बात का निर्धारण करता है कि व्यक्ति पदानुक्रम पर ऊपर चढ़ता है या नीचे आता है। यह पदानुक्रम बहुत सी संस्कृतियों के लिये सत्य नहीं है। यह पाया गया है कि कुछ देशों जैसे स्वीडन और नार्वे में उच्च

जीवन शैली बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है और आत्मसिद्धि से ज्यादा सामाजिक आवश्यकतायें महत्वपूर्ण हैं। कुछ संस्कृतियों में आत्मसिद्धि की आवश्यकता से सुरक्षा की आवश्यकता ज्यादा प्रबल है इसी तरह काम की सन्तुष्टि से ज्यादा नौकरी की सुरक्षा का महत्व है।

(स) प्राथमिक आवश्यकतायें: 'आवश्यकता' का तात्पर्य है, जिस चीज की हमें जरूरत है उसका न होना। जब हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होती है तब हमें भूख का अनुभव होता है। इस प्रकार हमें अपनी भूख को शान्त करने के लिये भोजन की आवश्यकता पड़ती है। प्रेरणा या आवश्यकताओं को उनकी विशेषताओं के आधार पर दो भागों में बांटा गया है – प्राथमिक और गौण आवश्यकतायें जैसे— भूख, प्यास, आक्सीजन, आराम, नींद नियमित तापमान, गरमाहट, यौन क्रियायें, मलमूत्र त्याग, आश्रय आदि। हमें जीवित रहने के लिए इन आवश्यकताओं को सन्तुष्ट करना जरूरी है। भूख और प्यास जैसी आवश्यकतायें व्यवहार में बार-बार होती हैं। इस प्रकार हमें खाने और सोने की नियमित आवश्यकता होती है। इस अभ्यास को करने की कोशिश के बाद आप समझ जायेंगे कि अधिक समय तक न खाने और सोने का क्या प्रभाव पड़ता है।

क्रियाकलाप 1

प्राथमिक आवश्यकतायें –

अ) सोने में कमी का कार्य सम्पादन पर प्रभाव – ज्यादा लम्बे समय तक जगते रहने का प्रयास कीजिए उदाहरणार्थ लगभग 16 घण्टों तक। अब अपने अनुभवों को दो सन्दर्भों के आधार पर क्रमबद्ध करिये

(i) किसी पाठ को याद करने में आप कितना समय लेते हैं। (ii) इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है

ब) लम्बे समय तक न खाने का प्रभाव— काफी लम्बे समय तक भोजन न करने का प्रयास कीजिए लगभग 8 घण्टों तक। इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है इसके आधार पर अपने अनुभवों को क्रमबद्ध करें। अपनी अनुभूतियों को पांच बिन्दुओं के आधार पर मापियें (i) किस सीमा तक आप कमजोर महसूस कर रहे हैं (ii) चिड़चिड़े स्वभाव और परेशान होने का स्तर, किसी नये पाठ को पढ़ने में अपना ध्यान लगाइये क्या आप पाठ पढ़ने में सक्षम हैं? अगर नहीं तो ऐसा क्यों है?

शारीरिक आवश्यकताओं का आरम्भ हमारे शरीर की शारीरिक अवस्था में असन्तुलन होता है। हमारा शरीर सन्तुलन बनाये रखने का प्रयास करता है जिसे समस्थिति (होमियोस्टेसिस) कहते हैं। यह सन्तुलन बनाये रखना निर्णायक स्थिति है। हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध होना चाहिये, ग्लूकोज, प्रोटीन आदि का स्तर भी पर्याप्त होना चाहिये। इस सन्तुलन के अभाव में हम अपने दैनिक जीवन के कार्यों को ठीक तरह से नहीं कर पायेंगे। क्या आप याद कर पा रहे हैं कि जब आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को तेज बुखार आया था, तब



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

कुछ दिनों तक पलंग पर ही आराम करना पड़ा था। हमारे शरीर के अन्दर के सन्तुलन के बने रहने से ही हम अपने दैनिक कार्यों को कर सकते हैं। हम क्यों खाते हैं या हम भूखे क्यों होते हैं? भूख की इस आवश्यकता को कई तथ्य निर्धारित करते हैं। अमाशय का आकुंचन 'भूख की पीड़ा' दर्शाती है कि हमारा पेट खाली है और रक्त शर्करा का निम्न स्तर और रक्त में प्रोटीन की कमी हमें भूख का अहसास कराती है। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि भोजन की खुशबू, स्वाद या भोजन को देखना, हमें भोजन करने की इच्छा की ओर ले जाता है। जब आप घर पहुंचते हैं तब खाने की सुगंध से आपको भूख लग जाती है। कई कारक एक साथ मिलकर हमें भूख का अहसास कराते हैं। यह रोचक बात है कि आप लम्बे समय तक भूखे रह सकते हैं, लेकिन आप पानी के बिना नहीं रह सकते। हमको प्यास इसलिये लगती है क्योंकि हम अपने शरीर में उपस्थित जल की मात्रा को पसीने, सांस लेने एवं मूत्र के द्वारा कम कर लेते हैं।

मूल आवश्यकताओं पर संस्कृति एवं पर्यावरण का प्रभाव

क्या आप जानते हैं कि हमारी शारीरिक आवश्यकतायें जैसे भूख, प्यास पर्यावरण के कारकों से प्रभावित हैं। हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होने के कारण की अपेक्षा हमको भूख अन्य विभिन्न कारणों से भी लगती है। पर्यावरण के निम्नांकित कारकों का प्रभाव भूख और खाने की प्रकृति पर पड़ता है –

- एक व्यक्ति जिसको पिज्जा खाना अच्छा लगता है भूख न भी लगी हो फिर भी वह और पिज्जा खाना चाहेगा, यह हमारी सीखी हुई आदतों या उस चीज के लिये उसकी चाहत के कारण होता है।
- तनाव हमको खाने की तरफ ले जाता है जैसे कि परीक्षा के तनाव में कुछ विद्यार्थी अधिक भोजन कर लेते हैं।
- बाहरी संकेत जैसे कि रात के भोजन के लिए जब हमारी माता हमें आमंत्रित करती हैं, तब हमको भूख लग जाती है। भोजन की खुशबू या उसको देखकर हम उसकी तरफ आकर्षित होते हैं जिससे हमें भूख लगती है।
- खान-पान पर काबू अगर एक चिकित्सक एक बीमार व्यक्ति को मीठे व्यंजनों के लिए मना करता है तो उस व्यक्ति को उन मीठे व्यंजनों को खाने के लिए और अधिक इच्छा होती है।

गौण आवश्यकतायें

मनोवैज्ञानिक व सामाजिक अभिप्रेरक: हमें गौण आवश्यकताओं की ओर अग्रसर करते हैं। यह सामाजिक अभिप्रेरक इसलिये हैं, क्योंकि यह एक सामाजिक समूह में सीखे जाते हैं खासकर एक परिवार में जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं और वे दूसरों के साथ संवाद करते हैं तब वे कुछ विशिष्ट आवश्यकतायें ग्रहण करते हैं, जो कि एक सामूहिक परिवेश में पूरी होती हैं। जैसे कि उपलब्धि की अभिप्रेरणा को बच्चे अपने माता-पिता, या आदर्शों से मिलती है एवं बालक सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव के द्वारा भी उपलब्धि ग्रहण करते हैं कुछ सामान्य सामाजिक उद्देश्य हैं:-

उपलब्धि: सफलता व श्रेष्ठता पाने के लिए कठिन कार्य कीजिए।

सम्बन्ध: दूसरों के सम्बन्धों का आनन्द प्राप्त करने और अनुसरण करने के लिये मित्र बनाइए।

शक्ति: दूसरों पर अपना प्रभाव डालने के लिये उन पर प्रभाव डालिये, नियन्त्रित कीजिए और उन्हें मनाइए।

पालन-पोषण: दूसरों का जैसे बच्चे, बूढ़े और बीमारों की सेवा और ध्यान रखिए।

आक्रामकता: अपने विरोधी पर अधिकार जमाने के लिये बल के साथ चोट पहुंचाइए और उपहास कीजिए।

जिज्ञासा: विभिन्न उद्धीपनों को ढूंढने के लिए नई- नई वस्तुओं को ढूँढिए।

सामाजिक प्रेरकों के प्रकार और उनकी शक्ति हर व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न होते हैं। उदाहरण के लिये आपको सम्बन्धन और उपलब्धि की अधिक आवश्यकता है; जबकि आपके मित्र को उपलब्धि की सामान्य और सम्बन्धन की निम्न-स्तर की आवश्यकता है। या आपको सम्बन्धन की अधिक आवश्यकता है और जिज्ञासा अधिक महत्वपूर्ण अभिप्रेरक है।

बाक्स 8.1

गरीबों, बीमारों और असहायों के लिए **मदर टेरेसा** की चिंता ने उन्हें 1950 में मिशनरीज ऑफ चेरिटी खोलने के लिए प्रेरित किया। यह जरूरतमन्दों को खाना उपलब्ध कराता है तथा स्कूल, अस्पताल, अनाथालय, युवाओं को दिशा-निर्देशन केन्द्र और मरणासन्न तथा कोढ़-ग्रस्तों के लिए घर उपलब्ध कराते हैं। मदर टेरेसा के इस कार्य ने हजारों लोगों के जीवन को संवारा है। उनकी दूसरों के लिये चिन्ता उनकी उच्च पालन-पोषण की प्रेरणा को दर्शाती है। मदर टेरेसा द्वारा रचित कविता www.youtube.com नामक साइट पर जरूर पढ़िये।



नेल्सन मंडेला ने अपना पूरा जीवन अफ्रीकी लोगों के लिए संघर्ष में लगा दिया और अफ्रीकी लोगों को स्वतन्त्रता मिलने पर 27 साल बाद जेल से बाहर निकले। यद्यपि उन्हें अपनी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता नहीं चाहिये थी तथापि वे आम लोगों की स्वतन्त्रता के लिए लड़ते रहे। वह महत्मा गांधी के सोचने के तरीके से बहुत प्रभावित थे। उनके लिए शान्ति और सौहार्दपूर्ण वातावरण में जीना महत्वपूर्ण था और सभी व्यक्तियों को बराबर के लाभ मिलने चाहिये ऐसा वे मानते थे। नेल्सन मंडेला अपने कठिन उद्देश्यों को पूरा करने और जीवन की सार्थकता को पूरा करने में सफल रहे। जीवन के उद्देश्यों को पूरा करने में उनके समर्पण भाव ने बहुत सहायता की। www.youtube.com में 'मेकिंग पावर्टी हिस्ट्री- नेल्सन मंडेला' और 'नेल्सन मंडेला का पहला साक्षात्कार' का विडियो देखिये।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

हम आवश्यकताओं को तीन प्राथमिक प्रकारों में बांट सकते हैं। अस्तित्व सम्बन्धी आवश्यकता जिसमें जीवित रहने के लिए सभी जरूरी प्राथमिक आवश्यकतायें शामिल होती हैं। सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकताओं में सुरक्षा, जुड़ाव, सम्मान दूसरे सामाजिक सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकतायें सम्मिलित होती हैं; और प्रगति की आवश्यकताओं में उन तथ्यों को शामिल किया जाता है जिसमें व्यक्तियों को उनके पूरे सामर्थ्य के अनुसार विकसित होने में सहायता करता है। यहां यह भी समझना आवश्यक है कि मानसिक और शारीरिक आवश्यकताएं अलग-अलग रहने पर अपना कार्य नहीं करतीं। ये एक दूसरे को प्रभावित करती हैं और मानव व्यवहार को निर्धारित करती हैं।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।

2. प्राथमिक और गौण अभिप्रेरकों के बीच अन्तर बताइये।

3. मॉस्लो द्वारा आवश्यकताओं के पदानुक्रम को पंक्तिबद्ध कीजिए।

4. हमारी आवश्यकताओं और प्रेरकों पर संस्कृति और वातावरण के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

प्रश्नोत्तरी-1

1. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने उद्देश्यों को पूरा करने की तरफ बढ़ता है उसे कहते हैं:
(अ) आवश्यकता (ब) प्रलोभन (स) अभिप्रेरणा (द) उद्देश्य
2. गौण आवश्यकताओं को अर्जित किया जाता है:
(अ) शारीरिक आवश्यकताओं द्वारा (ब) सामाजिक अन्तः क्रिया द्वारा
(स) आन्तरिक प्रक्रिया द्वारा (द) स्वाभाविक आवश्यकतायें द्वारा
3. मॉस्लो के अनुसार सर्वाधिक प्राथमिक आवश्यकतायें हैं—
(अ) सुरक्षा (ब) ज्ञान संबंधी (स) प्यार (द) जैविक

4. रीमा को स्कूल में प्राप्त प्रत्येक विषय में अच्छे अंकों के लिए 20 रु. का पुरस्कार दिया जाता है, रीमा को मिलती है:
- (अ) आन्तरिक अभिप्रेरणा (ब) बाहरी अभिप्रेरणा
(स) प्राथमिक आवश्यकता (द) विकास की आवश्यकता
5. अशोक को बहुत आवश्यकता है— की क्योंकि उसे पढ़ना और नयी चीजों की खोज-बीन करना पसन्द है
- (अ) प्यार (ब) पालन पोषण
(स) अनुसंधान (द) उपलब्धि

8.2 संवेगों की प्रकृति

हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपने अच्छे और बुरे अनुभवों के प्रति दृढ़ भावनाओं का अनुभव करते हैं। संवेगों के उदाहरण हैं खुश होना, जब आप किसी फिल्म को देखते हैं, शर्मिन्दा होना, जब आपसे आपके पड़ोसी का फूलदान टूट जाता है, और दुखी होना जब आपकी आपके प्रिय मित्र से किसी बात पर अनबन हो जाती है। संवेग हमारी प्रतिदिन के जीवन को प्रभावित करते हैं।

(क) संवेगों की कार्यप्रणाली : संवेग हमारे जीवन में कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं:—

- **संवेग हमें कार्य के लिये तैयार करते हैं:** जब आप एक व्यक्ति को अपनी ओर बंदूक लेकर दौड़ते हुए देखते हैं तब आपके अंदर भय का संवेग के साथ ही शारीरिक परिवर्तन आपको उस परिस्थिति से भागने में सहायता करते हैं।
- **संवेग हमारी क्रियाओं और भविष्य में होने वाले हमारे व्यवहार को निश्चित क्रम में व्यवस्थित करने में सहायता करते हैं।** सूचनाओं को एकत्रित करने में, और भविष्य में उपयुक्त अनुक्रिया के अवसरों को बढ़ाने में संवेग हमारी सहायता करते हैं। जब किसी व्यक्ति से हमें डर लगता है तब हम अपने डर के कारण उस व्यक्ति से मिलने से बचते हैं। सकारात्मक संवेग एक पुनर्बलन की तरह कार्य करते हैं जैसे हम उस कार्य को दोहराते हैं जिसके द्वारा हमें प्रशंसा और खुशी मिलती है।
- **संवेग हमें दूसरों के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायता करते हैं:** जब हम अपने संवेग प्रदर्शित करते हैं तो दूसरे लोग उसे देख रहे होते हैं। संवेग दूसरों के साथ प्रभावी मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करते हैं। जब हम दूसरे व्यक्तियों के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं तो वह हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति का तरीका समझ जाते हैं और जान जाते हैं कि हम भविष्य में कैसे अपनी भावनायें प्रदर्शित करेंगे। इसी प्रकार दूसरों द्वारा किया गया भावनाओं का प्रदर्शन हमें समझाता है कि हमें उनके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

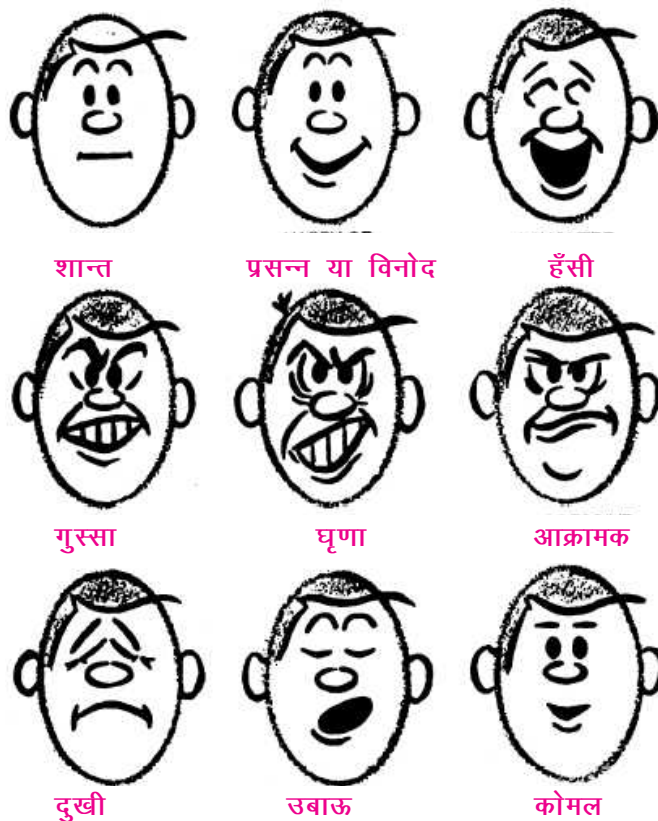


टिप्पणी

क्रियाकलाप 2

भाग **अ** में इस तरह की कई परिस्थितियाँ हैं जिनसे हम सब गुजरते हैं। भाग **ब** में कई संवेग हैं जिनका अनुभव हम ऐसी परिस्थितियों में करते हैं। भाग **अ** और भाग **ब** को मिलाने का प्रयत्न कीजिये—

भाग अ	भाग ब
अपने प्रिय मित्र से लड़ाई होना	उत्तेजना, आश्चर्य
आप किसी साक्षात्कार या परीक्षा के लिये जा रहे हैं।	डर, घबराहट
आप और आपका परिवार पिकनिक पर जा रहा है।	दुख, तकलीफ
आपकी किसी ऐसी परीक्षा का परिणाम आने वाला है जिसमें आपने अच्छा नहीं किया है।	घृणापूर्ण/ झुंझलाहट
आपको एक अनापेक्षित भेंट मिलती है	डर, घबराहट
आप एक ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जो पान, तम्बाकू खा कर सड़क पर थूक रहा है।	खुशी



चित्र 8.2: भावनाओं का प्रदर्शन



(ख) संवेगों के घटक : भावनाओं या संवेगों के तीन प्रमुख घटक हैं :

- 1. शारीरिक परिवर्तन:** जब एक व्यक्ति किसी संवेग का अनुभव करता है तब उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं जैसे— हृदय गति और रक्त चाप बढ़ जाना, पुतली का बड़ा हो जाना, सांस तेज होना, मुँह का रुखा हो जाना या पसीना निकलना आदि। सोचिए जब आप किसी परीक्षा केन्द्र गये थे और परीक्षा दी थी या जब आप अपने छोटे भाई से नाराज हुये थे, तब शायद आपने ये शारीरिक परिवर्तन अनुभव किये होंगे।
- 2. व्यवहार में बदलाव और संवेगात्मक अभिव्यक्ति:** का तात्पर्य बाहरी और ध्यान देने योग्य चिन्हों से है, जो एक व्यक्ति अनुभव कर रहा है। इसमें चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक स्थिति, हाथ के द्वारा संकेत करना, भाग जाना, मुस्कुराना, क्रोध करना, एवं कुर्सी पर धम्म से बैठना सम्मिलित हैं। चेहरे की अभिव्यक्ति के छः मूल संवेग हैं— **भय, क्रोध, दुःख, आश्चर्य, घृणा एवं प्रसन्नता**। इसका तात्पर्य यह है कि यह संवेग विश्वभर के लोगों में आसानी से पहचाने जा सकते हैं।
- 3. संवेगात्मक भावनायें:** संवेग उन भावनाओं को भी सम्मिलित करता है जो व्यक्तिगत हों। हम संवेग को वर्गीकृत कर सकते हैं जैसे प्रसन्न, दुःखी, क्रोध, घृणा आदि। हमारे पूर्व अनुभव और संस्कृति जिससे हम जुड़े हुए हैं हमारी भावनाओं को आकृति प्रदान करते हैं। जब हम किसी व्यक्ति के हाथ में छड़ी देखते हैं तो हम भाग सकते हैं या अपने आपको लड़ाई के लिए तैयार कर लेते हैं, जब यदि एक प्रसिद्ध गायक आपके पड़ोस में रहता है तो आप उससे अपने प्रिय गीत सुनने के लिये चले जायेंगे।

बोध या परिस्थिति की समझ संवेगात्मक अनुभवों का एक महत्वपूर्ण भाग है। कुछ मनोवैज्ञानिक समझते हैं कि हम पहले सोचते हैं और बाद में अनुभव करते हैं, जबकि कुछ अन्यो का मानना है कि हमारी संवेगात्मक प्रतिक्रिया इतनी वर्गपूर्ण होती है कि स्थिति के बारे में विचार करने का प्रश्न ही नहीं उठता है।

गतिविधि 3 को करने का प्रयत्न करके देखिये कि आपके अनुसार कौन सी व्याख्या सही है? मनुष्य के संवेग कई बातों को अपने में समाहित करते हैं, जैसे पूर्व अनुभव, संस्कृति, व्यैक्तिक भिन्नतायें आदि। इस कारण से कई बार हम पहले कार्य करके बाद में उसके बारे में सोचते हैं, जबकि अन्य स्थितियों में हम सोचकर फिर कार्य करते हैं।

क्रियाकलाप 3

संवेग एवं चिन्तन

सोचकर उत्तर दीजिए: जब आप अचानक एक कुत्ते को अपने पास गुर्गते हुए देखते हैं तो क्या आप पहले भागते हैं या आप पहले यह सोचते हैं कि “अब मैं क्या करूँ?” और तब भागने के लिये निर्णय लेते हैं? अन्य परिस्थितियों की सूची बनायें जहाँ पर आप पहले प्रतिक्रिया करेंगे और अन्य परिस्थितियाँ जहाँ पर आप पहले सोचकर और परिस्थितियों को जांचकर प्रतिक्रिया करेंगे।

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

अधिकतर समय हम संवेगों को **मिश्रित रूप** में अनुभव करते हैं। जैसे कि जब कोई व्यक्ति लाटरी जीतता है तब वह आघात, अविश्वास, एवं प्रसन्नता जैसे संवेगों को प्रदर्शित कर सकता है। हम एक दूसरे की भावनाओं से भी परिचित होते हैं और यह जानते हैं कि उनके लिये उसका क्या अर्थ है। इस प्रकार से आप यह समझते हैं कि कब आपका मित्र कोई उपहार पाकर प्रसन्न होता है एवं कब आपसे कोई मतभेद होने पर **दुःखी**। जबकि आपकी प्रसन्नता और भय के संवेगों का अनुभव आपके मित्र से भिन्न होता है। आपके लिये टहलने जाना आपको सुख की अनुभूति करा सकता है जबकि आपके मित्र के लिये उसकी माता द्वारा प्यार से गले लगाने से सुख की अनुभूति होती है। आपकी और आपके मित्र के लिये भावना का अर्थ आपकी स्मृति और पूर्व अनुभवों से प्रभावित है।

क्रियाकलाप 4

हम अपनी भावनाओं का वर्णन अनेक प्रकार से कर सकते हैं। व्यक्तियों द्वारा अनुभव किए गए विभिन्न संवेगों की एक सूची बनाइए और अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों को भी कहिए। आप यह अनुभव करेंगे कि यह सूची बहुत लम्बी है क्योंकि मानवीय संवेगों की बहुत विस्तृत श्रंखला है।

(ग) संवेग एवं संस्कृति:

क्या सभी संस्कृतियों में व्यक्ति एक समान संवेगों को व्यक्त करते हैं? हाँ, खोज दर्शाती है कि छः मूल संवेग पूरे विश्व में एक समान व्यक्त किये जाते हैं। इस प्रकार भारतीय, अमेरिकी, जर्मन और जापानी प्रसन्नता और भय को एक ही मौलिक प्रकार से व्यक्त करते हैं। हर प्राथमिक संवेग एक अनोखे ढंग से चेहरे एवं मांसपेशियों की गति से जुड़ा हुआ है।

आपको यह समझना होगा कि आपके व्यवहार से विभिन्न देशों के वासियों का व्यवहार भिन्न होता है। जापानी लोगों में इटैलियन लोगों की तुलना में बहुत कम संवेगों को व्यक्त करने की प्रवृत्ति पायी जाती है। अभिव्यक्ति में यह अन्तर क्यों पाया जाता है, यदि यह विश्वव्यापी मूल संवेग है? इसका उत्तर यह है कि जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम परिवार के सदस्यों व दूसरे लोगों के सम्पर्क में आते हैं। सामाजिक अनुभव हमें **प्रदर्शन नियमों** के विकास की ओर ले जाते हैं जोकि संवेगों को व्यक्त करने का एक मान्य तरीका है। यह नियम हम बचपन में ही सीखते हैं और यह सीखे हुये नियम संवेगों की अभिव्यक्ति के समय देखे जाते हैं। क्या आप ऐसे किसी दृष्टान्त को याद कर सकते हैं जहां पर आपको कोई उपहार मिला हो और वह आपको अच्छा न लगा हो? और क्या आपने मुस्कुराकर धन्यवाद न दिया हो? इसको हम बनावटी संवेग कहते हैं। एक ऐसा रोचक अवसर आपके जीवन में भी आया होगा जब आपने बनावटी मुस्कराहट और एक सच्ची मुस्कुराहट के अन्तर को देखा होगा।



पाठगत प्रश्न 8.2

1. जीवन में संवेगों के कार्य बताइए।

2. उदाहरणों की सहायता से संवेगों के घटकों का उल्लेख कीजिए।

3. प्रदर्शन नियमों को संस्कृति किस प्रकार प्रभावित करती है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्नोत्तरी 2

बताइए कि दिये गये वाक्य सत्य हैं या असत्य:—

1. संवेग हमें क्रिया करने के लिये तैयार करते हैं। सत्य/असत्य
2. जब व्यक्ति कोई संवेग अनुभव करता है तब कोई शारिरिक बदलाव नहीं होता है। सत्य/असत्य
3. संवेगों का प्रदर्शन केवल चेहरे के भावों से ही प्रकट होता है। सत्य/असत्य
4. संवेगों का वर्गीकरण पूर्व अनुभवों और संस्कृति से प्रभावित होता है। सत्य/असत्य
5. प्रदर्शन के नियम मान्य तरीके होते हैं जिन्हें संवेगों की अभिव्यक्ति में देखा जा सकता है। सत्य/असत्य

8.3 मनुष्य के व्यवहार में संवेग एवं अभिप्रेरणा की भूमिका

क्या आप उस स्थिति के बारे में विचार कर सकते हैं जब आप एक महत्वपूर्ण परीक्षा देने जा रहे हों या आप को कक्षा में प्रथम स्थान पाने के लिये पुरस्कृत किया जाना हो और आपको कुछ भी महसूस न हो। या मध्यरात्रि में आप किसी अंधेरी सुनसान सड़क पर अकेले पैदल चल रहे हों और कोई आपका पीछा कर रहा हो, और आप कुछ भी महसूस नहीं करते। अभिप्रेरणा के अभाव में किया गया कोई भी कार्य और भावनाओं का अभाव एक यंत्र मानव क समान व्यवहार करने पर मजबूर करता है।

हमने अभिप्रेरणा एवं संवेगों को दो भिन्न संप्रत्ययों की तरह समझने का प्रयास किया है। वास्तविक जीवन में दोनों आपस में इस प्रकार जुड़े हुए एवं सम्बन्धित हैं कि इन्हें अलग करना कठिन कार्य है। इस भाग में आपने सीखा कि अभिप्रेरणा के साथ-साथ हम अनुभवों को भी





महसूस करते हैं। ऊपर दिये गये उदाहरणों में आपने देखा कि लम्बे समय तक की गई पढ़ाई एवं सफलता का अनुभव आपको प्रसन्नता एवं उपलब्धि की अनुभूति कराता है। सांवेगिक भावनायें जैसे आपके माता-पिता का दुलार उनको आपकी देखभाल करने के लिये भी अभिप्रेरित करता है। अपने किसी प्रिय के देहांत पर आपको दुःख अनुभव होता है जबकि हम अपने अनादर होने पर क्रोध का अनुभव करते हैं। संवेग न केवल हमें प्रेरणा देते हैं बल्कि वह प्रेरणा के कारण की ओर भी इशारा करते हैं। ये हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस प्रकार आपकी अभिप्रेरणा संवेग के साथ भी होती है। कोई भी परिस्थिति जो एक शक्तिशाली संवेग पैदा करती है उसे दोहराने या उससे बचने के लिये भी प्रेरित करती है। इस प्रकार अभिप्रेरणा व संवेग दोनों ही वह शक्तियाँ हैं जो हमें कार्य करने की ओर अग्रसर करती हैं। **प्राथमिक आवश्यकतायें** जैसे भूख, प्यास व निद्रा और **गौण आवश्यकतायें** जैसे उपलब्धि, शक्ति या अनुमोदन के साथ में संवेगात्मक प्रतिक्रियायें जैसे सन्तोष, प्रसन्नता और गर्व भी रहते हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि:

1. प्रेरणा व संवेग दोनों साथ में क्रियाशील और जागृत रहते हैं और मनुष्य के व्यवहार को सन्तुलित व नियोजित करने में सहायक होते हैं।
2. संवेग का भावनात्मक पक्ष एक प्रेरणात्मक घटक है। जीवन में हम जो चाहते हैं उसे पाने में, और जिससे बचना चाहते हैं उससे बचने में हमारी सहायता करता है।
3. संवेग प्रेरकों की तरह कार्य करते हैं। उदाहरण के लिये एक डरा हुआ बालक जब सहायता के लिये रोता है और अपने माता-पिता या किसी प्रिय से सुरक्षा और सुविधा का अहसास करता है।



आपने क्या सीखा

- अभिप्रेरणा एक आवश्यकता है जो हमें हमारे उद्देश्यों की ओर ले जाने में सहायता करती है। यह हमें विशेष प्रकार के कार्य या व्यवहार के लिए चालित करती है।
- प्रेरकों और आवश्यकताओं को प्राथमिक प्रेरक (जैविक) और गौण (मनोवैज्ञानिक) प्रेरकों की तरह वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राथमिक आवश्यकतायें शारीरिक अनसन्तुलन के कारण और गौण आवश्यकतायें व्यक्ति के सामाजिक अनुभवों के द्वारा प्रभावित होती हैं।
- पदानुक्रम प्रतिरूप के अनुसार मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं से पहले जैविक आवश्यकताओं की पूर्ति करना आवश्यक है।
- संवेग के तीन महत्वपूर्ण कार्य हैं: हमें कार्य के लिये तैयार करना, हमारे व्यवहार और भविष्य को संयोजित करना और दूसरों से प्रभावपूर्ण ढंग से संवाद स्थापित करना।
- संवेग के तीन परस्पर सम्बन्धित घटक हैं: शारीरिक परिवर्तन, व्यवहारिक एवं संवेगात्मक अभिव्यक्ति और आत्मनिष्ठ भावनायें।

अभिप्रेरणा और संवेग

- मूल संवेग एवं उनकी अभिव्यक्ति स्वभाव से विश्वव्यापी है, जबकि सांस्कृतिक नियम यह बताते हैं कि किस प्रकार और कब संवेगों को प्रदर्शित करना है।
- प्रेरणाएं संवेग दोनों एक साथ हमारे जीवन को चालित और व्यवस्थित करते हैं। प्रेरणा हमें संवेगों के अनुभव की तरफ ले जाती हैं और आगे भी एक व्यक्ति को कार्य करने के लिये पुर्नबलित करती हैं।



पाठांत प्रश्न

1. प्रेरित व्यवहार के तीन उदाहरण लिखें। अभिप्रेरणा की महत्वपूर्ण विशेषताओं को लिखिए।
2. मास्लो द्वारा बताई गई आवश्यकताओं के पदानुक्रम के प्रमुख घटकों की व्याख्या कीजिए। किन प्रेरकों को पहले सन्तुष्ट किया जाता है और इसका क्या कारण है तर्क दीजिए।
3. हमारे व्यवहार को संगठित करने में संवेगों एवं अभिप्रेरणाओं की भूमिका का उपयुक्त उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए।

गतिविधि / अभ्यास

1. एक व्यक्ति का साक्षात्कार कीजिए जिसने किसी विशेष क्षेत्र में नाम अर्जित किया हो। जैसे कोई खिलाड़ी, नर्तक/नर्तकी, विकलांग व्यक्ति जिसकी विशेष उपलब्धियां हों, किसी कम्पनी के प्रमुख आदि। उस व्यक्ति से उसके जीवन के बारे में पूछें, उसके बचपन से लेकर आज तक की सारी घटनाएं जिसने उसको प्रभावित किया हो, विभिन्न चुनौतियों तथा कैसे उसने उन पर विजय पायी। इसे एक व्यक्ति अध्ययन का स्वरूप दें।
2. कुछ पत्रिकाएं और समाचार पत्र एकत्रित कीजिए। चेहरे पर व्यक्त विभिन्न अभिव्यक्तियां दर्शाने वाले चित्र काटिए। इन चित्रों को एक स्थान पर चिपकाएं तथा मानव जीवन में संवेगों को समझने की चेष्टा करें।
3. किसी नर्तक/नर्तकी या रंगकर्मी का साक्षात्कार करें। उनसे पूछें कि विभिन्न संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के बारे में पूछें कि किस प्रकार वे संवेगों के साथ संवाद स्थापित करते हैं। यह समझने का प्रयत्न करें कि किस प्रकार शारीरिक मुद्रा व चेहरे के हाव-भाव संवेगों का संचरण करते हैं।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

भाग 8.1 देखें

मॉड्यूल-II मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

प्रश्नोत्तरी-1

1. स
2. ब
3. द
4. ब
5. स

8.2

भाग 8.2 देखें

प्रश्नोत्तरी -2

1. सत्य
2. असत्य
3. असत्य
4. सत्य
5. सत्य

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. भाग 8.1 को देखें
2. भाग 8.1 को देखें
3. भाग 8.3 को देखें

वेब साइट

नीचे दी गई वेब साइट्स आपको प्रेरणा और संवेगों को और अधिक समझने में सहायता करेंगी।

1. <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>

संवेगों के प्रकार (अ) इस साइट में यंत्र मानव विभिन्न संवेगों को समझने में प्रयोग किया है। चेहरे के विभिन्न भावों को ध्यान से पढ़ें जैसे मस्तक, भौंहें, आंखों की पुतलियों का आकार

2. https://sfari.org/image/image_gallery?img_id=136061&t=1241787803666

यद्यपि इस समूह में छः संवेगों का प्रयोग मनुष्य पर किया गया है। क्या आप उन्हें पहचान सकते हैं।

3. <http://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed-Recognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-Life>

यह ई-पुस्तक पॉल इकमैन ने लिखी है। इसमें दिये गये बहुत से चित्रों को देखकर आप विभिन्न प्रकार के संवेगों को समझ सकते हैं। पृष्ठ संख्या 236 पर परशिष्ट परीक्षा दी गयी है "रीडिंग फेसिस" जिसमें 14 चित्र हैं जिन पर आप प्रयत्न कर सकते हैं। पुस्तक के अन्त में उत्तरों के साथ उनकी व्याख्या की गयी है।



9

विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

सभी जीवित प्राणियों के अभिलक्षणों में से एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अभिलक्षण है 'परिवर्तन'। गर्भ धारण से लेकर मृत्यु की जीवनावधि के सम्पूर्ण विस्तार में मानव जीवन में हुये परिवर्तनों पर यदि हम दृष्टि डालें, तो यह परिवर्तन अत्यन्त आश्चर्यजनक प्रतीत होते हैं। अजन्मे शिशु से लेकर वयस्क होने तक और तत्पश्चात् वृद्धावस्था तक की मानव-यात्रा बहुत ही रोचक है। यहाँ तक कि अपने चहुँ ओर के मानवीय जीवन पर सामान्य दृष्टि डालने से ही आप स्पष्टतया यह जान जायेंगे कि हमारे शरीरों और मनोवैज्ञानिक क्रियाकलापों में प्रतिदिन अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। कुछ परिवर्तन सुस्पष्ट होते हैं जबकि कुछ परिवर्तनों को तत्काल अथवा सुस्पष्ट रूप से देख पाना संभव नहीं होता। इनमें से कुछ परिवर्तनों का निर्धारण अधिकांशतः आनुवंशिकी द्वारा अथवा जेनेटिक घटकों द्वारा अधिक होता है, जबकि कुछ परिवर्तन अधिकतर परिवेशीय और सांस्कृतिक घटकों पर आधारित होते हैं। विभिन्न संस्कृतियों के विकास के लिए विभिन्न लक्ष्य रखती हैं और वे अपने बच्चों के पालन-पोषण में विभिन्न रणनीतियों का प्रयोग करती हैं। व्यक्तियों के सर्वोत्तम संभावित विकास में सहायता के लिए, सम्पूर्ण जीवनावधि के दौरान विकास की प्रकृति और प्रक्रिया को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन के पश्चात आप :

- विकास की प्रकृति का वर्णन कर सकेंगे और अन्य संबद्ध संकल्पनाओं से इसका अंतर स्पष्ट कर सकेंगे;
- मानव विकास के महत्वपूर्ण प्रभाव-क्षेत्रों और चरणों का वर्णन कर पायेंगे;
- मानव विकास पर पड़ने वाले मुख्य जेनेटिक और परिवेशीय प्रभावों को पहचान सकेंगे, और
- जन्म-पूर्व के साथ-साथ जन्मोपरान्त परिवेशीय घटकों के विकास पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे जान सकेंगे।



टिप्पणी

9.1 विकास की प्रकृति

इस भाग में हम “विकास” शब्द का अर्थ समझने, अन्य संबद्ध संकल्पनाओं से इसका अन्तर स्पष्ट करने और इसके प्रमुख अभिलक्षणों को समझने का प्रयास करेंगे।

क) “विकास” की संकल्पना

“विकास” शब्द का प्रयोग प्रायः उस गतिक प्रक्रिया को प्रतिरूपित करने के लिए किया जाता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति बढ़ता है और अपने सम्पूर्ण जीवन-काल में परिवर्तित होता रहता है। साधारणतया हम सोचते हैं कि यह गुणात्मक परिवर्तन की वह प्रक्रिया है जो गर्भ-धारण से लेकर मृत्यु-पर्यन्त निरन्तर होती रहती है। इस प्रकार विकास एक व्यापक शब्द है और उन सभी क्षेत्रों से संबद्ध है जिनमें भौतिक, गतिक, संज्ञानात्मक, दैहिक, सामाजिक, संवेगात्मक और व्यक्तित्व संबंधी क्षेत्र समाहित हैं। उल्लेखनीय है कि इन सभी क्षेत्रों में हुये विकास परस्पर संबंधित हैं। उदाहरणतया, एक 13 वर्षीय लड़की के शरीर में शारीरिक और जैविक परिवर्तन होते हैं और इन परिवर्तनों, के साथ ही उसके मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक विकास से भी संबंधित होते हैं।

जीवन का प्रारंभ: गर्भधारण के उस क्षण से होता है जब माता के अण्डाणु का पिता के शुक्राणु के साथ निषेचन होता है और एक नये मानव जीव का सृजन होता है। उस क्षण से लेकर मृत्यु पर्यन्त व्यक्ति में निरन्तर परिवर्तन होते रहते हैं। यह परिवर्तन अचानक नहीं होते अपितु नियमित और प्रायः एक पैटर्न के अनुरूप होते हैं। यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि विकासात्मक परिवर्तन सदैव वृद्धि संबंधी अथवा विकासमूलक नहीं होते। इनमें क्रियात्मकता में कमी आना भी सन्निहित है जिसे “अन्तर्वलयन” (इन्वॉल्यूशन) कहते हैं। एक बच्चा विकास की प्रक्रिया में अपने दूध के दांत खो देता है, जबकि एक वृद्ध व्यक्ति की स्मृति और शारीरिक क्रियात्मकता में कमी देखने में आती है। इसलिए हम कह सकते हैं कि सबसे अच्छा यही है कि विकास को हम पाने-खोने की प्रक्रिया के रूप में समझें जिसमें नये-नये और विभिन्न प्रकार के परिवर्तन घटित होते रहते हैं। पुराने व्यवहार पैटर्नों में उनकी विशिष्टता (प्रभावोत्पादकता), समाप्त भी हो सकती है, जबकि नये परिवर्तन उभर सकते हैं।

संस्कृति के संदर्भ में विकास: प्रकृति और पालन-पोषण दोनों के संयुक्त प्रभाव से ही विकास आकार लेता है। प्रकृति, बच्चे में उस आनुवंशिक योगदान की ओर संकेत करती है, जो उसे गर्भ धारण के समय अपने माता-पिता से प्राप्त होता है। जेनेटिक्स व्यक्ति के शारीरिक ढांचे और क्रियात्मकता के कुछ पक्षों को निर्धारित करने के साथ-साथ कुछ सीमा तक मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणों को भी निर्धारित करता है। पालन-पोषण उन जटिल शारीरिक और सामाजिक परिवेश के प्रभावों की ओर इंगित करता है जिसमें हम विकसित और बड़े होते हैं। बालक के परिवेश के विविध पक्ष, (जैसे भौतिक सुविधाएँ, सामाजिक संस्थाएँ और धार्मिक अनुष्ठान, और स्कूल) विकासात्मक परिणामों पर बहुत ही महत्वपूर्ण तरीके से प्रभाव डालते हैं।



ख) मूल विकासात्मक संकल्पनाएं

“विकास” को हम “वृद्धि” (“ग्रोथ”) और “परिपक्वता” (“मैच्योरेशन”) के साथ परस्पर परिवर्तनीय शब्द के रूप में प्रयोग करते हैं, परन्तु इन शब्दों में बहुत ही सावधानीपूर्वक विभेद की आवश्यकता है।

“वृद्धि” (“ग्रोथ”) शब्द का अर्थ प्रायः जैविक ढांचे में हुये मात्रात्मक जुड़ाव अथवा परिवर्तनों के लिये दिया जाता है। उदाहरणतया जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, शरीर का आकार, कद, वजन, हमारे शरीर के अंगों का अनुपात इस प्रकार परिवर्तित होता है कि विविध तरीकों से इसे मापा जा सकता है, इसके साथ ही हमारी शब्दावली भी बढ़ती है। दूसरी और “विकास” एक व्यापक शब्द है जिसमें वृद्धि (ग्रोथ) शामिल हैं, परन्तु इसका अधिकांशतया प्रयोग संज्ञानात्मक योग्यता, प्रत्यक्षीकरण योग्यता, व्यक्तित्व और संवेगात्मक विकास और इसी प्रकार के क्रियात्मक और गुणात्मक परिवर्तनों के अर्थ में किया जाता है।

“परिपक्वता” शब्द का प्रयोग हम बढ़ती उम्र के साथ सामने आने वाले प्राकृतिक परिवर्तनों के अर्थ में करते हैं, उदाहरणतया व्यक्ति के यौवनारम्भ की आयु पर पहुँचने वाले हार्मोन संबंधी परिवर्तन। इसका एक उदाहरण यह भी है कि जब कोई लड़की किशोरावस्था में पहुँचती है तो एस्ट्रोजन स्त्राव के प्रभाव से उसके स्तन विकसित होने लगते हैं। परिपक्वता का अर्थ है वे परिवर्तन जो मूलतः जैविक प्रकृति के होते हैं और हमारे जेनेटिक प्रोग्राम के कारण अस्तित्व में आते हैं। हमारी जैविक रूपरेखा समय के साथ-साथ एक पूर्व-निर्धारित परिवर्तन-क्रम का अनुसरण करती है। इसका अवलोकन हम बचपन के दौरान दांतों के विकास में कर सकते हैं। आयु बढ़ने के साथ शरीर में हुये अनुपातिक परिवर्तनों में हम इस प्रकार की पूर्व निर्धारित सर्वव्यापी (यूनीवर्सल) प्रवृत्ति का उदाहरण देख सकते हैं। मोटे तौर पर जन्म के समय सिर का आकार पूरे शरीर के आधे के बराबर होता है, परन्तु वयस्कता की आयु तक आते-आते यह अनुपात कम होता चला जाता है, तब इसका आकार सम्पूर्ण शरीर का एक चौथाई ही रह जाता है। इसलिए, हमारे शरीर में हुये परिपक्वता संबंधी परिवर्तन, सीखने अथवा रोग होने या चोट लगाने जैसे घटकों की अपेक्षा मूलतः उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के कारण होते हैं।

उल्लेखनीय है कि व्यवहार में परिवर्तन सीखने (लर्निंग) के कारण भी घटित होते हैं। अपने परिवेश के साथ परस्पर अन्तःक्रिया के परिणामस्वरूप व्यक्ति सीखता है। परिपक्वता, कच्चा माल उपलब्ध करवाती है और सीखने की प्रक्रिया की संभावना के घटित होने के लिए एक भूमि तैयार करती है। जैसे पढ़ना सीखने का उदाहरण देखें तो हमें पता लगेगा कि इसके लिये बालक का जैविक रूप से पढ़ने के लिए तैयार होना अनिवार्य है। इससे पहले कि बालक पढ़ना सीख सके उसके आंखों का विकास इतना अवश्य हो कि वे समुचित रूप से केन्द्रित किये जाने के लिए सक्षम हों। अतः परिपक्वता और सीखने की प्रक्रिया, संयुक्त रूप से व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाते हैं।

“क्रमिक विकास” (इवोल्यूशन) वह शब्द है जिसके द्वारा हम किसी (जाति) में हुये विशिष्ट-परिवर्तनों की ओर संकेत करते हैं। क्रमिक विकास संबंधी परिवर्तन बहुत धीरे-धीरे होते हैं और एक पीढ़ी



टिप्पणी

से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित किये जाते हैं ताकि उत्तरजीवन के लिए उस जाति के पास बेहतर साधन उपलब्ध रहें। वानरों के मानव बनने के विकास क्रम में लगभग 14 मिलियन वर्षों की अवधि लग गई। जाति के स्तर पर होने वाले परिवर्तनों को ('फाइलोजेनेटिक') जातिवृत्तिक और व्यक्ति के स्तर पर होने वाले परिवर्तनों को 'व्यक्तिवृत्तिक' (ऑनटूजेनेटिक) परिवर्तन कहते हैं। विकास-क्रम (इवोल्यूशन) शब्द का प्रयोग वृद्धिपरक परिवर्तनों के वर्णन के लिए भी किया जाता है, जो कि विकास की प्रक्रिया के दौरान होते हैं।

ग) विकास के अभिलक्षण

अब हम विकास के अभिलक्षणों की विशेषताओं को सारांश में प्रस्तुत कर सकते हैं ताकि हमें इन परिवर्तनों का अन्य प्रकार के परिवर्तनों से अन्तर स्पष्ट करने में सहायता मिल सके।

- विकास एक जीवन-पर्यन्त प्रक्रिया है, जो गर्भधारण से लेकर मृत्यु-पर्यन्त तक होती रहती है।
- विकासात्मक परिवर्तन प्रायः व्यवस्थापरक, प्रगत्यात्मक और नियमित होते हैं। सामान्य से विशिष्ट, और सरल से जटिल और एकीकृत से क्रियात्मक स्तरों की ओर अग्रसर होने के दौरान प्रायः यह एक पैटर्न का अनुसरण करते हैं।
- विकास बहु-आयामी होता, अर्थात् कुछ क्षेत्रों में यह बहुत तीव्र वृद्धि दर्शाता है, जबकि अन्य क्षेत्रों में इसमें कुछ कमियाँ देखने में आती हैं।
- विकासात्मक परिवर्तनों में प्रायः परिपक्वता में क्रियात्मकता के स्तर पर उच्च स्तरीय वृद्धि देखने में आती है, उदाहरणतया शब्दावली के आकार और जटिलता में वृद्धि। परन्तु इस प्रक्रिया में कोई कमी अथवा क्षति भी निहित हो सकती है, जैसे हड्डियों के घनत्व में कमी या वृद्धावस्था में स्मृति क्षीण होना।
- इसके अतिरिक्त वृद्धि और विकास, सदैव एक समान नहीं होता। विकास के पैटर्न में प्रायः सपाटता (प्लेटियस) भी देखने में आती है, जिसमें ऐसी अवधि का भी संकेत मिलता है जिसके दौरान कोई सुस्पष्ट सुधार देखने में नहीं आता।
- विकासात्मक परिवर्तन 'मात्रात्मक' हो सकते हैं, जैसे आयु बढ़ने के साथ कद बढ़ना, अथवा 'गुणात्मक', जैसे नैतिक मूल्यों का निर्माण।
- विकास की प्रक्रिया सतत के साथ साथ 'विच्छिन्न' अर्थात् दोनों प्रकार से हो सकती है। कुछ परिवर्तन तेजी से होते हैं और सुस्पष्ट रूप से दिखाई भी देते हैं जैसे पहला दाँत निकलना, जबकि कुछ परिवर्तनों को दिन प्रतिदिन की क्रियाओं में आसानी से देख पाना संभव नहीं होता क्योंकि वे अधिक प्रखर नहीं होते, जैसे व्याकरण को समझना।
- विकासात्मक परिवर्तन सापेक्षतया स्थिर होते हैं। मौसम, थकान अथवा अन्य आकस्मिक कारणों से होने वाले अस्थायी परिवर्तनों को विकास की श्रेणी में नहीं रख सकते।



टिप्पणी

- विकासात्मक परिवर्तन बहु-आयामी और परस्पर संबद्ध होते हैं। अनेक क्षेत्रों में यह परिवर्तन एक साथ एक ही समय पर हो सकते हैं, अथवा एक समय में एक भी हो सकता है। किशोरावस्था के दौरान शरीर के साथ-साथ संवेगात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक क्रियात्मकता में भी तेजी से परिवर्तन दिखाई देते हैं।
- विकास बहुत ही लचीला होता है। इसका तात्पर्य है कि एक ही व्यक्ति अपनी पिछली विकास दर की तुलना में किसी विशिष्ट क्षेत्र में अपेक्षाकृत आकस्मिक रूप से अच्छा सुधार प्रदर्शित कर सकता है। एक अच्छा परिवेश शारीरिक शक्ति, अथवा स्मृति और बुद्धि के स्तर में अनापेक्षित सुधार ला सकता है।
- विकास प्रासंगिक हो सकता है। यह ऐतिहासिक, परिवेशीय और सामाजिक-सांस्कृतिक घटकों से प्रभावित हो सकता है। माता-पिता का देहांत, दुर्घटना, युद्ध, भूचाल और बच्चों के पालन-पोषण के रीति-रिवाज ऐसे घटकों के उदाहरण हैं जिनका विकास पर प्रभाव पड़ सकता है।
- विकासात्मक परिवर्तनों की दर अथवा गति में उल्लेखनीय 'व्यक्तिगत अन्तर' हो सकते हैं। यह अन्तर आनुवंशिक घटकों अथवा परिवेशीय प्रभावों के कारण हो सकते हैं। कुछ बच्चे अपनी आयु की तुलना में अत्यधिक पूर्व-चेतन हो सकते हैं, जबकि कुछ बच्चों में विकास की गति बहुत धीमी होती है। उदाहरणतया, यद्यपि एक औसत बच्चा 3 शब्दों के वाक्य 3 वर्ष की आयु में बोलना शुरू कर देता है, परन्तु कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो 2 वर्ष के होने से बहुत पहले ही ऐसी योग्यता प्राप्त कर लेते हैं, जबकि कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो 4 वर्ष की आयु होने तक भी पूरा वाक्य बोलने में सक्षम नहीं हो पाते। इसके अतिरिक्त, कुछ बच्चे ऐसे भी हो सकते हैं जो अपनी आयु की उच्चतम सीमा से ऊपर जाकर भी बोलने में सक्षम होते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.1

1. निम्नलिखित उक्तियों में से सत्य/असत्य विकल्प का चयन करें:—
 - क) विकास मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार के परिवर्तनों की ओर संकेत करता है। सत्य/असत्य
 - ख) विकास दर एक समान होती है। सत्य/असत्य
 - ग) विकास के अध्ययन में वृद्धावस्था सम्मिलित नहीं है। सत्य/असत्य
 - घ) एक ही व्यक्ति एक ही समय पर कुछ पक्षों में वृद्धि और कुछ में क्षति प्रदर्शित कर सकता है। सत्य/असत्य
 - ङ) अच्छा परिवेश नाटकीय परिवर्तन उत्पन्न कर सकता है। सत्य/असत्य



टिप्पणी

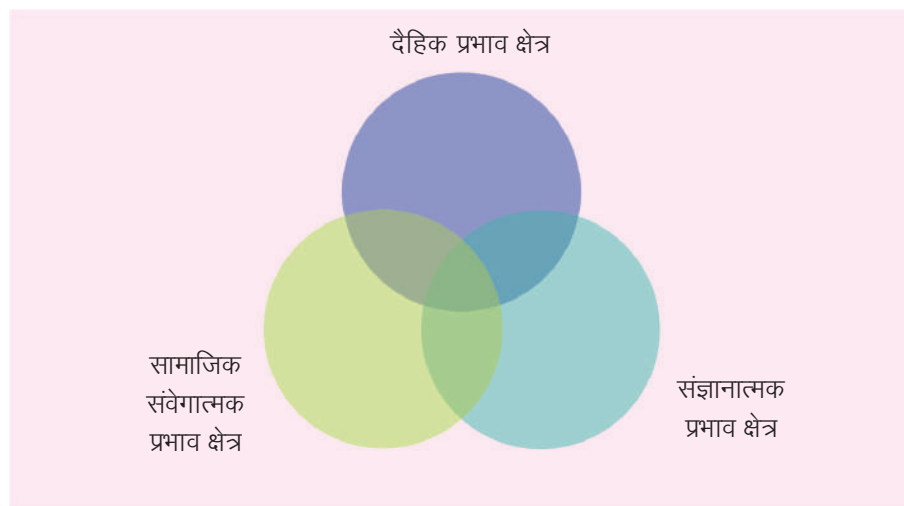
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें:
- क) विकास की संकल्पना की व्याख्या करें।

ख) मानव विकास की किन्हीं 3 प्रमुख अवधारणाओं का उल्लेख करें।

9.2 विकास के प्रभाव-क्षेत्र

जैसा कि हमने पढ़ा है, विकास एक व्यापक शब्द है जिसमें अनेक क्षेत्रों में हुये परिवर्तन समाहित हैं। इन क्षेत्रों अथवा प्रभाव-क्षेत्रों के मुख्यतया तीन वर्ग हैं:

- 1. दैहिक और गतिक (मोटर) विकास:** इसमें शारीरिक-आकार और इसका ढांचा, शरीर की विविध प्रणालियों की क्रियाविधि में हुए परिवर्तन और मस्तिष्क का विकास, एवं बोधात्मक और गतिक विकास के परिवर्तन आते हैं।
- 2. संज्ञानात्मक विकास:** इसमें संज्ञानात्मक और बौद्धिक प्रक्रिया का विकास, जिसमें स्मृति, अवधान, बुद्धि, शैक्षणिक ज्ञान, समस्या का समाधान, कल्पना, सृजनात्मकता तथा भाषा का विकास प्रतिरूपित होते हैं।
- 3. सामाजिक-संवेगात्मक विकास:** इसमें यह प्रतिरूपित होता है कि हम अन्य व्यक्तियों के साथ अपने संबंध कैसे विकसित करते हैं, और हमारे बड़े होने के साथ-साथ हमारे भीतर संवेग कैसे उत्पन्न और परिवर्तित होते हैं। इसमें संवेगात्मक संप्रेषण और आत्म-नियंत्रण, निजी एवं अन्य व्यक्तियों के बारे में समझ, अन्तरवैयक्तिक कौशल, व्यक्तित्व और मित्रता के संबंध बनना और नैतिक विवेक शक्ति सम्मिलित हैं।



चित्र 9.1: विकास के प्रभाव क्षेत्रों का अंतः संबंध

ये प्रभावक्षेत्र अथवा क्षेत्र अन्तः संबद्ध होते हैं और रूपाकार में साकल्यवादी (होलिस्टिक) होते हैं ताकि व्यक्ति के विकास का पैटर्न अद्वितीय हो सके। प्रत्येक प्रभाव क्षेत्र, प्रभाव डालता है और इस पर अन्य प्रभाव क्षेत्रों का भी प्रभाव होता है। जैसे ही एक शिशु शारीरिक रूप से विकसित होता है तो अनेक गतिक कौशल (मोटर स्किल्स) अर्जित करता है। जैसे ही शिशु पकड़ने, कहीं पहुँचने, बैठने, रेंगने, खड़े होने और चलने के लिए सक्षम होता/होती है तो वह अपने परिवेश का भली प्रकार छानबीन करने के लिए सक्षम हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप आगे का संवेगात्मक विकास होता है। सोच और समझ में हुआ सुधार बेहतर सामाजिक संबंध बनाने में सहायता के साथ-साथ बेहतर संवेगात्मक अभिव्यक्ति में भी सहायता करता है। समेकित रूप से हम यह कह सकते हैं कि प्रत्येक प्रभावक्षेत्र बच्चे के संवर्धित अनुभव, सीखने में और सर्वांगीण विकास में सहायक होता है।



पाठगत प्रश्न 9.2

निम्नलिखित कथनों में रिक्त स्थान भरें:-

- स्मृति और भाषा में सुधार प्रभाव क्षेत्र में विकास का संकेत करता है।
- अन्तरवैयक्तिक संबंध प्रभाव क्षेत्र में आते हैं।
- शरीर के आकार और ढाँचे में परिवर्तन प्रभाव क्षेत्र के विकास में आते हैं।
- विकास के व्यापक प्रभाव क्षेत्रों को सुविधा के लिए वर्गीकृत किया जा सकता है।

9.3 विकास के चरण

यद्यपि विकास एक सतत प्रक्रिया है, तथापि कुछ सिद्धान्तवादियों का विश्वास है कि विकासात्मक कार्यों के प्रमुख स्थानांतरणों के स्थापन और निर्धारण के लिए विविध चरणों को पहचाना जा सकता है। इससे विकासात्मक परिवर्तनों के परिवीक्षण (मॉनिटरिंग) में सहायता मिलती है। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि इसमें परस्पर कोई सुस्पष्ट विभाजक रेखा नहीं है। प्रत्येक चरण के कुछ विशिष्ट अभिलक्षण हैं और वे अगले चरण के लिए भूमि तैयार करते हैं। कुछ सिद्धान्तवादियों ने विकास के किन्हीं विशिष्ट क्षेत्रों में कुछ चरणों के सुझाव दिये हैं। उदाहरणतया पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास के चरणों को पहचाना और फ्रायड ने मनोयौनिक (साइकोसैक्सुअल) विकास के चरणों को पहचाना। इन सिद्धान्तों की व्याख्या अन्य पाठों में की गई है।

क. विकासात्मक चरण: संपूर्ण जीवनकालिक परिप्रेक्ष्य

अधिकांश मनोवैज्ञानिकों ने विकास के निम्नलिखित चरणों को पहचाना है:

- प्रसव-पूर्व अवधि (गर्भधारण से जन्म होने तक):** इस अवधि में एक-कोशीय जीव गर्भाशय के अन्दर मानव शिशु में परिवर्तित होता है।





टिप्पणी

- **शैशव और डगमगाते हुये चलना (जन्म से 2 वर्ष तक):** शरीर और मस्तिष्क में होने वाले तीव्र परिवर्तन, अनेक संवेदी (सेन्जरी), गतिक (मोटर), सामाजिक और संज्ञानात्मक क्षमता के अस्तित्व में आने की प्रक्रिया में सहायता करते हैं।
- **प्रारंभिक बचपन (2–6 वर्ष):** गतिक (मोटर) कौशलों में सुधार आता है, भाषा विकसित होती है, समवयस्कों (पीयर्स) के साथ संबंध गहन होते हैं, और बच्चा खेल के माध्यम से सीखता है।
- **मध्य बचपन (6–11 वर्ष):** यह स्कूल में जाने के वर्ष हैं जब बच्चा शैक्षणिक कौशल अर्जित करता है, सोच की प्रक्रियाओं में सुधार आता है, मित्र बनते हैं और स्व-प्रत्यय (सैल्फ-कन्सेप्ट) की संरचना होती है।
- **किशोरावस्था (11–20 वर्ष):** इस अवधि को यौवनारम्भ की अवधि माना जाता है और इसमें बड़ी तेजी से शारीरिक और हार्मोन संबंधी परिवर्तन होते हैं, सूक्ष्म सोच का अविर्भाव होना, यौन परिपक्वता, समवयस्कों के संग गहन संबंध बनाना, स्व की संवेदना और माता-पिता के नियंत्रण से स्वतंत्रता प्राप्त करने संबंधी संकेत मिलते हैं।
- **प्रारंभिक वयस्कता (20–40 वर्ष):** यह जीवन का वह चरण है जब युवक शिक्षा प्राप्त करने, या जीविका तलाश करने और विवाह के लिए अंतरंग संबंध बनाने और फिर बच्चे पैदा करने के लिए घर से बाहर निकलते हैं।
- **मध्य वयस्कता (40–60 वर्ष):** इस चरण में व्यक्ति अपनी जीविका (कैरियर) के चरम पर होता/होती है। यह समय बच्चों द्वारा स्वतंत्र जीवन शुरू करने में उनकी सहायता करने, और वृद्धावस्था की ओर बढ़ते अपने माता-पिता की देखभाल करने का होता है।
- **उत्तर वयस्कता (60 वर्ष से मृत्यु पर्यन्त):** इस अवधि को, कार्य से सेवानिवृत्त होने, ऊर्जस्विता (स्टैमिना) और शारीरिक स्वास्थ्य में क्षीणता, नाती-पोतों से गहरे लगाव, और आसन्न वृद्धावस्था और स्वयं की और जीवन साथी की मृत्यु को झेलने के रूप में चिन्हित किया गया है।



चित्र 9.2 मानव विकास के विविध चरण



यद्यपि विकास के चरणों को सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत किया गया है परन्तु आयु का सही विस्तार (रेंज) यादृच्छिक (आर्बिटरी) है और सांस्कृतिक घटकों पर आधारित है। उदाहरणतया कुछ संस्कृतियों में किशोरावस्था और इससे जुड़े तनाव का कोई भिन्न सुस्पष्ट चरण नहीं है। व्यक्ति बचपन से सीधे वयस्क वय की ओर बढ़ जाता है। वृद्धावस्था की संकल्पना, संवर्धित चिकित्सीय, स्वास्थ्य और सौन्दर्य संबंधी सुविधाओं के साथ एक परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। जीवन-काल की संभाव्यता में भी वृद्धि हुई है और अब भारत में यह 65 वर्ष की आयु तक पहुँच गया है।

ख. जीवन के चरण : स्वदेशी दृष्टिकोण

प्राचीन ग्रन्थों में भी मानव जीवन-काल को विविध चरणों में बाँटा गया है। जीवन को चार चरणों के विकास क्रम के रूप में स्वीकृत किया गया जिन्हें आश्रम कहा जाता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है निवास स्थान।

निम्न चार आश्रम माने गये हैं:-

- **ब्रह्मचर्य:** इस अवधि में मुख्य कार्य हैं विद्यार्थी के रूप में किसी गुरु के मार्गदर्शन में रहकर शिक्षा ग्रहण करना, जिसमें अनुशासन और सरल जीवन पर बल दिया जाता है।
- **गृहस्थ:** जीवन के इस चरण में व्यक्ति को अपने सामाजिक संदर्भ में परिवार बनाने, उसकी देखभाल करने का दायित्व लेने के लिए कार्य करना होता है।
- **वानप्रस्थ:** इस अवधि को व्यक्ति द्वारा अपना परिवार बना लेने और उसके प्रति अपने कर्तव्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर लेने के पश्चात्, एकांतवास में रहने के रूप में स्वीकार किया गया है। इसमें कठोर अनुशासन और आत्म-संयम और युवा लोगों के साथ अपने दायित्वों को बांटने की आवश्यकता होती है।
- **सन्यास:** यह जीवन का अंतिम चरण है, जब व्यक्ति को सांसारिक चीजों से सम्पूर्ण विराग प्राप्त करने, इच्छाओं से मुक्ति, और अंतिम आत्म-ज्ञान की ओर बढ़ने और संसार को त्यागने के लिए अग्रसर होना होता है।

यह सभी चरण अथवा आश्रम इसी सिद्धान्त पर आधारित हैं, कि एक मानव की वृद्धि होनी चाहिए, सांसारिक कर्तव्यों में भागीदारी करने और अपना कर्तव्य निष्पादन करना चाहिए और समाज की प्रगति और कल्याण के लिए योगदान करना चाहिये और मुक्ति एवं आध्यात्मिक ज्ञान-वृद्धि की ओर अग्रसर होना चाहिए। यह वाँछित है कि वृद्ध लोगों को युवा पीढ़ी के लिए मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। इस योजना में व्यक्ति अपने समाज और परिवेश के प्रति प्रतिबद्धता के साथ जीता है, जिसमें सम्पूर्ण जीवित प्राणी जगत जैसे पशु और वृक्ष सम्मिलित हैं। इसमें उपभोक्ता होने और निजी हितों के लिए परिवेश के शोषण के स्थान पर संपूर्ण जीव-जगत के साथ सह-अस्तित्व के साथ रहने पर बल दिया जाता है।

ग. विकासात्मक कार्य

प्रत्येक विकासात्मक चरण को एक प्रभावी लक्षण अथवा एक प्रमुख विशिष्टता से परिपूर्ण चरण के रूप में अभिलक्षित किया गया है जो उसका अद्वितीय होना निर्धारित करता है। उदाहरणतया



टिप्पणी

एक बच्चे से यह अपेक्षा की जाती है कि वह स्कूल जाये और पढ़ाई करे, जबकि एक वयस्क से यह अपेक्षा की जाती है कि वह काम करे और परिवार बनाये। कुछ अभिलक्षण अन्य की तुलना में अधिक प्रखरता से दिखाई देते हैं और प्रत्येक अवधि को एक चरण कहा जाता है। लोग, कुछ व्यवहारों के पैटर्न और कौशलों को किन्हीं विशिष्ट चरणों पर अधिक आसानी से और सफलतापूर्वक सीख लेते हैं और यह एक सामाजिक प्रत्याशा बन जाती है। उदाहरणतया, अपनी वय के मध्य बचपन में उससे यह आशा की जाती है कि वह अकेला (स्वतंत्र रूप से) स्कूल जाए किसी विशिष्ट आयु में व्यक्ति से ऐसी सामाजिक अपेक्षाएँ सार्वजनिक होती हैं जिसमें “विकासात्मक कार्य” सन्निहित होते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट आयु के विकासात्मक कार्यों को दक्षता से करने में सक्षम हो जाये तो यह माना जाता है कि वह विकास के अगले चरण में सफलतापूर्वक अग्रसर हो गया/गई है।



पाठगत प्रश्न 9.3

1. प्रत्येक कथन में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें:
 - क) विकासात्मक चरणों का एक निश्चित आयु विस्तार (रेंज) होता है।
 - ख) प्रसव-पूर्व अवधि जन्म से गर्भ धारण तक जाती है।
 - ग) किशोरावस्था को तीव्र, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों की आयु के रूप में चिन्हित किया जाता है।
 - घ) हिन्दू विचारधारा में विकास के चार चरण होते हैं।
 - ङ) विकास की हिन्दुओं की संकल्पना में परिवार से दूर रहने को प्रोत्साहित किया जाता है।
 - च) विकासात्मक कार्य, किसी विशिष्ट आयु समूह की सामाजिक अपेक्षाएँ होती हैं।
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें:
 - क) प्राचीन हिन्दू ग्रन्थों में उल्लिखित किए अनुसार विकास के मुख्य चरणों का उल्लेख करें।

ख) “विकासात्मक कार्य” पद का क्या तात्पर्य है?

9.4 विकास पर प्रभाव

जिन घटकों द्वारा विकास का क्रम निर्धारित होता है उन्हें समझना बहुत महत्वपूर्ण है। हम में से प्रत्येक व्यक्ति जेनेटिक घटकों और परिवेशीय प्रभावों की उत्पत्ति है। परिपक्वता और सीखने



की भूमिका पहले ही इससे पूर्व अनुभाग (खंड) में संक्षिप्त रूप से उल्लिखित की गई है। आइये अब हम आनुवंशिकता और परिवेश के योगदान को कुछ विस्तार से पढ़ें।

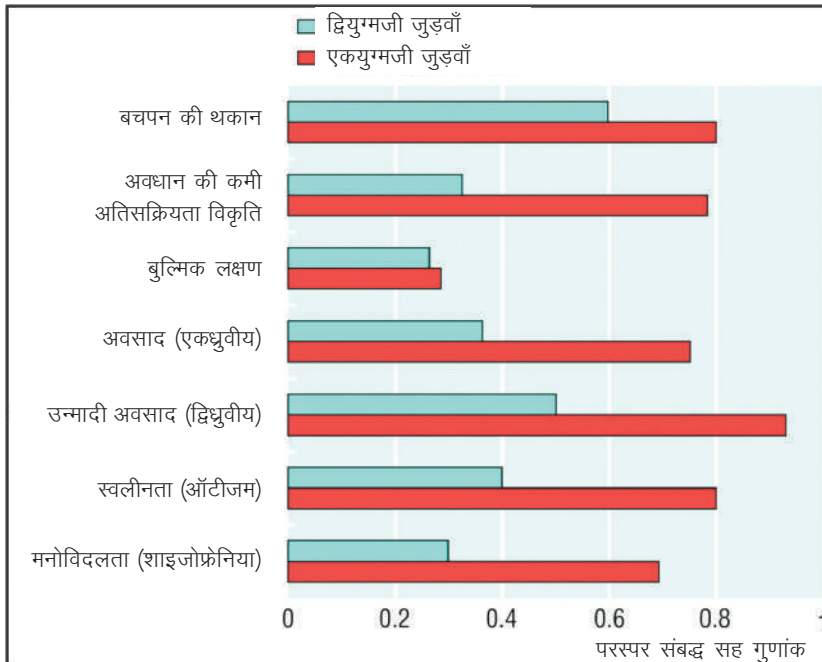
क. आनुवांशिकी (जेनेटिक्स) प्रभाव

गर्भधारण के समय मां के अण्डाणु और पिता के शुक्राणु कोशों में मिलन होता है ताकि एक नए कोश की रचना हो सके। कोश के केन्द्रक (न्यूक्लियस) के कणों को गुणसूत्र (क्रोमासोम) कहते हैं। गुणसूत्रों का अस्तित्व युग्मों में होता है। मानव कोश में 46 गुणसूत्र होते हैं जो 23 युग्मों में व्यवस्थित होते हैं। प्रत्येक युग्म में से एक मां से आता है और दूसरा पिता से और यह गुणसूत्र आनुवांशिकी सूचना को संचारित करते हैं। प्रत्येक गुणसूत्र (क्रोमासोम) में बहुत बड़ी संख्या में जीन्स होते हैं, जोकि लक्षणों के वास्तविक वाहक हैं।

निषेचित युग्मज (जाइगोट) मिलकर क्रोमोसोम के विविध संयोजन (कम्बिनेशनस) बनाते हैं। इस प्रकार एक ही माता-पिता के प्रत्येक बच्चे से विभिन्न जीन्स बच्चे में अपने अथवा रक्त संबंधियों के साथ अन्यो से अधिक समानतायें होती हैं।

ख. समजातीय (जीनोटाइप) और समलक्षणीय (फ़ीनोटाइप)

आनुवंशिक संचारण (ट्रॉन्समिशन) एक अत्यन्त जटिल प्रक्रिया है। मनुष्यों में हमें दृष्टिगोचर होने वाले अधिकांश अभिलक्षण, असंख्य जीन्स का संयोजन होता है। जीन्स के असंख्य प्रतिवर्तन (परम्युटेशनस) और संयोजन (कम्बिनेशनस) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणों में अत्यधिक विभेदों के लिए जिम्मेदार होते हैं।



चित्र 3: एकयुग्मजी और द्वियुग्मजी जुड़वाँ में अन्तर



टिप्पणी

केवल समान अथवा मोनोजाइगोटिक टिवन्स में एक समान सैट के गुणसूत्र (क्रोमासोम्स) और जीन्स होते हैं क्योंकि वे एक ही युग्मज (सिंगल ज़ाइगोट) के द्विगुणन (डुप्लिकेशन) से बनते हैं। अधिकांश जुड़वा भ्रातृवत् अथवा द्वि-युग्मक होते हैं जो दो पृथक युग्मजों से विकसित होते हैं। यह भाईयों जैसे जुड़वा भाई और बहनों की तरह मिलते-जुलते होते हैं, परन्तु वे अनेक प्रकार से परस्पर एक-दूसरे से भिन्न भी होते हैं।

जीन प्रखर अथवा प्रतिगामी दोनों प्रकार के हो सकते हैं। यह एक ज्ञात सत्य है कि किन्हीं विशेष रंगों के लिए पुरुष और महिला में रंगों को पहचानने की अन्धता (कलर ब्लाइंडनेस) अथवा किन्हीं विशिष्ट रंगों की संवेदना नारी में, नर से अधिक हो सकती है। एक दादी और माँ, स्वयं रंग-अन्धता से ग्रस्त हुये बिना किसी नर शिशु को यह स्थिति हस्तांतरित कर सकती है ऐसी स्थिति इसलिए है क्योंकि यह विकृति प्रखर होती है, परन्तु महिलाओं में यह प्रतिगामी (रिसेसिव) होती है। जीन्स जोड़ों में होते हैं। यदि किसी जोड़े में दोनों जीन प्रखर होंगे तो उस व्यक्ति में वह विशिष्ट लक्षण दिखाई देगा (जैसे रंगों को पहचानने की अन्धता), यदि एक जीन प्रखर हो और दूसरा प्रतिगामी, तो जो प्रखर होगा वही अस्तित्व में रहेगा। प्रतिगामी जीन आगे संप्रेषित हो जायेगा और यह अगली किसी पीढ़ी में अपने लक्षण प्रदर्शित कर सकता है।

अतः, किसी व्यक्ति में किसी विशिष्ट लक्षण के दिखाई देने के लिए प्रखर जीन की जिम्मेदार होता है। जो अभिलक्षण दिखाई देते हैं और प्रदर्शित होते हैं, जैसे आँखों का रंग, उन्हें समलक्षणी (फिनोटाइप्स) कहते हैं। प्रतिगामी जीन अपने लक्षण प्रदर्शित नहीं करते, जब तक कि वे अपने समान अन्य जीन के साथ जोड़ नहीं बना लेते। जो अभिलक्षण आनुवंशिक रूप से प्रतिगामी जीनों के रूप में आगे संचारित हो जाते हैं परन्तु वे प्रदर्शित नहीं होते उन्हें समजीनोटाइप (जीनोटाइप) कहते हैं।

ग. परिवेशीय प्रभाव

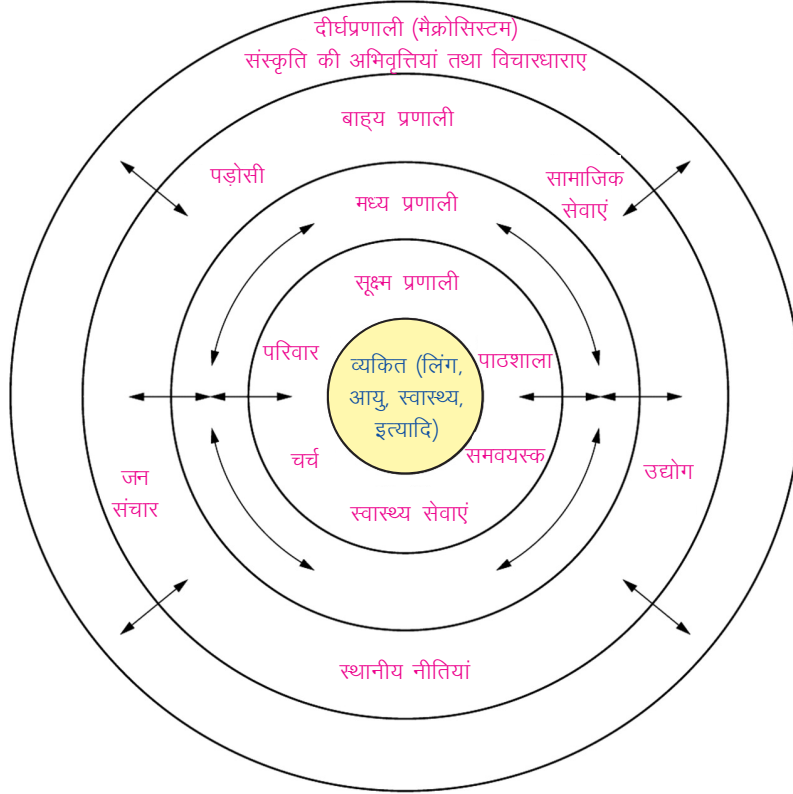
कोई बच्चा अपने माता-पिता की आनुवंशिकी से जो भी वंशानुक्रम में ग्रहण करता है उसे हम प्रकृति समझते हैं जबकि बच्चे के विकास में उसके परिवेश का जो प्रभाव उस पर पड़ता है उसे हम पालन-पोषण कहते हैं। किसी व्यक्ति के विकास को समझने के लिए हमें प्रकृति और पालन-पोषण अथवा वंशानुक्रम और परिवेश की परस्पर जटिल अन्तःक्रिया का अध्ययन करना होगा।

परिवेश के प्रभाव, मानव के प्रसव-पूर्व और प्रसव के उपरान्त, दोनों चरणों में बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। प्रसव-पूर्व स्तर पर, जब भ्रूण माता के गर्भाशय में होता है, तो आंतरिक अथवा बाह्य कारक, जैसे कुछ वैध अथवा अवैध नशीले पदार्थ (ड्रग्स), अल्कोहल, सीसा और प्रदूषक, अजन्मे शिशु के लिए हानिकर हो सकते हैं। मां की पौष्टिकता, रोग और संवेगात्मक तनाव भी भ्रूण के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

जन्म के पश्चात्, अनेक प्रकार के परिवेशीय कारक एक बच्चे के विकास को प्रभावित करने के लिए क्रियाशील होते हैं। विकास का पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त (इकोलॉजिकल सिस्टम्स



थ्यूरी), परिवेशीय कारकों को व्यवस्थित संकेन्द्रीकृत वृत्त प्रणाली के रूप में निरूपित करता है।



चित्र 4: मानव विकास को प्रभावित करने वाली पारिस्थितिक प्रणालियाँ

सूक्ष्म प्रणाली (माइक्रो सिस्टम) बच्चे के घर का परिवेश और उनके मध्य तथा बच्चों के निजी अभिलक्षणों में परस्पर अन्तःक्रिया है। मध्य-प्रणाली (मैसो-सिस्टम) में पारिवारिक सदस्यों और स्कूल एवं आस-पड़ोस के संबंध सम्मिलित हैं। बाह्य प्रणाली (एक्सो-सिस्टम) अप्रत्यक्ष कारकों के प्रभावों को इंगित करती है जैसे माता-पिता का कार्य-स्थल या सामुदायिक सेवाएँ। दीर्घ-प्रणाली (मैक्रो सिस्टम) सबसे बाहरी आवरण है जिसमें सांस्कृतिक मूल्य, कानून और रीति-रिवाज सम्मिलित हैं। यह प्रणालियाँ सदैव-परिवर्तनशील और गतिशील होती हैं। एक कालक्रम-प्रणाली (क्रोनोसिस्टम) भी है जिसमें समय का आयाम रूपायित है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, प्रत्येक प्रणाली में परिवर्तन होते रहते हैं, और अपने परिवेश के साथ अंतःक्रिया के कारण भी उसमें परिवर्तन होते हैं। कुल मिलाकर देखें तो, पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त में बच्चे, परस्परावलम्बी प्रभावों के तंत्र-जाल (नेट वर्क) में अपने परिवेश के उत्पाद और उत्पादक दोनों ही होते हैं।

विकास की वर्तमान विचारधारा में प्रकृति और पालन-पोषण दोनों को महत्व दिया गया है। आनुवांशिकता और परिवेश परस्पर इस प्रकार गुंथे हुये हैं कि इन्हें पृथक करना असंभव है, और बच्चे पर प्रत्येक परस्पर अपना प्रभाव डालता है। इसलिए व्यक्ति के विकास की कुछ सार्वभौमिक विशेषताएँ होती हैं और कुछ निजी विशेषताएँ होती हैं। आनुवांशिकता की भूमिका को समझना



टिप्पणी

बहुत महत्वपूर्ण है और इससे भी अधिक लाभकारी है कि हम यह समझें कि परिवेश में कैसे सुधार किया जा सकता है, ताकि बच्चे की आनुवांशिकता द्वारा निर्धारित सीमाओं के भीतर सर्वोत्तम संभावित विकास के लिए सहायता की जा सके।

विकास के सिद्धान्तों और निर्धारकों की समझ अनेक प्रकार से सहायता करती है।

1. इससे हमें यह जानने में सहायता मिलती है कि किसी विशिष्ट आयु पर पहुँचकर व्यक्ति से क्या अपेक्षा की जानी चाहिए।
2. इससे यह सूचना मिलती है कि सर्वाधिक विकास के लिए कब अवसर उपलब्ध कराये जायें और उसे कब प्रेरित किया जाये।
3. बच्चों के साथ कार्यरत माता-पिता, शिक्षकों एवं अन्य सभी को यह सहायता मिलती है कि बच्चों को उनमें होने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के लिए तैयार रहने के लिए समझाएँ।
4. इससे हमें सहायता मिलती है कि बड़े होने के साथ-साथ हमारे शरीरों और व्यक्तित्वों में जो परिवर्तन आते हैं उनके लिए हम तैयार रहें।
5. इससे हमें यह समझने में सहायता मिलती है कि परिवेश में सुधार करके विकास की प्रक्रिया को संवर्धित किया जाना संभव है।



पाठगत प्रश्न 9.4

1. निम्नलिखित उक्तियों में रिक्त स्थान भरिए:
 - क) आनुवांशिकता के समय पर निर्धारित होती है।
 - ख) मानव कोश में जोड़े गुणसूत्र के (क्रोमोसोम्स) होते हैं।
 - ग) जीन अथवा हो सकते हैं।
 - घ) पारिस्थितिकी पद्धति सिद्धान्त में जिस आवरण में सांस्कृतिक मूल्य, कानून और प्रथाएँ सम्मिलित हैं उसे कहते हैं।
 - ङ) गर्भाशय में अजन्मे शिशु को जो बाह्य कारण हानि पहुँचा सकते हैं, उन्हें कहते हैं।
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें।
 - क) "जीनोटाइप" और "फ़ीनोटाइप" पदों से आप क्या समझते हैं?

 - ख) विकास के पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।



आपने क्या सीखा

- विकास में उस प्रक्रिया का निरूपण किया जाता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति बढ़ता है और गर्भधारण से मृत्यु पर्यन्त के जीवन काल में उसमें परिवर्तन होते हैं।
- विकास, व्यवस्थित, नियमित, प्रगत्यात्मक, बहु-आयामी, बहु-दिशात्मक, प्लास्टिक (लचीला) और प्रासंगिक होता है।
- विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्र शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-संवेगात्मक होते हैं।
- सुविधा के लिए प्रसव पूर्व चरण से लेकर उत्तर वयस्कावस्था अथवा वृद्धावस्था तक फैली कालावधि को विभिन्न वर्गों में बाँटा जा सकता है।
- प्रत्येक चरण को किन्हीं विशिष्ट विकासात्मक कार्यों को करने के लिए अपेक्षित चरण के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो कि किसी प्रदत्त आयु समूह के दौरान सामाजिक रूप से किए जाने वाले कार्यों के रूप में अपेक्षित होते हैं।
- आनुवांशिक घटकों का निर्धारण गर्भ-धारण के समय होता है और जेनेटिक सूचनाओं का संवहन जीन्स और गुणसूत्रों (क्रोमोसोम्स) द्वारा होता है।
- जेनोटाइप्स से तात्पर्य है वे अभिलक्षण जिनका वहन जेनेटिक्स के माध्यम से होता है परन्तु वे प्रदर्शित नहीं होते।
- फिनोटाइप्स में वे अभिलक्षण निरूपित किए जाते हैं जिन्हें देखा जा सकता है।
- परिवेशीय घटकों का प्रसव-पूर्व एवं प्रसवोपरान्त, दोनों स्थितियों में विकास पर प्रभाव पड़ता है।
- बाह्य हानिकारक कारक, मां के गर्भ में स्थित भ्रूण को क्षति पहुंचा सकते हैं।
- मां का रोग, पोषण और तनाव, भ्रूण के विकास पर प्रभाव डाल सकता है।
- पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त बढ़ते हुये बच्चे के परिवेश में अनेक उप-प्रणालियों के संबंध में सुझाता है, जोकि विकास को प्रभावित कर सकते हैं।
- प्रकृति और पालन-पोषण, संयुक्त रूप से विकास को प्रभावित करते हैं।



पाठांत प्रश्न

1. "विकास", "वृद्धि", "परिपक्वता" और "विकास-क्रम" पदों में अन्तर स्पष्ट करें।
2. विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्रों का उल्लेख करें।
3. मानव विकास के प्रमुख चरणों की पहचान करें।





टिप्पणी

4. विकास में प्रकृति और पालन-पोषण के परस्पर महत्त्व के संबंध में चर्चा करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

- क) सत्य
ख) असत्य
ग) असत्य
घ) सत्य
ड) सत्य
- क) भाग 9.1.1 देखें।
ख) भाग 9.1.3 देखें।

9.2

- क) संज्ञानात्मक
ख) सामाजिक-संवेगात्मक
ग) शारीरिक
घ) तीन

9.3

- क) असत्य
ख) असत्य
ग) सत्य
घ) सत्य
ड) असत्य
च) सत्य
- क) भाग 9.3.2 देखें।
ख) भाग 9.3.3 देखें।



टिप्पणी

9.4

1. क) गर्भ धारण
ख) 23
ग) प्रखर, प्रतिगामी
घ) जेनोटाईप
ङ) मैक्रोसिस्टम
च) टेराटोजेन्स (जन्म से विकृतांग)
2. क) भाग 9.4.2 देखें।
ख) भाग 9.4.3 देखें।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 9.1.2 देखें।
2. भाग 9.2 देखें।
3. भाग 9.3.1 देखें।
4. भाग 9.4 देखें।



बाल्यकाल

हम सभी के लिए बाल्यकाल, जीवन की एक सुन्दर अवस्था है। यह अवस्था खेल, परिकल्पना और भोलेपन की होती है। यह जीवन की अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था है और इसमें अभिवृद्धि एवं विकास के महत्वपूर्ण पहलू संलग्न होते हैं, जो संपूर्ण जीवन काल में निर्णायक होते हैं।

बाल्यकाल को पुनः चार उप-अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है।

- शैशव (जन्म से 2 वर्ष)
- प्रारम्भिक बाल्यकाल (2 से 6 वर्ष)
- मध्य बाल्यकाल (6 से 11 वर्ष) और
- किशोरावस्था (12 से 19 वर्ष)।

शैशव, विकास के सभी क्षेत्रों की नींव है। यह काल, तेजी से शारीरिक अभिवृद्धि एवं विकास, संवेदी गतिक कौशलों का चरम सीमा पर विकास चिन्हित होता है। शैशव, संज्ञान, भाषा और सामाजिक-भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण है। यह अवस्था पहले ही अवगत कराई जा चुकी है। किशोरावस्था हम अगले पाठ में पढ़ेंगे।

इस पाठ में, हम विकास के विभिन्न पहलुओं जैसे शारीरिक, गतिक, संज्ञानात्मक सामाजिक और बाल्यकाल में व्यक्तित्व के विकास, को समझने का प्रयास करेंगे। हम बाल्यकाल के समय, संस्कृतिक प्रसंग में समाजीकरण की प्रक्रिया का भी अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आप:

- बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास का वर्णन कर सकेंगे;
- बाल्यकाल में संज्ञान विकास को समझ पायेंगे;

- बाल्यकाल में सामाजिक-सांवेगिक एवं व्यक्तित्व विकास को स्पष्ट कर सकेंगे, और
- सांस्कृतिक संदर्भ में समाजीकरण की प्रक्रिया को समझ पायेंगे।

10.1 बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास

शैशव काल में शारीरिक विकास अत्यधिक तीव्रता से होता है, तुलनात्मक दृष्टि से बाल्यकाल में यह धीमी गति से होता है। जैसे बालक के शरीर का आकार, ऊँचाई और भार बढ़ता है, मांसपेशियों और कंकाल की रचना में भी परिवर्तन आता है। जिससे कि बाल्यकाल में कई गतिक कौशलों का विकास होता है। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि शारीरिक एवं गतिक विकास में कुछ सामान्य प्रवृत्तियाँ होती हैं।

विभिन्न संस्कृतियों में, शारीरिक और गतिक विकास का क्रम समान होता है। यद्यपि इसमें बड़ी वैयक्तिक भिन्नताएं होती हैं। एक बच्चा 10 महीने में चल सकता है, वहीं दूसरा 24 महीनों में चल सकता है। शैशव और बाल्यकाल में शारीरिक और गतिक विकास के मुख्य पड़ाव सारणी 10.1 में दिये गये हैं।

सारणी 10.1 : शारीरिक और गतिक विकास के मील के पत्थर

– पेट के बल लेटे हुए ठोड़ी ऊपर उठाना	1 महीना
– सिर और सीना उठाना	2 महीना
– लुढ़कना (पलटना)	4 महीना
– हथेली से वस्तुओं को बिना बैठे सहारे से उठाना	5 महीना
– उंगलियों और अंगूठे का अच्छा प्रयोग	7 महीना
– अकेले बैठना (बिना सहारे के)	8 महीना
– सहारे से खड़े होना (मेज-कुर्सी पकड़कर)	8-9 महीना
– सरकना	9 महीना
– स्वतंत्र खड़े होना	9-10 महीना
– कुछ कदम बिना सहारे के और पकड़ कर चलना	12-13 महीना
– वस्तुओं को अंगूठे और उंगलियों के छोरों से पकड़ना	13-14 महीना
– अकेले चलना	15 महीना





टिप्पणी

– भागना और सीढ़ियाँ चढ़ना	2 वर्ष
– पैर के अंगूठे के बल चलना	1–2/2 वर्ष
– तीन पहिए वाली साइकिल चलाना	3 वर्ष
– गेंद को सिर के ऊपर से फेंकना सीढ़ियों से एक-एक पैर रखकर नीचे उतरना	4 वर्ष
– जटिल आकृतियों की नकल करना	6 वर्ष

शारीरिक और गतिक विकास को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि ये बच्चे के व्यक्तित्व, सामाजिक और भावनात्मक विकास का आधार बनाता है। ये बच्चे और माता के मध्य भावनात्मक बन्धन को बनाने में सहायक होता है। यह बच्चे की उसके अपने शरीर और गतिविधियों में दक्षता में सहायता भी करता है।

10.2 साधारण और निपुण गतिक विकास

गतिक विकास को सामान्यतः “साधारण गतिक” और “निपुण गतिक” दो श्रेणियों में बांटा जाता है। साधारण गतिक विकास, बड़ी मांसपेशियों के समूह पर नियंत्रण करता है जो बच्चे को इधर-उधर घुमाता है जैसे, सरकना, खड़े होना और चलना। अधिकतर इसमें पैर और पूर्ण शरीर संलग्न होता है, निपुण: गतिक विकास का अर्थ है छोटी मांसपेशियों की गतिविधियाँ जैसे पकड़ना, चुटकी काटना इत्यादि। निपुण गतिक विकास छोटे कार्यों में, निश्चित कार्यों में साधारणतया हाथों और उंगलियों का प्रयोग कर आवश्यक कार्यों में होता है। निपुण गतिक विकास, साधारण गतिक विकास से भिन्न है, जिसमें दैनिक कार्य करने के लिए कम निश्चितता की आवश्यकता होती है।

सारणी 10.2: साधारण एवं निपुण गतिक विकास के पड़ाव

बच्चे की आयु	निपुण गतिक विकास में संलग्न क्रियाएं।
0 और 3 महीने	वस्तु पकड़ना।
3 और 6 महीने	वस्तुओं को पकड़ने का प्रयास, वस्तुओं को मुख में डालना।
6 महीने और 1 वर्ष	खाना पकड़ने का प्रयास, हाथों और उंगलियों की सहायता से खेल खेलना।



1 वर्ष और 1-1/2 वर्ष	कागज पर लापरवाही से लिखना, गेंद को फेंककर पकड़कर खेलने का प्रयास करना।
1-1/2 वर्ष और 2 वर्ष	पेंसिल से लकीरें खींचना, चम्मच से थोड़ी सी सहायता से खाना खाने का प्रयास करना।
2 और 3 वर्ष	सहायता से दांत साफ करना और कपड़ों में बटन बंद करना सीखना।
3 और 5 वर्ष	बनाने वाले टुकड़ों को जोड़ना, चित्र बनाने में पेंसिल का प्रयोग करना, किताब के पन्ने पलटना।
5 से 7 वर्ष	आसानी से विभिन्न आकृतियाँ बनाना, बिना सहायता के ब्रश करना, कंघी करना, सफाई से आकृतियाँ काटना

10.1.3 प्रारम्भिक बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास (2-6 वर्ष)

प्रारम्भिक बाल्यकाल की अवधि 2-6 वर्ष तक होती है। इसे पूर्व विद्यालय अवस्था भी कहते हैं। बालक, जो गतिमान हो गया है, अब अपने निकटतम परिवार के अलावा कार्यक्षेत्र बढ़ाने के लिए सक्षम है। बाह्य समाज और परिवेश से अंतःक्रिया से बच्चे का मानसिक विकास होता है और वह सही सामाजिक व्यवहार के नियम भी सीखता है, जो उसे औपचारिक शिक्षा और विद्यालय जाने के लिए तैयार करते हैं। बहुत से शिशु अपनी शारीरिक एवं गतिक क्रियाओं में बिल्कुल बेढंगे प्रतीत होते हैं। किन्तु धीरे-धीरे उनकी गतिशीलता का कौशल शुद्ध और सुन्दर होता जाता है। चलते और भागते समय शरीर के सन्तुलन में ध्यान देने योग्य सुधार हो जाता है। एक 3 वर्ष का बालक सीधी रेखा में भाग सकता है और बिना गिरे अच्छे से कूद सकता है। एक 4 वर्ष का बालक रस्सी कूद सकता है, एक पांव पर कूद सकता है और एक दूरी से फेंकी गई बड़ी गेंद को पकड़ सकता है।

बाल्यकाल में निपुण गतिक कौशलों का विकास

- 2-3 वर्ष : स्वयं ही वस्त्र उतारना और वस्त्र पहनने में सहायता करना। एक वृत्त की और एक क्रास की नकल करता है, धागे में मोती डाल लेता है, एक पन्ने को पलट लेता है, कैंची से रेखा में पट्टियाँ काट लेता है, बड़े बटन लगा कर खोल सकता है।
- 3-5 वर्ष : एक वर्गाकार की नकल कर लेता है, अपना नाम लिख लेता है, पेंसिल पकड़ लेता है, जूते के लेस बाँध लेता है, रेखा को लगातार काट लेता है, कुछ बड़े अक्षर लिख लेता है।
- 5-7 वर्ष : त्रिकोण की नकल कर लेता है, साधारण आकृतियाँ काट लेता है, प्रथम नाम की नकल कर लेता है, 1 से 5 तक गिनती लिख लेता है, रेखाओं के भीतर रंग भर सकता है, ठीक से चिपका और गोंद लगा सकता है।



टिप्पणी

2 और 3 वर्ष के मध्य, बड़े बच्चे लड़खड़ाना बन्द कर देते हैं और एक अच्छी चाल का विकास होता है। वे भागने, कूदने और एक पैर से कूदने की योग्यता भी विकसित कर लेते हैं। ये थोड़ी बड़ी गेंद से फेंकने और पकड़ने के खले में भी भाग ले सकते हैं।

3 से 4 वर्ष के बच्चे सीढ़ी पर दोनों पैर एक साथ रखकर चल सकते हैं, वे दूसरी सीढ़ी का पायदान चढ़ने के पहले अपने दोनों पैरों को हर पायदान पर एक साथ लाते हैं। हालाँकि, उन्हें गिरने से बचने के लिए अभी भी कुछ सहायता की आवश्यकता होती है, क्योंकि अभी भी वह इस नई कला में निपुण नहीं हैं। इस आयु के बच्चे अधिक ऊँचा कूद और एक एक पांव से कूद सकते हैं, क्योंकि उनके पांव की मांसपेशियाँ और शक्तिशाली हो गई हैं।

इस अवधि में बच्चे गेंद को फेंकने और पकड़ने में पहले से अच्छे हो जाते हैं। एक रखी हुई गेंद को बल्ले से मार सकते हैं, तीन पहियों वाली साइकिल चला सकते हैं, अपने शरीर के सामने रखी हुई गेंद को पैर से मार सकते हैं वे अपने हाथों से वस्तुएँ बना सकते हैं जैसे टुकड़ों से मीनार बनाना, मिट्टी को मोड़कर, खुरदरे आकार बनाना और रंगों से आड़ी-तिरछी रेखा खींचना। इस आयु के बच्चे, एक हाथ के अतिरिक्त दूसरे हाथ का प्रयोग करने को प्राथमिकता देते हैं, यहीं सीधे हाथ वाला या उल्टे हाथ वाला बनने का आरम्भ होता है।

3 और 4 वर्ष के मध्य, बच्चे, अपनेआप खाना खाने में सुधार लाते हैं और बर्तन भी प्रयोग कर सकते हैं जैसे चम्मच, काँटे इत्यादि। वे रंगों या पेंसिल को मुट्ठी से पकड़ने के बजाए, लिखने वाले हाथ से पकड़ सकते हैं। वे अपने हाथों को घुमावदार गति में भी घुमा सकते हैं, जो कि किवाड़ की सांकल खोलने और डिब्बों का ढक्कन, खोलने में उपयोग में आते हैं। अधिकतर बच्चे 4 वर्ष की आयु में शौचालय का उपयोग करना सीख जाते हैं।

जब बच्चे विद्यालयी आयु पर पहुँचते हैं तो शारीरिक विकास की दर युवावस्था की प्रारम्भिक अवस्था से कुछ धीमी हो जाती है, जहाँ विकास अत्यन्त तीव्रता से होता है। 6 वर्ष की आयु में बच्चा शारीरिक रूप से शरीर के नियंत्रण में संलग्न क्रियाओं को करने में सक्षम हो जाता है। छोटी माँसपेशियों के समन्वय की आवश्यकता तेज हाथ की क्रियाओं के लिए पड़ती है, जैसे कमीज के बटन लगाना या लघु आकृति की नकल करना, इसमें प्रारम्भिक बाल्यकाल से बड़ी ही नाटकीयता से सुधार होता है। बच्चे अपनी स्वयं की देखभाल के कार्यों, वस्त्र पहनने और उतारने के अतिरिक्त भी कार्य पूर्ण कर सकते हैं जैसे दाँत साफ करना, और अपने बालों में कंधी करना। इस आयु के बच्चे स्वतंत्र रूप से बिना बड़ों की देखभाल या सहायता के स्वयं खाना खा सकते हैं।

5 से 6 वर्ष में युवा बच्चे लगातार अपने पुराने कौशलों को शुद्ध करते रहते हैं। वे अधिक तेजी से दौड़ सकते हैं और दो पहियों वाली साइकिल जिसमें अभ्यास के लिए पहिए लगे होते हैं, (साइकिल को अधिक स्थिरता प्रदान करने के लिए) चला सकते हैं। इस उम्र के बच्चे नए प्रकार के शारीरिक खेल खेलने में निपुण हो जाते हैं जैसे जंगल जिम (जंगल की कसरत), और सी-सॉ और फिसलने वाले झूले पर झूलना प्रारम्भ करना और अपने आप झूला झूलना।



मध्य काल्यकाल में विकास (6–11 वर्ष)

इस अवस्था में शारीरिक विकास अधिक धीरे-धीरे होता है, और स्पष्ट परिवर्तन यौवनारंभ तक लगभग 11–13 वर्ष तक धीमे हो जाते हैं, जहाँ पुनः विकास दर बढ़ जाती है। लंबाई में, भार में और माँसपेशियों की शक्ति व तीव्रता में परिवर्तन होता है। इस अवधि में लैंगिक अन्तर बढ़ जाते हैं। 6 से 8 वर्ष की आयु में लड़कियाँ, लड़कों से थोड़ी छोटी होती हैं किन्तु बाद में इसकी प्रवृत्ति विपरीत हो जाती है। लड़कियों के भार में वृद्धि प्रारम्भ हो जाती है। एक 10 वर्ष की लड़की, उसी उम्र के लड़के से अधिक लम्बी और भारी दिख सकती है। विकास की तीव्रता लड़कों में लड़कियों के बाद में आती है। इस काल में बच्चे बड़े और छोटे माँसपेशियों के समूह पर अधिक नियंत्रण प्राप्त करते हैं। वे अधिक बलशाली, तेज और अच्छा गतिक समन्वय बनाते हैं। विद्यालय जाने वाले बच्चे ऊर्जावान होते हैं और सभी प्रकार के बाह्य खेलों का आनन्द ले सकते हैं। संज्ञानता की क्षमता में हुई बढ़ोत्तरी उन्हें नए खेल के नियम सीखने में सहायता करती है।

6–7 वर्ष की आयु का बालक जटिल आकृतियों, जैसे हीरा, रंगों के नमूने और आकृतियाँ, की नकल कर सकता है और उपकरणों एवं खिलानों को एकत्र कर सकता है। वे नेत्रों और हाथों के बीच कुशल समन्वय रखने वाले खेलों, जैसे फेंकने, पकड़ने और ढकेलने में, करने में अधिक कुशल हो जाते हैं। वे गतिक कौशलों को उत्तम बनाने और पूर्व कुशलता को और शुद्ध रखना जारी रखते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.1

नीचे दिए गए प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :

1. बाल्यकाल में विकसित 3 साधारण गतिक कौशलों के नाम दीजिए।

2. बाल्यकाल में विकसित 3 निपुण गतिक कौशलों के नाम बताइए।

10.3 संज्ञानात्मक विकास

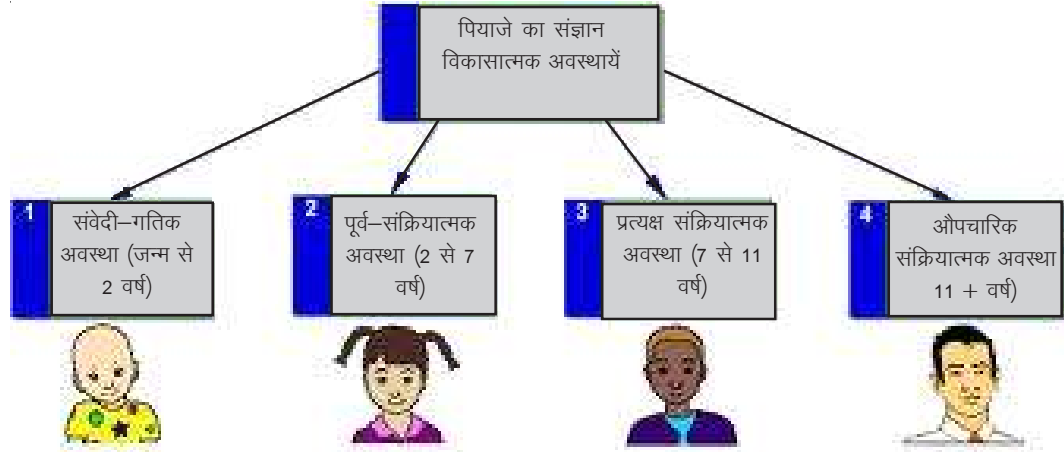
संज्ञानात्मक विकास का तात्पर्य बच्चों के सीखने और सूचनायें एकत्रित करने के तरीके से है। इसमें अवधान में वृद्धि प्रत्यक्षीकरण, भाषा, चिन्तन, स्मरण शक्ति और तर्क शामिल हैं।

पियाजे के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धान्त के अनुसार हमारे विचार और तर्क अनुकूलन के भाग हैं। संज्ञानात्मक विकास एक निश्चित अवस्थाओं के क्रम में होता है। पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास की चार अवस्थाओं का वर्णन किया है :



टिप्पणी

- संवेदी-गतिक अवस्था (जन्म से 2 वर्ष)
- पूर्व-संक्रियात्मक अवस्था (2 से 7 वर्ष)
- प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था (7 से 11 वर्ष)
- औपचारिक-संक्रियात्मक अवस्था 11 + वर्ष)



चित्र 10.1: पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धान्त

निम्नांकित खण्ड में पियाजे के सिद्धान्त के अनुसार बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास पर दृष्टि डाली गई है।

प्रारंभिक बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास (2 से 6 वर्ष)

इस काल में बच्चे, शब्द जैसे प्रतीकों, विभिन्न वस्तुओं, परिस्थितियों और घटनाओं को दर्शाने वाली प्रतिमाओं के प्रयोग में अधिक प्रवीण हो जाते हैं। स्कूल जाने तक बच्चों की शब्दावली पर्याप्त अच्छी हो जाती है। वास्तव में बच्चे विभिन्न सन्दर्भों में अन्यान्य भाषायें सीखने में अधिक ग्रहणशील हो जाते हैं। अनेक बार वे द्विभाषी या बहुभाषी के रूप में विकसित होते हैं। वे एक भाषी बच्चों की अपेक्षा भाषा की अच्छी समझ वाले होते हैं।

प्रारंभिक बाल्यकाल में स्थायी अवधान में वृद्धि हो जाती है। एक 3 वर्ष का बच्चा चित्रांकनी से रंग भरने, खिलौने से खेलने या 15-20 मिनट तक टेलीविजन देखने की जिद कर सकता है। इसके विपरीत एक 6 वर्ष का बच्चा किसी रोचक कार्य पर एक घंटे से अधिक कार्य करता देखा जा सकता है। बच्चे अपने अवधान में अधिक चयनात्मक हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके प्रत्यक्षात्म कौशल भी उन्नत होते हैं।

चिन्तन और अधिक तर्कपूर्ण हो जाता है और याद रखने की क्षमता और जानकारी की प्रक्रिया भी उन्नत होती है। वातावरण से अंतःक्रिया द्वारा बच्चा सामाजिक व्यवहार के सही नियम सीखता है जो उसे विद्यालय जाने के लिए तैयार करते हैं।



प्रारम्भिक बाल्यकाल, 2 से 6 वर्ष में बच्चा पूर्व क्रियात्मक अवस्था द्वारा प्रगति करता है पूर्व-क्रियात्मक अवस्था की 2 उप अवस्थाएं होती हैं:

1. प्रतीकात्मक क्रिया (2 से 4 वर्ष)
2. अन्तःप्रज्ञा विचार (4 से 7 वर्ष)

प्रतीकात्मक क्रिया, उप अवस्था में, बच्चे वस्तुओं का मानसिक प्रतिबिंब बना लेते हैं और उसे बाद में उपयोग करने के लिए संभाल कर रख लेते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चा एक छोटे कुत्ते की आकृति बनाए या उससे खेलने का नाटक करे, जो कि वहाँ उपस्थित ही नहीं है।

बालक उन लोगों के विषय में बात कर सकते हैं जो यात्रा कर रहे हैं या जो कहीं अन्य स्थान पर रहते हों। वे उन स्थानों का भी रेखाचित्र बना सकते हैं, जो उन्होंने देखे हैं, साथ ही साथ अपनी कल्पना से नए दृश्य और जीव भी बना सकते हैं। बच्चे अपनी वस्तुओं के मानसिक प्रतिबिंब का भी खेल में भूमिका निभाने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

पियाजे ये भी विश्वास करते थे कि पूर्व क्रियात्मक बच्चों के सोचने की एक शैली होती है इसे विशेषतः अहं केन्द्रित या विश्व को किसी दूसरे तरीके से देखने की अक्षमता कहते हैं।

पियाजे के अनुसार अहं केन्द्रित बच्चे स्थिति की व्याख्या अपने परिप्रेक्ष्य और अपनी समझ से करते हैं।

पियाजे की पूर्व क्रियात्मक संज्ञानात्मक विकास की अवस्था में अगली उप-अवस्था अन्तःप्रज्ञा विचार उप-अवस्था है जो कि 4-7 वर्ष की आयु तक रहती है। इस उप-अवस्था के विकास में बच्चे प्रश्न जैसे, "क्यों?" और "कैसे?" पूछकर सीखते हैं। पियाजे ने इसे 'अन्तःप्रज्ञा विचार' नाम दिया, क्योंकि उन्हें विश्वास था कि इस अवस्था में बच्चे अपनी समझ और ज्ञान के बारे में इतने निश्चित होते हैं कि उन्हें ये पता ही नहीं चलता कि ये ज्ञान सर्वप्रथम उन्होंने कहाँ से प्राप्त किया है। इन बच्चों में एकाग्रता होती है, वे वस्तु की एक विशेषता पर ध्यान लगाते हैं और अपना निर्णय और निश्चय उसी के आधार पर करते हैं।

प्रारम्भिक बाल्यकाल में बच्चों की समझने, क्रिया करने और भाषा उत्पादन की क्षमता में तेजी से सुधार होता है। 3 से 6 वर्ष की आयु में 'भाषा विस्फोट' होता है। 3 वर्ष की आयु में उनके बोलने वाले शब्द कोष में लगभग 900 शब्द होते हैं। 6 वर्ष की आयु तक, शब्दकोष नाटकीयता से बढ़कर लगभग 8,000 से 14,000 शब्दों के मध्य हो जाता है।

जब बच्चे दो शब्दों के वाक्य के आगे जाते हैं तो वे व्याकरण के नियम भी सीखना आरम्भ कर देते हैं। शब्दकोष बढ़ाने के अतिरिक्त बड़े बच्चे शब्दों के विभिन्न रूपों को भी बढ़ाते हैं (जैसे- अनियमित क्रिया जैसे "शी ब्रॉट" के बजाए "शी ब्रैंग")। वे अधिक जटिल वाक्य बनाना भी आरम्भ कर देते हैं।



टिप्पणी

मध्य बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास

मध्य बाल्यकाल में बच्चे उत्सुकता से भरे होते हैं और बाहरी वस्तुओं को ढूँढने में उनकी बड़ी रुचि होती है। स्मरण और संप्रत्यय ज्ञान में हुई वृद्धि तर्कपूर्ण चिन्तन को तात्कालिक स्थिति के अतिरिक्त सहज बनाती है।

बच्चे, संवेदी क्रियाओं में भी व्यस्त हो जाते हैं जैसे, संगीत, कला और नृत्य और स्वयं की रुचियों का भी विकास करते हैं।

पियाजे के सिद्धान्त में, मध्य बाल्यकाल में इन्द्रियगोचर सक्रियात्मक अवस्था की विशेषताएं निम्नलिखित हैं :

1. तार्किक नियमों को समझना।
2. स्थानिक तर्क में सुधार।
3. तार्किक चिन्तन, यथार्थ और इन्द्रियगोचर स्थितियों तक सीमित।

मध्य बाल्यकाल में भाषा विकास कई तरीकों से प्रगति करता है। नए शब्द सीखने से अधिक, बच्चे जिन शब्दों को जानते हैं उनकी अधिक प्रौढ़ परिभाषा सीख लेते हैं। वे शब्दों के मध्य संबंध स्थापित कर लेते हैं। समानार्थी और विपरीतार्थी शब्दों को और उपसर्ग एवं प्रत्यय जोड़ने पर शब्दों के अर्थ कैसे बदल जाते हैं को भी समझ लेते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.2

निम्न प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :

1. पूर्व सक्रियात्मक अवस्था में तीन मुख्य गुण लिखिए।

2. प्रत्यक्ष सक्रियात्मक अवस्था की तीन मुख्य प्राप्तियों का वर्णन कीजिए।

10.4 सामाजिक-संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास

शैशव एक ऐसा काल होता है जिसमें प्रारम्भिक भावनाएँ पनपती हैं, और बच्चा भावात्मक अभिव्यक्ति के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को समझने में उन्नति करता है। प्रारम्भिक बाल्यकाल में बच्चे विचित्र रूप से स्वचेतन भावनाओं, शर्माना और अपराधभाव का मूल्यांकन



करना प्रारंभ करते हैं, बजाए इसके कि अन्य प्रौढ़ों या अपने पालकों के मूल्यांकन पर साधारण सी प्रतिक्रिया दें।

जब बच्चों की स्वयं जागरूकता बढ़ती है, वे वार्तालाप में अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं, और दूसरों के विचारों और भावनाओं को अच्छी तरह समझते हैं, उनकी सामाजिक कुशलता बढ़ जाती है। वे विभिन्न सामाजिक स्थितियों के अनुसार अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति को रूपांतरित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक बच्चा क्रोधित हो सकता है, किन्तु वह अच्छी तरह से जानता है कि विद्यालय में क्रोध का नाटक करना ठीक नहीं है। दूसरा बच्चा प्रसन्न और आनन्दित रहने का नाटक करता है, चाहे असल में वह शर्मा रहा हो, यह एक बेहतर तरीका है जन्मदिन की पार्टी में लोगों से मिलने का, जबकि वे दूसरे कई बच्चों को न जानते हों। सामाजिक परिस्थितियों में किसी की भावनाओं में परिवर्तन या नियंत्रण एक ऐसी कुशलता है जिसमें बच्चे समूह में मिल जाते हैं और इससे उन्हें आपस में संबंध बनाने में भी सहायता मिलती है।

तदनुभूति की एक अन्य संवेगात्मक क्षमता, प्रारम्भिक बाल्यकाल में विकसित होती है, जोकि सकारात्मक सामाजिक व्यवहार का एक महत्वपूर्ण घटक है। दूसरे संवेगों के साथ तदनुभूति, संज्ञानात्मक और भाषा के विकास पर निर्भर करती है।

क्रोध, आक्रामकता और भय उचित रूप से कैसे व्यक्त करना है और इससे निपटना एक मूल्यवान जीवन और सामाजिक कौशल है। छोटे बच्चों को अक्सर, क्रोध को नियंत्रित करना, सीखने के लिए बड़ों के निर्देशन और सकारात्मक अनुशासन की आवश्यकता होती है। माता-पिता और पालक न केवल संवेगों पर नियंत्रण का प्रत्यक्ष तरीका सिखाते हैं बल्कि स्वयं आदर्श रूप बनकर बच्चों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। जैसे शिशु बढ़ते हैं, उनकी दूसरों से सामाजिक तौर पर बातचीत करने की क्षमता में भी निपुणता आ जाती है।

बच्चे का मुख्य कार्य (विकासात्मक कार्य) अपने प्रारम्भिक पालनकर्ता के साथ बंधन और संयोजन स्थापित करना है। इसके विपरीत, बड़े बच्चे इधर-उधर दूसरे सामाजिक संबंध बनाने लगते हैं। अपनी आयु के बच्चों जैसे पूर्व विद्यालय या डे-केयर के साथी के साथ बातचीत करते समय, वे समानान्तर रूप से उसी खेल में बिना किसी वार्तालाप के व्यस्त हो जाते हैं।

बड़े बच्चे अधिक सहयोग के साथ खेलना प्रारम्भ कर देते हैं। सहयोगात्मक खेलों में वे एक छोटे समूह में छोटी क्रिया में व्यस्त हो जाते हैं। प्रायः ये सहयोगात्मक खेलों के प्रथम रूप में बहाना करना और प्रतीकात्मक खेल सम्मिलित हैं। जैसे-जैसे वे साथियों के साथ सामाजिक तौर पर विकसित होते जाते हैं वे तेजी वाले और उलटने-पलटने वाले खेल खेलना पसन्द करने लगते हैं, जिसमें दौड़ना, रेस करना, चढ़ना और प्रतियोगात्मक खेल आते हैं। यह ऐसी अवस्था है जिसमें सामाजिक कौशल जैसे उल्टा चक्कर लगाना और साधारण समूह के नियम का पालन और अभ्यास करना।

मध्य बाल्यकाल— इस काल में बच्चे, सामाजिक संबंधों में एक तीव्र परिवर्तन दर्शाते हैं। वे सामाजिक तुलना कर स्वयं को दूसरों से भिन्न समझने लगते हैं। वे वस्तुओं को दूसरों के



टिप्पणी

परिप्रेक्ष्य में देखने लगते हैं। एक बच्चा स्वयं की योग्यता देखना प्रारम्भ करता है और अपने साथियों से इसकी तुलना करता है।

अब बच्चे गर्व और शर्म के संवेगों को समझने लगते हैं और एक दी हुई स्थिति में एक से अधिक संवेगों का अनुभव कर सकते हैं। वे संवेगों को दबा या छिपा भी सकते हैं और समायोजन के लिए स्व-निर्धारित पद्धति भी पैदा कर लेते हैं। इस काल में, बच्चे भावनाओं और मूल्यों को अन्तराभूत या नियंत्रित करना प्रारम्भ कर देते हैं। वे, इस आयु में निर्णय करना प्रारम्भ कर देते हैं जो उनके नैतिक विकास पर असर डालते हैं।

इस मध्य बाल्यकाल में लिंग परिवर्तन भी देखा जाता है। लड़कियाँ पारस्परिक और पारिवारिक सम्बन्धों को अधिक महत्व देती हैं जबकि लड़के सामाजिक प्रतिष्ठा पर अधिक बल देते हैं। इस आयु के बच्चों में कमजोरों को तंग करना या धमकाना प्रचलित समस्या है। शोधकर्ताओं के अनुसार तंग करने वाले बच्चे कतिपय ये विशेषताएँ प्रदर्शित करते हैं जैसे कहीं भी अनधिकार प्रवेश करना, प्रतिक्रियाहीन माता-पिता के सामने अपनी मांगे रखना। पीड़ित बच्चे बहुधा अवसादग्रस्त होते हैं और उनमें आत्मसम्मान कम होता है।



चित्र 10.2 : खेलते हुए लड़कियाँ

मध्य बाल्यकाल में, ध्यान देने योग्य गुण और विचित्र व्यवहार और संवेगों से हटकर आत्म प्रत्यय व्यक्तित्व के सकारात्मक और नकारात्मक गुणों और सामाजिक तुलनाओं पर केन्द्रित हो जाता है। बच्चा अपनी क्षमताएँ और सीमाएँ देखना आरम्भ कर देता है। वह अपनी पहचान को प्राप्त करने की दिशा में सहायता करता है।



पाठगत प्रश्न 10.3

- निम्न कथनों में रिक्त स्थान भरिए:
 - तदानुभूति का विकास और पर निर्भर करता है।



- ख) मध्य बाल्यकाल में लड़कियाँ अच्छे सम्बन्धों को अधिक महत्व देती हैं जबकि लड़के सामाजिक को अधिक महत्व देते हैं।
- ग) एक बच्चे को कुछ साथियों द्वारा पसंद और कुछ के द्वारा नापसंद किया जाता है उसे कहते हैं।
- घ) जब दो बच्चे बिना किसी वार्तालाप के खेल रहे हों तो उसे खेल कहा जाता है।
- ङ) संवेगात्मक विकास का आन्तरिक निश्चय बच्चे का होता है।

10.5 समाजीकरण

मानक, मूल्य और विश्वास जिन्हें समाज में महत्व दिया जाता है प्राप्त करने की प्रक्रिया को सामाजीकरण कहते हैं। यह सांस्कृतिक मूल्यों, प्राथमिकताओं और प्रतिमानों को बच्चों के व्यवहार में संक्रमित करने की प्रक्रिया है। यह विभिन्न प्रक्रियाओं, शैक्षिक संस्थाओं और लोगों द्वारा संपन्न होती है। सामाजीकरण में बच्चों के व्यवहार को निर्देशित करना और अनैच्छिक एवं गलत व्यवहारिक प्रवृत्तियों को अनुशासित करना, आता है। सामाजीकरण के कुछ महत्वपूर्ण अभिकर्ता, माता-पिता, समवयस्क समूह, विद्यालय, धार्मिक संस्थाएँ और जनसंचार माध्यम जैसे दूरदर्शन इत्यादि हैं। वे प्रत्यक्ष रूप से बच्चों को पालने की प्रक्रिया में प्रभाव डालते हैं साथ ही साथ अप्रत्यक्ष रूप से सांस्कृतिक उचित तरीके के विचार और व्यवहार को बल देते हैं।

प्रारम्भिक बाल्यकाल विकास का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण समय है क्योंकि इस समय बच्चे अपने परिवारों, समाज और संस्कृति के रीतिरिवाज और रीतियों के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं। वे भाषा ग्रहण करते हैं और संस्कृति के आधारभूत सिद्धान्त सीखते हैं। इस अवस्था में प्राथमिक समाजीकरण के अभिकर्ता परिवार के सदस्य होते हैं।

मध्य बाल्यकाल में परिवार महत्वपूर्ण होते हुए भी समवयस्कों एवं विद्यालय का प्रभाव प्रमुख हो जाता है। संचार माध्यमों जैसे दूरदर्शन और कम्प्यूटर का प्रभाव अस्वीकार नहीं किया जा सकता है। यही वह समय है जब सामाजिक रुढ़ियाँ और पूर्वाग्रह विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

कई शोध किए गए हैं कि पालने के तरीकों का प्रभाव बच्चे के सामाजीकरण पर पड़ता है। पालने के मुख्य 4 तरीके हैं:

1. **अधिकारपूर्ण तरीका** : मांग करना, नियंत्रण करना, गहन पालन करना।
2. **अनुज्ञात्मक** : (तुष्ट होना), बिना किसी मांग के पालन करना।
3. **अधिकारिक तरीका** : दृढ़, सतत पालन, अनुशासन के कारण बताना।
4. **उपेक्षापूर्ण या असंलग्न तरीका** : अरुचिपूर्ण चिन्तारहित, कम नियंत्रण और वार्तालाप।



टिप्पणी

परिवार, साथी, संचार माध्यम और विद्यालय के अतिरिक्त भी कुछ दूसरे कारक हैं जो सामाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव डालते हैं। माता-पिता की सामाजिक-आर्थिक स्थिति और कुल परम्परा बच्चों के विकास में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से असर डालते हैं। कुल परम्परा (एथनीसिटी), परिवार के आकार, संरचना, शिक्षा, आय, रचना और फैले हुए जाल से जुड़ी होती है।



चित्र 10.3: निचले एसईएस से बच्चे



पाठगत प्रश्न 10.4

निम्न प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दीजिए :

1. सामाजीकरण से आप क्या समझते हैं?

2. पालन पोषण के मुख्य तरीके बताएँ।



आपने क्या सीखा

- शारीरिक विकास, प्रारम्भिक और मध्य बाल्यकाल में होता रहता है किन्तु उसकी दर शैशव से कम होती है।
- शारीरिक विकास में, लैंगिक अन्तर होते हैं जैसे लड़कियों में विकास में तीव्रता लड़कों की अपेक्षा मध्य बाल्यकाल में पहले आती है।
- साधारण गतिक विकास प्रारम्भिक बाल्यकाल में तीव्रता से होता है।
- मध्य बाल्यकाल में, बच्चों में, साधारण और निपुण गतिक कौशल का विकास होता रहता है वहीं मांसपेशियों पर नियंत्रण और नेत्र और हस्त संयोजन में सुधार चिन्हित होता है।

- प्रारम्भिक बाल्यकाल में बालक, संज्ञानात्मक विकास की पूर्व संक्रियात्मक अवस्था में होता है।
- मध्य बाल्यकाल में, बालक, प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था में पहुंचता है, जिसमें रुढ़िवादिता, रूपान्तरण, क्रमिकता और तर्कपूर्ण चिन्तन प्राप्त होता है किन्तु बालक अभी भी अमूर्त तथ्यों से निपटने में कठिनाई का अनुभव करता है।
- बाल्यकाल के संवेगात्मक विकास में स्वचेतनात्मक संवेग और संवेगों की अभिव्यक्ति में बेहतर व्यवस्था का विकास शामिल होता है।
- समानान्तर खेलों से और सहयोगात्मक खेलों से बाल्यकाल में सामाजिक विकास में वृद्धि होती है। मध्य बाल्यकाल में ध्यान-केन्द्र परिवार से खिसककर क्रमशः विद्यालय और साथियों पर हो जाता है।
- बच्चे के आत्मसम्मान और समायोजन में साथियों की स्वीकार्यता एक महत्वपूर्ण निर्णायक है।
- पालन-पोषण के तरीके का प्रभाव बच्चे के सामाजीकरण की प्रक्रिया और व्यक्तित्व के विकास में होता है।
- सांस्कृतिक और सामाजिक कारक, पालन-पोषण के तरीके और बच्चे के पालने की धारणा पर और परिणामस्वरूप सामाजीकरण की प्रक्रिया पर भी प्रभाव डालते हैं।

**पाठांत प्रश्न**

1. प्रारम्भिक बाल्यकाल में शारीरिक विकास के मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए।
2. मध्य बाल्यकाल में गतिक विकास के मुख्य लक्षण बताइए।
3. पूर्व संक्रियात्मक अवस्था और पियाजे के प्रत्यक्ष अवस्था के सिद्धान्त में अन्तर बताइए।
4. प्रारम्भिक बाल्यकाल में संवेगात्मक विकास के मुख्य लक्षण बताइए।
5. बाल्यकाल में सामाजीकरण की प्रक्रिया में सांस्कृतिक कारक कैसे प्रभाव डालते हैं?

**पाठगत प्रश्नों के उत्तर****10.1**

1. खिसकना, खड़े होना, चलना
2. ग्रहण करना, चिकोटी काटना, पेंसिल पकड़ना





टिप्पणी

10.2

1. मानसिक प्रतिबिम्ब उत्पन्न करना उसे संग्रहीत करना, घटनाओं के विषय में बात करना, लोग कल्पना से नए दृश्य बनाते हैं।
2. तार्किक नियमों को समझना।
3. स्थानिक तार्किक भाषा के विकास में सुधार।

10.3

1. संज्ञानात्मक भाषा
2. परस्पर, प्रतिष्ठा
3. विवादित
4. समानान्तर
5. प्रकृति

10.4

1. मानक, मूल्य, विश्वास प्राप्त करना अनैच्छिक व्यवहार का अनुशासित नियमन, सामाजीकरण के अभिकर्ता
2. अधिकारपूर्ण, अनुज्ञात्मक, आधिकारिक और उपेक्षापूर्ण

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 10.13 देखें
2. खंड 10.1.4 देखें
3. खंड 10.2.1 देखें और खंड 10.2.2 देखें
4. खंड 10.3.1 देखें
5. खंड 10.4 देखें



11

किशोरावस्था और इसकी चुनौतियाँ

मानव जीवन की यात्रा विभिन्न अवस्थाओं से होकर पूर्ण होता है। जिसकी एक जीवंत अवस्था किशोरावस्था है। किशोरावस्था, बचपन से प्रौढ़ता की ओर संक्रमण काल है और यह सामाजिक एवं असामाजिक प्रौढ़ के निर्माण में एक निर्णायक भूमिका निभाता है। हम सभी इस अवस्था से गुजरते हैं जिसमें कई चुनौतियाँ हैं और ये उत्साह से परिपूर्ण हैं। इसके साथ ही कई मोर्चों पर इस समय सामंजस्य की भी मांग होती है।

जब हम इस संसार में आते हैं तो पूर्ण रूप से दूसरों पर निर्भर होते हैं और धीरे-धीरे सीखकर हम आत्मनिर्भर हो जाते हैं। भारतवर्ष में, किशोर कई कार्य स्वयं करते हैं किन्तु कई क्षेत्रों में अंतिम निर्णय उनके माता-पिता ही लेते हैं। उदाहरण के लिए एक किशोर चलचित्र का आनंद लेना चाहता है किन्तु माता-पिता पहले अध्ययन पूर्ण करने पर बल देते हैं। माता-पिता दावा करते हैं कि उन्हें अधिक व्यावहारिक ज्ञान और अनुभव है और किशोरों के साथ बच्चों जैसा व्यवहार करते हैं। यह पाठ आपको, किशोरावस्था की प्रकृति और कई कार्यों, उनके व्यक्तित्व को आकार देने वाले प्रभावों और कुछ महत्वपूर्ण समस्याओं जिनका सामना किशोरों को करना पड़ता है, को समझने में आपकी सहायता करेगा।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- विकास की एक अवस्था के रूप में किशोरावस्था की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;
- किशोरावस्था के विकासात्मक कार्यों को सूचीबद्ध कर सकेंगे;
- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक विकास की व्याख्या करने में सक्षम होंगे; और
- लिंगगत भूमिकाओं तथा पीढ़ी के अन्तराल को समझा सकेंगे।



टिप्पणी

11.1 किशोरावस्था की संकल्पना

किशोरावस्था, संक्रमण काल है, जब एक व्यक्ति बच्चे से व्यस्क बनने में, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से रूपान्तरित होता है। यह ऐसा समय है जिसमें नई सामाजिक भूमिकाओं के लिए, द्रुत शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों की मांग होती है। इन परिवर्तनों के कारण किशोरों को भ्रान्तियों और दुविधाओं का सामना करना पड़ता है। इस अवस्था में बच्चा निर्भरता से स्वायत्तता की तरफ कदम बढ़ाता है। इस समय शारीरिक और सामाजिक परिवर्तन के लिए महत्वपूर्ण सामंजस्य की आवश्यकता होती है।

भारतीय सामाजिक व्यवस्था में, किशोरावस्था ब्रह्मचर्य के अंतर्गत आती है। विकास की अवस्थाओं का यह प्रथम आश्रम (जीवन की अवस्था) है। इस अवस्था में बच्चा, अपने भविष्य की भूमिका निभाने के लिए एक उत्तरदायी व्यस्क की भाँति, आधारभूत कौशल सीखता है।

यह सत्य है कि सभी जीवित प्राणी विकास की कुछ मुख्य अवस्थाओं या चरणों से गुजरते हैं। ऐरिकसन का विश्वास था कि जीवन की प्रत्येक अवस्था में प्रतिस्पर्द्धी प्रवृत्तियों में एक विशेष संकट स्थिति या संघर्षपूर्ण स्थिति आती है।

यदि व्यक्ति इन सभी बाधाओं का सफलता पूर्वक सामना कर लेता है तो उसका विकास एक सामान्य और स्वस्थ तरीके से होता है। इस चरण में, किशोरों को इन सारी भूमिकाओं को एक स्थिर स्व-व्यक्तित्व विकसित करने में समाहित कर देना चाहिए। यदि वे ऐसा करने में असफल होते हैं, तो वे इस भ्रांति में रहते हैं कि वे कौन हैं?

11.2 किशोर संक्रमण काल

निस्संदेह किशोरावस्था संकट काल के समय की सबसे लंबी अवधि का प्रतिनिधित्व करती है। वस्तुतः यह अवस्था, तनाव, खिंचाव और आक्रामिक तेवर की है। यह जीवन में अनेक भ्रांतियाँ पैदा करती है। इस चरण में किसी को असल में ये पता ही नहीं होता कि वह कहाँ खड़ा है। ऐसी धारणा है कि किसी की भूमिका के बारे में यह अनिश्चितता कई द्विविधायें पैदा करती है। ये तो सर्वज्ञात तथ्य है कि किशोरावस्था में अपराध और आत्महत्या की दर में इतनी बढ़ोतरी व्याप्त होती है कि नशाखोरी की आदत भी प्रारम्भ हो सकती है, और उतनी ही पर्याप्त प्रसन्नता भी होती है। किशोरावस्था ऐसी भी अवस्था है जब संतोषजनक विषमलिंगी समायोजन सुसाध्य या बाधित होते हैं, जब जीविका की योजना बनाई जाती है और जीवन-दर्शन का निर्माण होता है।

11.3 किशोरावस्था: जैविक या सामाजिक

किशोरावस्था की प्रकृति जैविक और सामाजिक दोनों में है। किशोरावस्था का आरम्भ लड़कों और लड़कियों में आए जैविक परिवर्तनों से आंका जाता है। वास्तव में यौवनारम्भ के ठीक पहले जो परिवर्तन होता है उसे किशोरावस्था पूर्व के विकास का प्रवेश कहते हैं। लड़कियों में यह

अधिकतर 9 से 12 वर्ष की आयु में होता है और लड़कों में 11 से 14 वर्ष की आयु में। इस अवधि के दौरान और उसके कुछ ही समय बाद गौण लैंगिक लक्षण उभरते हैं। लड़कियों में विचित्र रूप से कूल्हों का गोल होना, वक्ष विकसित होना, यौवनारंभ में बालों का आना और मासिक धर्म आरम्भ हो जाता है। लड़कों में कुछ गौण लैंगिक लक्षण, किशोरावस्था के आरम्भ को चिन्हित करते हैं, यौवनारंभ के बालों का आना, चेहरे पर बाल आना और स्वर में परिवर्तन होता है। ये परिवर्तन जैविक होते हैं।

लड़के और लड़कियों के लिए किशोरावस्था वृहद रूप से सामाजिक परिवर्तनों द्वारा चिन्हित होती है। इन कारकों जैसे जब एक किशोर घर छोड़ता है, नौकरी पाता है, और वोट दे सकता है, के बाद ही उसका बचपन से प्रौढ़ में रूपान्तरण पूर्ण होता है। इस प्रकार इस काल की समयावधि मूलतः एक सामाजिक घटना है।

विकास के इस लम्बे समय में, किशोर जिन समस्याओं का सामना करते हैं, उनकी जैविक और सामाजिक बुनियाद है। शारीरिक परिवर्तन और विचलन से कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। समाज भी किशोरों के लिए समस्याएँ उत्पन्न करता है। पश्चिमी समाज के किशोर, पूर्वी समाज के किशोरों से भिन्न व्यवहार करते हैं क्योंकि उन्हें भिन्न समाज के मानदण्ड अपेक्षाएँ और परिवार की रचना मिलती है।

क्रियाकलाप 1

करके सीखना

कुछ ऐसे विषयों की सूची बनाइए जिसमें आप और आपके मित्र कठिनाई का अनुभव करते हों, क्योंकि आपके माता-पिता के हस्तक्षेप के कारण आप नौकरी करने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। अपने से बड़ों से वार्ता करिए कि क्या आप अपने माता-पिता के साथ हुए मतभेदों को समझौते द्वारा कम कर सकते हैं।

11.4 संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक

किशोरावस्था का इष्टतम विकास, शैशव और बाल्यकाल में हुए विकास के सफलतापूर्वक पूर्ण होने पर निर्भर करता है। किशोर के लिए प्रौढ़ावस्था में प्रवेश करना कितना आसान है ये अंशतः उस व्यक्ति पर, अंशतः परिवेश से प्राप्त सहायता या बाधाओं पर और अंशतः उनके द्वारा किए गए अनुभवों पर, निर्भर होता है। आइए हम इनमें से कुछ कारकों का अध्ययन करें—

संक्रमण की गति: किशोरावस्था में परिवर्तन बड़ी तेज गति से होते हैं। किसी भी अन्य अवस्था में व्यक्ति इतने कम समय में इतने अचानक और कठिन परिवर्तन से नहीं गुजरता है और कोई अन्य आयु इस आयु में हुये परिवर्तनों जैसे परिवर्तनों को सुलझान के लिए कम ही तैयार होती है।





टिप्पणी

संक्रमण की लम्बाई: जो अधिक तीव्रता से परिपक्व होते हैं (शारीरिक विकास के संबंध में) के सामंजस्य में अधिक कठिनाई का अनुभव करते हैं। सामान्यतया उनसे वयस्कों जैसे व्यवहार की अपेक्षा की जाती है क्योंकि वे वयस्क जैसे दिखते हैं। दूसरी तरफ अधिक लम्बी किशोरावस्था भी समस्या लाती है। किशोर को निर्भर रहने की आदत पड़ जाती है और बाद में इससे छुटकारा पाना बड़ा कठिन होता है।

प्रशिक्षण में रुकावट: किशोरावस्था में तनाव एवं खिंचाव अधिकतर अभ्यास में रुकावट के कारण होता है। उदाहरण के लिए, किशोरावस्था में उत्तरदायित्व की कल्पना करना कठिन है क्योंकि बच्चे को निर्भर और आज्ञाकारी बनने की शिक्षा दी गई है।

निर्भरता की स्थिति: युवा किशोर कितने निर्भर हैं मुख्य रूप से यह बचपन में दिये गये प्रशिक्षण के स्वरूप पर निर्धारित होता है। अक्सर माता-पिता निर्भरता को प्रोत्साहन देते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि किशोर अपने व्यवहार का उत्तरदायित्व लेने के लिए अभी तैयार नहीं है।

अस्पष्ट स्थिति: भारत जैसे समाजों में बच्चे से अपेक्षा की जाती है कि वह अपने माता-पिता के पद चिन्हों पर ही चलें। यह उन्हें नकल करने के लिए व्यवहार का एक नमूना देता है। इसके विपरीत स्वतंत्र समाज में यह माना जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के विकास के लिए अपना तरीका चुनने के लिए स्वतंत्र है।

विवादित माँगें: अक्सर, किशोर को, माता-पिता, शिक्षकों, साथियों और समाज द्वारा की गई माँगों का सामना करना पड़ता है।

यथार्थ स्थिति: जब किशोर प्रौढ़ जैसा दिखाई देने लगता है तो उसे कुछ अंश तक स्वतंत्रता मिलती है। यदि उसे शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से लगता है कि वह वयस्क की भूमिका निभाने के लिए तैयार नहीं है तो उसे असंतोष होता है।

प्रेरणा: किशोरावस्था में किशोर एक अद्भुत अवस्था से गुजरते हैं जिसमें वे सोचते हैं जीवन में आई नई समस्याओं से कैसे निपटेंगे। वे बढ़ना चाहते हैं किन्तु वे प्रौढ़ावस्था की चुनौतियों से निपटने की योग्यता के सम्बन्ध में अनिश्चित होते हैं। जब तक असुरक्षा की भावना रहेगी, प्रौढ़ावस्था में रूपान्तरण के लिए थोड़ी ही अभिप्रेरणा मिलेगी।

यदि माता-पिता, शिक्षक और समाज, विकास में आने वाली बाधाओं को कम या समाप्त कर दें तो किशोर, अपने लक्ष्य प्रौढ़ावस्था तक पहुँचने की दिशा में आराम से अग्रसर हो सकते हैं, और रूपान्तरण के लिए अभिप्रेरणा सामान्य रूप से बढ़ जाती है।



पाठगत प्रश्न 11.1

1. किशोर के रूपान्तरण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

2. किशोरावस्था क्या है? एक किशोर को किन विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?

11.5 विकासात्मक कार्य

“विकासात्मक कार्य” का अर्थ है, वे समस्याएँ जिनका व्यक्ति को जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में सामना करना पड़ता है। एक शिशु या छोटे बच्चे को चलना, बात करना सीखने और मल-मूत्र विसर्जन पर नियंत्रण करने में प्रवीण होना चाहिए। मध्य बाल्यकाल में खेल खेलना सीखना और पढ़ना सीखना जैसे कौशल मुख्य महत्ता रखते हैं।

किशोरावस्था एवं इसकी चुनौतियाँ

जहाँ तक किशोरों का प्रश्न है, विकासात्मक कार्य, जीवन्त समस्याएँ प्रस्तुत करते हैं जिनका बाल्यकाल से प्रौढ़ावस्था के रूपान्तरण की अवधि में समाधान मिलना अति आवश्यक है। किशोरावस्था में समस्याएँ पूर्ण रूपसे विचित्र होती हैं, किन्तु वे एक बार ही होती हैं यदि अन्ततः वे सफल प्रौढ़ की भूमिका निभाने की आशा करते हैं तो किशोरों को इन पर अवश्य ही कार्य करना चाहिए।

किशोरों के लिए विकासात्मक कार्य

हैविंगहर्स्ट ने निम्नलिखित कार्यों की सूची बनाई है:

- दोनों लिंगों के समवय मित्रों के साथ नए और अधिक परिपक्व संबंधों की प्राप्ति।
- स्त्रीलिंग या पुल्लिंग सामाजिक भूमिका प्राप्त करना।
- अपने शारीरिक गठन को स्वीकारना और शरीर का प्रभावी उपयोग करना।
- माता-पिता और अन्य प्रौढ़ों की संवेगात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना।
- आर्थिक स्वतंत्रता का विश्वास प्राप्त करना।
- व्यवसाय का चयन और तैयारी करना।
- विवाह और पारिवारिक जीवन की तैयारी।
- नागरिक निपणता के लिए बौद्धिक कुशलता और आवश्यक संकल्पनाओं का विकास करना।
- उत्तरदायी सामाजिक व्यवहार की इच्छा करना और प्राप्त करना।
- व्यवहार को निर्देशित करने के लिए मूल्यों और एक नीतिगत तंत्र की प्राप्ति।





टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 11.2

1. किशोरों के विकासात्मक कार्यों में सम्मिलित हैं:
 - a) विवाह और परिवार के लिए तैयारी
 - b) खिसकना और रेंगना
 - c) बच्चों जैसे व्यवहार का प्रदर्शन
 - d) उपरोक्त में से कोई नहीं
2. रॉबर्ट हेविंगहर्स्ट ने कितने विकासात्मक कार्यों का उल्लेख किया था?
 - अ) 10
 - ब) 6
 - स) 9
 - द) 8

किशोरावस्था एक लम्बी अवधि है और बहुत से किशोर अपनी आयु के लिए विकासात्मक कार्यों में प्रवीण होने के लिए कम ही अभिप्रेरित होते हैं। हालांकि, बाद की अवधि में वे अनुभव करते हैं कि प्रौढ़ावस्था तेजी से आ रही है। यह उन्हें, उनकी नई स्थिति की तैयारी के लिए आवश्यक अभिप्रेरणा प्रदान करती है। परिणामस्वरूप वे जैसे अपनी प्रारम्भिक किशोरावस्था में विकसित हुए थे, उससे अधिक तीव्रता से परिपक्वता के लक्ष्य की ओर पग बढ़ाते हैं।

जीवन में एक अवधि के लिए विकासात्मक कार्यों की सफलतापूर्वक प्राप्ति से बाद के कार्यों में भी सफलता की प्राप्ति होती है, जबकि असफलता न केवल व्यक्तिगत दुःख एवं निराशा देती है बल्कि बाद के कार्यों में कठिनाई भी देती है।

जब वह आयु की वैधानिक परिपक्वता की आयु पर पहुँचता है, तो उसे अधिकतर प्रगतिशील संस्कृतियाँ स्वतः ही प्रौढ़ की पदवी दे देती हैं, चाहे उस किशोर ने विकासात्मक कार्यों में सफलतापूर्वक प्रवीणता प्राप्त की हो या नहीं। यह अधिकतर उन संस्कृतियों से अधिक साधारण संस्कृतियों के विपरीत है, जिनमें युवाओं को अपने बड़ों के समक्ष "यौवनारंभ कृत्यों" सुविधाओं और उत्तरदायित्वों में स्तर प्रदर्शित करना चाहिए।

11.6 शारीरिक विकास

किशोरावस्था, शारीरिक और दैहिक परिवर्तनों की एक आधारीक अवधि है। युवा व्यक्तियों की शारीरिक परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया गर्वीली और आनंदित अपेक्षाओं से लेकर आश्चर्य और भय तक की हो सकती है। जब किशोर एक दूसरे का मूल्यांकन करते हैं, विशेष रूप में जब वे विपरीत लिंगी के किन्हीं गुणों को जिन्हें वे पसन्द करते हैं, तो अक्सर "सुन्दरता" का उल्लेख होता है।



विशेष रूप से वे लड़कियों का उल्लेख करने में इन्हें लड़कों से अधिक महत्व देते हैं, किन्तु शारीरिक गठन, लम्बाई जैसी अन्य शारीरिक विशेषताओं पर ध्यान देते समय लड़के ऊपर आते हैं।

किशोरावस्था की अधिकांश विशेषताओं की एक मुख्य विशेषता आकार में वृद्धि है जैसे लंबाई और भार में। हालांकि किशोरावस्था के आरम्भ में, जिसे यौवनारम्भ कहा जाता है, आकस्मिक और अर्थपूर्ण मनोवैज्ञानिक शारीरिक परिवर्तन होते हैं जबकि इनमें से कई शारीरिक परिवर्तन, जैसे लंबाई में वृद्धि और स्वर की गंभीरता, स्पष्ट और सामान्य रूप से दिखाई पड़ते हैं, कुछ अन्य परिवर्तन छिपे हुए या कम स्पष्ट किन्तु अर्थपूर्ण होते हैं।

अभिवृद्धि में आवेग

बाल्यकाल के अंत में अधिकांश लड़कियाँ दस या ग्यारह वर्ष की और लड़के बारह या तेरह वर्ष की अवस्था पर लंबाई और भार (सामान्य शारीरिक विकास), तीव्र अभिवृद्धि दर्शाते हैं। यह विकास की तीव्रता, पिट्यूटरी ग्रन्थि से निकलने वाले हार्मोन की बढ़ोत्तरी से जुड़ा होता है, जो न केवल अभिवृद्धि के उत्प्रेरक का कार्य करता है बल्कि अन्य ग्रन्थियों (एड्रिनल ग्रन्थि, जनन ग्रन्थि और थायरॉयड) के नियंत्रक के रूप में भी कार्य करता है जो ऊतकों की वृद्धि और कार्यों को निर्धारित करता है।

विकास की तीव्र गति लगभग 3 या 4 वर्ष तक की अवधि तक जारी रहती है, जिसके अन्तर्गत लड़कियों में औसतन 12.6 वर्ष की आयु तक और लड़कों में औसतन 14.8 वर्ष की आयु तक अधिकतम अभिवृद्धि होती है। इस अवधि में एक वर्ष के अन्तर्गत बच्चे की लंबाई 6 से 8 इंच और भार 18 से 22 किलोग्राम तक बढ़ना असाधारण नहीं है। इस अवधि में हुए शारीरिक विकास को विभिन्न कारणों से समकाल द्वारा चरित्रांकित करते हैं जो किशोर उनके माता-पिता और शिक्षकों की चिन्ता का विषय है। कंकाल और मांसपेशियों का विकास सीखने से अधिक तीव्रता से होता है जिसका उपयोग नई मांसपेशियों के भार और गतिक आदत के लिए आवश्यक होता है। शरीर को नया सीखने की आवश्यकता होती है। शारीरिक अनुपात में भी परिवर्तन होता है। चेहरे की रचना भी बदल जाती है क्योंकि चेहरे के निचले भाग का विकास, ऊपरी भाग के बाद होता है। सामान्यतः पैरों का विकास शरीर के धड़ की अपेक्षा अधिक तीव्रता से होता है, और हाथ एवं पंजे कई वर्षों तक व्यक्ति के शरीर के आकार के हिसाब से प्रत्याशित रूप से बढ़ते हैं।

सामान्य शारीरिक विकास, शरीरक्रिया विज्ञान के परिवर्तन द्वारा समानान्तर होता है जैसे हृदयवाहिका और श्वसन क्रिया में वृद्धि और चय-अपचय में परिवर्तन एवं प्रौढ़ता की अवस्था की ओर सामान्य गति करता है।

कंकाल की मांसपेशियाँ: अस्थियों से जुड़ी मांसपेशियाँ जो शरीर की विविध प्रकार की गति, जैसे पैरों की गति, को संभव बनाता है।

यौवनारम्भ और लैंगिक विकास

गतिशील विकास के साथ-साथ पिट्यूटरी ग्रन्थि अधिवृक्क प्रांतस्था (एड्रिनल कॉर्टेक्स) और यौन ग्रन्थि को अधिक सक्रियता प्रदान करती है। इससे पहले एंड्रोजेनिक (पुरुष) और ईस्ट्रोजेनिक



टिप्पणी

(महिला) हार्मोन, अधिवृक्क प्रांतस्था के द्वारा, पूर्व पिट्यूटरी ग्रंथि के निर्देश के अनुसार, दोनों लिंगों के लिए उत्पादित होते हैं। अब हार्मोन की बढ़ी हुई मात्रा लिंगों में भिन्नता लाती है, पुरुष अधिक एंड्रोजेन और महिलाएं अधिक ईस्ट्रोजेन उत्पादित करती हैं। लिंग हार्मोन, वे पदार्थ हैं जिनका स्राव गोनेड द्वारा होता है और ये प्रजनन कार्य और गौण यौन विशेषताओं का निर्धारण करते हैं, जैसे महिला में ईस्ट्रोजेन और पुरुष में टेस्टोस्टेरोन। टेस्टोस्टेरोन पुरुष लिंग हार्मोन है जो परिपक्व हो जाने पर गौण यौन विशेषताओं के लिए उत्तरदायी होता है, जबकि महिला के शरीर में एस्ट्रोजेन द्वारा यह भूमिका निभाई जाती है।

इसके अलावा जननांग और लिंग उपयुक्त ऊतक इन विशिष्ट हार्मोन्स के प्रति संवेदनशील होते हैं। लड़कों में इन परिवर्तनों का प्रारम्भ वृषण कोष के बढ़ने से परिलक्षित होता है। प्रत्येक लिंग में शारीरिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला होती है जिसकी उपस्थिति अत्यधिक अपेक्षित है और जिसका अनुक्रम अटल है।

लड़कियों में वक्ष की वृद्धि और जननांग के बाल का विकास, मासिक धर्म और बगल के बाल में वृद्धि होती है। लड़कों में वृषण कोष की आरम्भिक वृद्धि के बाद जननांग के बाल, बगल के बाल, स्वर परिवर्तन और दाढ़ी इस क्रम में होता है।

इस प्रकार किशोरों का निरीक्षण कर हमे यौवनारम्भ, जिस पर वे पहुँचे हैं, का निर्धारण करने में सरलता होती है। दिखाई देने वाले गौण लिंग लक्षण जैसे बगल के बालों का विकास और स्वर परिवर्तन लिंग परिवर्तन के बाद होता है। प्रारम्भिक लिंग के लक्षणों में प्रजनन अंग जिनकी परिपक्वता लड़कियों के मासिक धर्म के आरम्भ से और लड़कों में प्रथम वीर्यस्खलन से पता चलती है, सम्मिलित होते हैं।

शक्ति, कौशल और स्वास्थ्य

शारीरिक विकास जैसा कि ऊपर बताया गया है, किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों का केवल एक सामान्य चित्र है। इससे अधिक महत्वपूर्ण सम्भवतः, शक्ति और कौशल के विकास का प्रतिमान है। युवा लड़के, चाहे वह अपने मित्र के समान कालानुक्रमिक आयु के हों जिन्होंने अभी यौवनारम्भ में प्रवेश भी नहीं किया है, से निश्चित ही अधिक शक्तिशाली, अधिक फुर्तीले, गतिक समन्वय और शारीरिक कुशलताओं वाले हो सकते हैं। वास्तव में वह, उन लड़कियों से जल्दी ही आगे निकल जाते हैं जिनकी शक्ति उससे एक वर्ष पूर्व ही बढ़ चुकी है और उन्होंने उसे ठोस चुनौती भी दी थी।

आप जानना चाहेंगे कि इस विकास के लिए कौन सी शक्तियाँ लगती हैं। सर्वप्रथम यह तो स्पष्ट है कि पुरुष के एन्ड्रोजेन हार्मोन का तीव्र उत्पादन मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाता है। दूसरे, कंकाल के विकास की प्रकृति, कंधों की चौड़ाई, सीने की बड़ी गुहा और अंत में बड़ा फेफड़ों का आकार, हृदय का आकार और बढ़ा हुआ रक्तचाप, ये सभी बढ़ती हुई शारीरिक शक्ति की परिचायक स्थितियाँ हैं।

जहाँ, इनमें से कई समान परिवर्तन लड़कियों में भी होते हैं। उनकी शारीरिक शक्ति कम दर से बढ़ती है। इस उत्कृष्टता के दो कारण हैं 1. जैव वैज्ञानिक, लड़के चौड़े कंधे, सीने की बड़ी गुहा और पाँव की उत्तम शक्ति से लाभान्वित होते हैं। 2. सांस्कृतिक, लड़कियाँ इस शक्ति के विकास के लिए कम उत्साह प्राप्त करती हैं। यह सत्य है कि उन्हें विपरीत दिशा कमजोर और निर्भर होने या कम से कम वे अपने होने का दिखावा करने के लिए उत्साहित किया जाता है।

शक्ति बढ़ने के साथ, गतिक समन्वय प्रतिक्रिया, गति और प्रत्यक्ष गतिक कौशल का विकास होता है। शारीरिक विकास का मूल्यांकन करने में एक महत्वपूर्ण विचार करना होता है कि इष्टतम क्या है। लंबाई-भार चार्ट, औसत पर निर्भर होता है, किन्तु जब युवाओं का एक बड़ा भाग अधिक भार वाला होता है तो उसका निर्णय दोषपूर्ण हो जाता है। निश्चित रूप से औसत अधिकतम नहीं होता है।



पाठगत प्रश्न 11.3

1. किशोरावस्था कैसे एक तीव्र शारीरिक विकास और लिंग विकास की अवस्था होती है, व्याख्या कीजिए।

11.7 लिंग भूमिका

लिंग एक अत्यधिक जटिल नाम है। यह समाज द्वारा दी गई मान्यताओं पुरुष और स्त्री के अपेक्षित लक्षणों से संबंध रखता है। लिंग भूमिका का तात्पर्य पुरुष और महिलाओं की अपेक्षित भूमिकाओं और उनके अपेक्षित व्यवहार से सम्बन्धित है। ऐसी अपेक्षाएं बच्चे के जन्म लेते ही प्रारंभ हो जाती हैं।

लिंग भूमिका की मान्यता हमें और हमारे व्यवहार को जीवन पर्यन्त प्रभावित करती हैं। बच्चों की पहचान कि वे एक लिंग अथवा दूसरे लिंग के हैं को 'लिंग पहचान' कहते हैं और ये किसी के जीवन की प्रारम्भिक आयु 3 या 4 वर्ष में ही स्थापित हो जाती है। इस समय पर, हांलांकि वे अनिश्चित होते हैं कि वे सदैव लड़का या लड़की रहेंगे। यह तब तक नहीं होता जब तक कि छह या सात वर्ष के बच्चे 'लिंग स्थिरता' नहीं प्राप्त कर लेते। यह समझ कि भले ही वे दूसरे लिंग के कपड़े, बाल शैली या व्यवहार अपनाएँ, किन्तु फिर भी वे अपनी वर्तमान लिंग पहचान में ही रहते हैं।





टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 11.4

1. लिंग भूमिका की व्याख्या कीजिए।



आपने क्या सीखा

- किशोरावस्था, बचपन से प्रौढ़ता में परिवर्तन की अवस्था है और यह सामाजिक एवं असामाजिक प्रौढ़ के निर्माण में एक निर्णायक भूमिका रखती है।
- किशोरावस्था में इष्टतम विकास बचपन और बचपन के विकासात्मक कार्यों की सफल उपलब्धि पर निर्भर करता है।
- किशोरावस्था एक मौलिक शारीरिक एवं शरीर क्रिया परिवर्तन की अवधि है। किशोर विकास का एक महत्वपूर्ण लक्षण है, युवा व्यक्ति के शरीर में होने वाले परिवर्तन।
- बाल्यकाल के अंत में, लड़कियाँ, 10 या 11 वर्ष की और लड़के 12 या 13 वर्ष के उम्र में लंबाई और भार के एक तीव्र विकास से गुजरते हैं।
- लिंग भूमिका का तात्पर्य है कि पुरुष और स्त्री को किस तरह का व्यवहार करना चाहिए, और उनसे क्या व्यवहार अपेक्षित है।



पाठान्त प्रश्न

1. किशोरावस्था के दौरान प्राथमिक और माध्यमिक लक्षण क्या हैं?
2. किशोरों के विकासात्मक कार्य क्या हैं?
3. किशोरावस्था के दौरान किन प्रमुख चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, उनकी विस्तृत व्याख्या करिये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

1. रूपान्तरण की अवधि, तीव्र शारीरिक और मानसिक परिवर्तन।

11.2

1. क
2. a

11.3

1. रूपान्तरण की गति, प्रशिक्षण, निर्भरता, स्थिति, मांग, यथार्थवाद की सीमा (डिग्री) और प्रेरणा।
2. विकास, ऊँचाई और भार, कंकाल और मांसपेशियों का विकास, लिंग हार्मोन, यौन विकास, लिंग हार्मोन, शक्ति और कौशल में वृद्धि।

11.4

1. समाज की, पुरुषों और स्त्रियों के व्यवहार की विशेषताओं की मान्यता। लिंग स्थिरता और पुरुषों और स्त्रियों का व्यवहार।

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. खंड 11.3 को देखें
2. खंड 11.6 को देखें
3. खंड 11.5 को देखें





प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

उम्र बढ़ना क्या है? जब व्यक्ति की उम्र बढ़ती है तो उसमें क्या परिवर्तन घटित होते हैं? एक व्यक्ति बुढ़ा है यह कहने का क्या अर्थ होता है? यह कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो हमारे मन में उठते हैं जब हम किसी बड़ी आयु के व्यक्ति को देखते हैं या मिलते हैं। हम देखते हैं कि हमारे माता-पिता हमारे जैसा व्यवहार नहीं करते हैं। जब हम 'प्रौढ़' तथा 'ढलती आयु' जैसे शब्द सुनते हैं तो सामान्यतः उनके दायित्व, स्थिरता, विस्मरण और कभी दुर्बल स्वास्थ्य जैसे विचार हमारे मन में उठते हैं। हम बढ़ती आयु की अवधि को जीवन की वह स्थिति मानते हैं जब लोग दूसरों पर अधिक निर्भर हो जाते हैं। क्या यह सब स्वाभाविक रूप से चलता है अथवा एक भ्रम मात्र है।

जब हम आज के समाज की ओर दृष्टि डालते हैं तो हम पाते हैं कि बढ़ती आयु के लोगों की जनसंख्या बढ़ रही है। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2021 तक विश्व की जनसंख्या का अधिकांश भाग वरिष्ठ आयु की श्रेणी में होगा। प्रौढ़ होना तथा आयु की वरिष्ठता का होना एक जैविक प्रक्रिया है किन्तु इसके साथ अन्य प्रकार के विकास भी घटित होते हैं। इस पाठ में हम इन परिवर्तनों के सम्बन्ध में अध्ययन करेंगे। यह पाठ हमें समाज के वरिष्ठ आयु के लोगों के महत्व को समझने तथा उनसे अच्छे ढंग से जुड़ने में सहायता करेगा।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के बाद आप :

- प्रौढ़ता तथा वरिष्ठ आयु की अवधि के लक्षणों की व्याख्या कर सकेंगे;
- प्रौढ़ता की अवधि में मुख्य वैकासिक परिवर्तनों का वर्णन कर सकेंगे;
- वरिष्ठ आयु की समस्याओं तथा उनके निराकरण का वर्णन कर सकेंगे; और
- ढलती आयु तथा वरिष्ठ आयु के लोगों की चिन्ताओं को महत्व दे सकेंगे।



12.1 प्रौढ़ावस्था की स्थिति

हमें अक्सर हमारे वरिष्ठ लोगों द्वारा अपनी आयु के अनुसार कार्य करने के लिए परामर्श दिया जाता है। क्या आपको इस कथन पर कभी आश्चर्य हुआ है? ऐसी कुछ सामान्य अपेक्षाएँ रहती हैं कि किसी एक विशेष आयु के व्यक्तियों को कैसा व्यवहार करना चाहिये। प्रौढ़ता की अवधि में प्रौढ़ व्यक्ति द्वारा उसके कर्तव्य पालन के लिये समाज द्वारा की गई अपेक्षाओं को प्रतिचिन्हित किया गया है। कुछ विशेष भूमिकाएँ तथा सम्बन्धों जैसे परिवार तथा आजीविका प्रौढ़ता के प्रमुख स्तम्भ हैं।

किशोरावस्था में तीव्र गति विकास को 'प्रौढ़ता' स्थिर करती है तथा व्यक्ति समाज में आगे कुछ ठोस भूमिकाओं की ओर देखता है। जैसे-जैसे हम वरिष्ठ होते जाते हैं हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में निरन्तर परिवर्तन आता रहता है, परन्तु यह सब जैविक विकास के कारण नहीं अपितु हमारे विकसित ज्ञान एवं परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण भी होता है। भारतीय परम्परा में प्रौढ़ता की अवधि को गृहस्थ आश्रम कहते हैं। इस अवस्था में एक व्यक्ति सामाजिक जीवन में प्रवेश करता है तथा वह परिवार के दायित्वों को स्वीकार कर विवाह करता है तथा आजीविका पाने हेतु अग्रसर होता है। प्रौढ़ता की कुछ अवधियाँ हैं:-

1. युवा प्रौढ़ता (20 से 30 वर्ष)
2. मध्य प्रौढ़ता (40 से 50 वर्ष)
3. अन्तिम प्रौढ़ता (60 वर्ष से ऊपर)

युवा प्रौढ़ता

इस अवधि में व्यक्ति स्वयं को स्वायत्तशासी तथा स्वयं को वयस्क मानता है व्यक्ति वित्तीय दृष्टि से परिवार के माता-पिता पर कम निर्भर होता है। इस अवधि में सबसे बड़ा कार्य आजीविका के चयन का होता है। युवक तथा युवतियाँ अपनी मनपसन्द आजीविका प्राप्त करने के लिये प्रयासरत रहते हैं। इसके अतिरिक्त एक युवा प्रौढ़ स्थिर होने और अपने पारिवारिक जीवन प्रारंभ करने का प्रयास करता है। समाज के विभिन्न मुद्दों से भी इनका सरोकार होता है तथा वे अपने समव्यवसाय के लोगों (पीयर्स) तथा समुदाय के सदस्यों से भी घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। एक व्यक्ति के कर्तव्य स्वयं उसके तथा समाज के प्रति उसमें दोहरे दायित्व की मांग करते हैं।

आर्थिक और सांवेगिक स्वतंत्रता स्थापित करना और वैवाहिक जीवन में प्रवेश करना जैसे नवीन कार्य और चुनौतियाँ युवा प्रौढ़ावस्था की विशेषता दर्शाती हैं। बेरोजगारी तथा वैवाहिक मतभेद प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था की दो विशिष्ट संकट की स्थितियाँ हैं। इरक्सन के अनुसार इस समयावधि को "अंतरंगता बनाम एकान्तता" के संकट के रूप में चित्रित किया जाता है। युवा प्रौढ़ों को अन्य लोगों के साथ विशेषकर वैवाहिक जीवन में अंतरंग सम्बन्धों को घनिष्ठ बनाने हेतु अपनी योग्यता विकसित करनी चाहिए। अन्यथा वे सामाजिक तथा भावनात्मक दृष्टि से



टिप्पणी

अलग-थलग पड़ सकते हैं। अधिकांश युवा प्रौढ़ अपने भविष्य की महत्वाकांक्षाओं की सफलता का स्वप्न देखते रहते हैं या फिर वे जीवन के लक्ष्य को पाने की कल्पना करते रहते हैं। इस प्रकार के स्वप्न युवा प्रौढ़ों को निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति के लिये प्रयास हेतु प्रेरित करते हैं। आजीविका और वैवाहिक चयन तथा सामाजिक और आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करना प्रारम्भिक प्रौढ़ता के प्रमुख कार्य हैं। अक्सर 30 वर्ष की आयु के प्रारम्भ में ही व्यक्तियों द्वारा अपने द्वारा किये गये चयन का पुनर्मूल्यांकन किया जाता है तथा अपनी आजीविका हेतु किये गये चयन तथा सामाजिक सम्बन्धों में वे परिवर्तन करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के अनुभवों को '30 वर्ष का संक्रमण' के रूप में वर्णित किया गया है।

युवा प्रौढ़ता के लक्षण

- आजीविका का चयन।
- पारिवारिक जीवन का प्रारम्भ।
- समकक्ष लोगों (पीयर्स) से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाना।
- समाज के प्रति सरोकार।

स्वयं करें

एक पुरुष तथा एक महिला प्रौढ़ से मिलें। उनसे उनकी भूमिका तथा उनके दायित्वों का वर्णन करने का आग्रह करें। उनके द्वारा किये गये वर्णन तथा स्वयं के अनुभव को संकलित करें। दोनों वर्णनों की तुलना करें तथा अपने समवयस्कों (पीयर्स) तथा शिक्षकों के साथ इसकी चर्चा करें।



पाठगत प्रश्न 12.1

1. एक युवा प्रौढ़ की विशेषताओं को चिन्हित करें।

12.2 प्रौढ़ावस्था अथवा अर्धे आयु

20 से 30 वर्ष की आयु की अवधि से निकलकर व्यक्ति 40 से 50 वर्ष की अर्धे आयु में प्रवेश करता है। अर्धे आयु को सामर्थ्य पूर्ण, परिपक्वता पूर्ण, दायित्वपूर्ण तथा स्थिरतापूर्ण आयु के रूप में वर्णित किया गया है। यह वह अवधि है जब व्यक्ति अपने कार्य की सफलता का आनंद लेना चाहता है तथा अपने पारिवारिक तथा सामाजिक जीवन से सन्तुष्ट होना चाहता है। व्यक्ति अपनी सन्तान की सफलता पर भी दृष्टि रखता है। स्वास्थ्य, सन्तान के भविष्य, वृद्ध माता-पिता, तथा रिक्त समय के उपयोग तथा वृद्धावस्था की योजनाओं पर ध्यान अधिक केन्द्रित रहता है। 45



टिप्पणी

से 50 वर्ष की आयु के मध्य महिलाओं की रजोनिवृत्ति होती है। रजोनिवृत्ति के साथ ही महिलाओं में कुछ अवसादपूर्ण शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक लक्षण भी परिलक्षित होने लगते हैं। इस अवधि में पुरुष स्वास्थ्य, सामर्थ्य, शक्ति तथा संभोगीय क्षमता की ओर विशेष ध्यान रखता है।

अधेड़ आयु को रचनात्मक तथा समाज के प्रति महत्वपूर्ण योगदान की अवधि के रूप में देखा जाता है। ऐसा देखने में आया है कि वैज्ञानिकों, लेखकों तथा कलाकारों द्वारा चालीस वर्षों के उत्तरार्ध में अथवा 50 वर्षों के पूर्वार्ध में सर्वोत्तम कार्य किये गये हैं। एरिक्सन, अधेड़ प्रौढ़ावस्था को उत्पादकता बनाम आत्म-तल्लीनता के संकट के रूप में वर्णित करते हैं। इस अवधि में यदि व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण योगदान नहीं करता तो वह स्वार्थपूर्ण आवश्यकताओं तथा इच्छाओं से पूर्व ग्रसित रहता है। अधेड़ प्रौढ़ावस्था के परिवर्तन की स्थिति बहुत अशान्तिपूर्ण होती है। लोग अपने को वृद्ध समझकर अपने भरण-पोषण के सम्बन्ध में सचेत हो जाते हैं जो अक्सर उन्हें भावनात्मक अस्थिरता की ओर उन्मुख बनाता है। वे अपने जीवन की व्यस्तता का हिसाब लगाने में संलग्न हो जाते हैं तथा चिन्तित रहते हैं कि उनके स्वप्न किस सीमा तक साकार हुये हैं। इस प्रकार का पूर्व मूल्यांकन अक्सर उन्हें व्यवसायिक परिवर्तन तथा वैवाहिक सम्बन्धों में विच्छेद की ओर उन्मुख करता है। अधिकांश लोग, जो नियंत्रित सेवा में रत हैं, अधेड़ प्रौढ़ावस्था के वर्षों में अपने सम्भावित सेवा-निवृत्ति तथा अपने जीवन के बिखरे कार्यों को समेटने में संलग्न रहते हैं।

अधेड़ प्रौढ़ावस्था के लक्षण

- सामर्थ्य, परिपक्वता, दायित्वधारण, स्थिरता।
- संतान के प्रति-केन्द्रित-ध्यान।
- वृद्धावस्था की योजनायें।
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति।

वृद्धावस्था

अधेड़ प्रौढ़ावस्था का उत्तरार्द्ध अथवा वृद्धावस्था 60 वर्ष के आसपास प्रारम्भ होती है। इस अवस्था में अधिकांश लोग अपने सेवाकार्य से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि वे सक्रिय सेवा से निवृत्त हो जाते हैं। वे अपने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भयभीत होने लगते हैं। हमारे समाज में वृद्ध लोगों को विशिष्ट दृष्टि से देखा जाता है जिसमें उन्हें निष्क्रिय, बौद्धिक दृष्टि में ह्रास, संकीर्ण सोच तथा धर्म तथा आध्यात्मिकता को अधिक महत्व देने वाला समझा जाता है। अधिकांश वृद्ध लोग अपने विवाहित साथी को खो देते हैं तथा भावनात्मक असुरक्षा से पीड़ित रहते हैं। यद्यपि यह सभी लोगों के लिए सत्य नहीं है। अनेक लोग 60 वर्ष की अवस्था तक एकदम स्वस्थ तथा सक्रिय रहते हैं। रहन-सहन का तरीका, व्यायाम, खान-पान तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, वृद्धावस्था में सार्थक एवं सक्रिय जीवन यापन में सहयोग करते हैं।

ढलती आयु वस्तुतः एक मनोवैज्ञानिक घटना है। लेखकों, राजनीतिज्ञों, प्रोफेसरों और योगियों के अनेक ऐसे उदाहरण हैं जो वृद्धावस्था में भी रचनात्मक तथा सक्रिय जीवन-यापन करते हैं।



टिप्पणी

अतएव यह महत्वपूर्ण संकेत है कि वृद्धावस्था अधिक प्रसन्नतापूर्ण तथा सम्पूर्णतः आत्मतुष्टि का समय हो सकती है। मानसिक अथवा शारीरिक स्थिति में गिरावट आना आवश्यक नहीं है। लोग अस्सी यहाँ तक कि नब्बे वर्ष की अवधि तक भी बलिष्ठ, सक्रिय तथा प्रतिनिष्ठित बने रह सकते हैं। निश्चित रूप से यह सम्भव है, यदि वे अर्धेड़ आयु के समय से ही अपने बारे में ध्यान देते रहें। वास्तव में वृद्ध लोगों के पास ज्ञान का अपार भण्डार, अनुभव तथा विवेक रहता है, समुदाय के लोग जिसका उपयोग कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 12.2

1. अर्धेड़ प्रौढ़ावस्था के किन्हीं दो लक्षणों का वर्णन कीजिए।

12.3 प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन

वर्तमान सामाजिक परिवेश में स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बढ़ती जागरूकता के कारण पुरुष तथा स्त्री दोनों ही शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहना चाहते हैं। ढलती उम्र के कारण कतिपय अनिवार्य एवं सार्वभौमिक परिवर्तन जैसे कोशिकाओं में रासायनिक परिवर्तन अथवा यथायोग्य व्यवहार करने की संचित क्षमता में शनैः-शनैः कमी परिलक्षित होती है। अर्धेड़ावस्था से ही कतिपय बौद्धिक परिवर्तन प्रकट होने लगते हैं। यह परिवर्तन उत्तरोत्तर तथा धीमी गति से होते हैं। सामान्यतः लोग ढलती आयु को शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के रूप में ही देखते हैं। यह परिवर्तन मुख्यतः शारीरिक तथा स्वाभाविक प्रकृति के होते हैं। हमें इन परिवर्तनों को समझना है।

(अ) शारीरिक परिवर्तन: ऐसा देखा गया है कि 30 वर्ष की आयु के पश्चात् अधिकांश व्यक्तियों के शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता में 0.8 से 1 प्रतिशत की गिरावट आ जाती है। कुछ तो रुग्णता के कारण तथा कुछ अन्य कारणों जैसे तनाव, व्यवसायिक स्तर, पोषक स्थिति तथा पर्यावरण के कारण गिरावट आती है। महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन जो ढलती उम्र के साथ सम्बद्ध होते हैं उन्हें बाह्य परिवर्तन, आन्तरिक परिवर्तन तथा इन्द्रिय क्षमता तथा बौद्धिक योग्यता के परिवर्तन, के रूप में वर्णित किया जाता है। इन परिवर्तनों को हमें समझना चाहिये।

1. **बाह्य परिवर्तन:** यह बुढ़ापे की ओर संकेत करते हैं जिन्हें किसी भी व्यक्ति में देखा जा सकता है। अनेक व्यक्तियों में ढलती उम्र के चिन्ह जैसे सफेद बाल, सिकुड़ती त्वचा, शारीरिक ढांचे में गिरावट तथा चेहरे पर झुरियाँ आदि परिवर्तनों को देखा जा सकता है।



दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य जीवन की कुंजी

- (क) पौष्टिक आहार लें।
- (ख) नियमित व्यायाम करें।
- (ग) तनाव के स्तर को कम करें।
- (घ) धूम्रपान, मदिरापान तथा अन्य मादक वस्तुओं का सेवन न करें।
- (ङ) सकारात्मक सोच की आदल डालें।
- (च) सामाजिक कल्याण के कार्य में संलग्न रहें।
- (छ) आध्यात्मिकता तथा ईश्वर में आस्था विकसित करें।

2. **आन्तरिक परिवर्तन:** ढलती आयु के ऐसे चिन्ह प्रकट रूप से दिखाई नहीं पड़ते हैं। इनमें श्वास प्रणाली, आमाशयिक प्रणाली, हृदयधमनी प्रणाली, केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के परिवर्तनों को सम्मिलित किया जाता है।

वृद्धावस्था में प्राप्त की गई महान व्यक्तियों की कुछ उपलब्धियाँ

- 77 वर्ष की आयु में महात्मा गाँधी ने स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया
- बाबा आमटे।
- रामकृष्ण परमहंस।
- मदर टेरेसा।

3. **इन्द्रिय क्षमता में परिवर्तन:** ढलती आयु में इन्द्रिय योग्यता में शनैः-शनैः गिरावट होने लगती है। ज्ञातव्य है कि बाह्य जगत के साथ हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से सम्पर्क करते हैं। इन्द्रियों में किसी प्रकार की कमी के कारण अति गंभीर मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिवर्तन हो सकते हैं।
4. **बोधगम्य परिवर्तन:** बोधगम्यता उस प्रक्रिया की ओर संकेत करती है जिसके द्वारा सूचनायें ग्रहण, संचित एवं प्रयुक्त की जाती हैं। प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था की अवधि में बोधगम्यता के विभिन्न रूप जैसे स्मृति, सीखना, अवधान तथा कार्य करने की गति पर कुप्रभाव पड़ता है। वृद्ध लोग अक्सर विस्मरण, नवीन तकनीकों को सीखने तथा कौशलों को अर्जित करने में कठिनाई की बात करते हैं। उनकी एकाग्रता तथा परिवेशीय उद्दीपनों के प्रति जागरूकता घट जाती है। डिमेनेशिया और एलजाइमर वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग हैं। सामान्यतया वृद्धावस्था में लोग अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।



टिप्पणी

12.4 वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन

आप चकित होंगे कि क्या ढलती आयु को रोका जा सकता है अथवा क्या कोई आजीवन युवा रह सकता है? हमने यह देखा है कि ढलती आयु एक जैविक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया कई अन्य बातों जैसे मानसिक दबाव, तनाव, आदतों, अनुशासनहीन जीवन, खराब स्वास्थ्य, कार्य करने की आदतें आदि से प्रभावित होती हैं। अनुशासित जीवन बिताने का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम का समय, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। ऐसा लगता है कि वृद्धावस्था को विलम्बित किया जा सकता है किन्तु इससे बचा नहीं जा सकता है। व्यक्ति को अपनी आयु से इन्कार नहीं करना चाहिये अपितु इसे स्वीकार करके सकारात्मक एवं आशावादी व्यवहार करना चाहिये। भिन्न-भिन्न लोग भिन्न-भिन्न प्रकार से अपने जीवन के परिवर्तनों का चुनौतियों का सामना करने के तरीके अपनाते हैं। इनका सामना करने के कुछ प्रभावी तरीके निम्नलिखित हैं—

1. लचीलेपन की अभिवृत्ति विकसित करना ताकि वृद्धावस्था की समस्याओं एवं दबावों को अनुकूल किया जा सके।
2. यह स्वीकार करना कि किसी व्यक्ति को जीवन की घटनाओं का सामना करने के लिये नये-नये तरीके खोजने पड़ते हैं।
3. सूचनायें प्राप्त करके उनका अधिक से अधिक उपयोग तथा समस्याओं से तटस्थता या पलायन करने के बजाय उनके समाधान की युक्तियाँ खोजना।
4. आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भरता में बढ़ोतरी करना, अपनी शक्ति तथा दुर्बलता के विषय में एक स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना।
5. सामना करने की प्रभावी युक्तियों को सीखना एवं उनका प्रयोग करना तथा परिवेश के प्रति सक्रिय मार्ग अपनाना।

सामना करने की उपर्युक्त युक्तियों का उपयोग वृद्धावस्था में स्वस्थ समायोजन करने के लिये प्रभावी हो सकता है।

वृद्धावस्था तथा सामाजिक सहयोग

सामाजिकता का विस्तार जीवन की समस्याओं का सामना करने का एक अन्य प्रकार हो सकता है। विभिन्न समूहों के क्रियाकलापों में सहभागिता जैसे क्लब में प्रवेश लेना। वृद्ध लोगों के लिये विभिन्न संगठनों में अनौपचारिक सामाजिक संवाद बहुत सहायक पाये गये हैं। अपने पड़ोसियों अथवा कहीं अन्यत्र अपनी ही समआयु के लोगों के सामाजिक परिवेश के निर्माण से वृद्धों को अपने जीवन की परिस्थितियों को बांटने तथा अपनी वर्तमान समस्याओं के प्रति भावनाओं को प्रकट करने के अवसर प्राप्त होते हैं। इस प्रकार के सामाजिक परिवेश से कोई व्यक्ति, बिना किसी शर्त के भावनात्मक अभिव्यक्ति की स्वीकृति कतिपय रहस्यों की साझेदारी तथा परस्पर नूतन अनुभवों का आदान-प्रदान करके तथा परस्पर विश्वास पूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर सकता है।



दादा-दादी बनकर परिवार में संलग्न होने से वृद्ध लोगों की व्यक्तिगत तथा भावनात्मक इच्छाओं की पूर्ति में सहयोग मिलता है। वृद्ध लोग इस प्रकार की भूमिकाओं को स्वयं की भावनात्मक परिपूर्णता एवं पौत्र-पौत्रियों की उपलब्धियों से आत्म सन्तुष्टि के रूप में देखते हैं।

12.5 समाज में वृद्धजनों का महत्व

अभिवादनशीलस्य नित्यंवृद्धोपसेविनः।

चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्यायशोबलम्।।

“जो लोग वृद्धों का सम्मान करते हैं तथा उनकी सेवा करते हैं वे चतुर्मुखी प्रतिभा जैसे दीर्घायु, ज्ञान, प्रसिद्धि तथा शक्ति में प्रगति करते हैं।”

भारतीय समाज की प्रगति का एक कारण है इसकी कई पीढ़ियों का संयुक्त ढाँचा, जिसका तात्पर्य है परिवार में कई पीढ़ियों का एक साथ रहना। इस स्वरूप को संयुक्त परिवार के रूप में वर्णित किया गया है। वृद्ध लोगों का परिपक्व ज्ञान तथा अनुभव के अपार भंडार से परिपूर्ण व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। उनके सानिध्य में रहना तथा उनका सम्मान करना न केवल उनके व्यक्तित्व के विकास में सहयोग करता है अपितु किसी भी व्यक्ति के बहुआयामी विकास को सरल बनाता है।

पारिवारिक प्रणाली के ध्वस्त होने के कारण आज समाज में अनेक समस्याएँ दिखाई देती हैं। युवा दम्पति अकेले रहकर स्वतंत्र तथा बिना बाधा के जीवन यापन करना पसन्द करते हैं। किन्तु इस प्रणाली के दूरगामी एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव युवा पीढ़ी द्वारा बड़े परिमाण में महसूस किये जा रहे हैं। वृद्धजन हमेशा से परिवार में सांस्कृतिक आदान-प्रदान के माध्यम रहे हैं। क्या हम अपने दादा-दादी द्वारा दी गई नैतिक शिक्षा एवं उनके द्वारा सुनाई गई कहानियों को भुला सकते हैं। हमारे देश में प्रचलित सांस्कृतिक रीति रिवाज एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तान्तरित किये गये हैं। संकुचित परिवार प्रणाली के उद्भव से युवा पीढ़ी इस समृद्ध सांस्कृतिक देन से वंचित हो रही है। ऐसा देखा गया है कि परिवार में वृद्धजनों की अनुपस्थिति से युवा पीढ़ी भावनाओं तथा मूल्यों को व्यक्त करने में भी प्रभावित हुई है।



पाठगत प्रश्न 12.3

निम्न कथनों में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें :

- 30 वर्ष की आयु होने पर शारीरिक अवयव 0.8 से 1 प्रतिशत की कमी दर्शाते हैं। सत्य/असत्य
- ढलती आयु के साथ इन्द्रियों की क्षमता में परिवर्तन होता है। सत्य/असत्य



टिप्पणी

3. व्यक्ति को अपनी बढ़ती आयु को स्वीकार न करके युवा बने रहना चाहिए। सत्य/असत्य
4. स्वस्थ दृष्टिकोणों का विकास बढ़ती आयु का सामना करने में सहायता नहीं करता है। सत्य/असत्य
5. वृद्ध लोगों को समाज की निधि मानना चाहिये। सत्य/असत्य



आपने क्या सीखा

- कतिपय विशेष भूमिकाएँ और सम्बन्ध जैसे परिवार एवं आजीविका, प्रौढ़ता के प्रमुख पड़ाव हैं।
- जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है मात्र विकास के कारण ही नहीं अपितु हमारी समझ तथा परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में परिवर्तन होते रहते हैं।
- युवा प्रौढ़ता की स्थिति को कतिपय नवीन लक्ष्यों तथा जीवन की चुनौतियों जैसे वित्तीय तथा भावनात्मक स्वतंत्रता स्थापित करने तथा वैवाहिक सम्बन्ध जोड़ने के रूप में वर्णित किया गया है।
- अर्धे आयु को भी एक रचनात्मक तथा समाज के लिये महत्वपूर्ण योगदान देने वाली अवधि के रूप में देखा गया है।
- हमारे समाज में ज्येष्ठ आयु के व्यक्ति को विशेषतः कम सक्रिय, बौद्धिकता में ह्रास, संकीर्ण मानसिकता, तथा धर्म एवं आध्यात्मिकता को महत्व देने वाला समझा जाता है यद्यपि यह असत्य भी हो सकता है।
- ढलती उम्र के साथ महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन को बाह्य तथा आन्तरिक एवं इन्द्रिय क्षमताओं में परिवर्तन के रूप में वर्णित किया गया है।
- एक अनुशासित जीवन यापन का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम देना, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। इससे वृद्ध आयु में समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलती है।
- वृद्ध लोगों को सदैव ज्ञान तथा अनुभव के अपार भण्डार से परिपूर्ण व्यक्ति माना गया है।



पाठान्त प्रश्न

1. स्वस्थ तथा दीर्घायु की कुंजी का वर्णन करें।
2. वृद्धावस्था के दबाव तथा समस्याओं का सामना करने के लिए किस प्रकार की सोच सहायक है?

3. आज के समय में समाज की समस्याओं के क्या मुख्य कारण हैं?
4. वृद्धावस्था में व्यक्ति कैसे स्वस्थ रह सकता है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

1. स्वायत्तशासी, स्वतंत्र, आजीविका का चयन, नवीन लक्ष्य तथा चुनौतियाँ, अंतरंग सम्बन्ध।

12.2

1. (क) समर्थता।
(ख) सन्तान पर ध्यान।
(ग) वृद्धावस्था की योजनायें।
(घ) रजोनिवृत्ति।
2. व्यायाम, संतुलित आहार तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

12.3

- (1) सत्य (2) सत्य (3) असत्य (4) असत्य (5) सत्य

पाठान्त प्रश्नों के लिये संकेत

1. खण्ड 12.3 को देखें
2. खण्ड 12.4 को देखें
3. खण्ड 12.5 को देखें
4. खण्ड 12.3 को देखें



पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

माध्यमिक स्तर (222)

दृष्टिकोण / औचित्य

मनोविज्ञान, मानवीय व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के महत्वपूर्ण पक्षों का अध्ययन करता है। मनोविज्ञान का अध्ययन किसी की वैयक्तिक वृद्धि एवं विकास और सामाजिक विकास की प्रक्रियाओं को सुगम बनाने में महत्वपूर्ण है। हमारे सोचने, अनुभव करने एवं दूसरों तथा परिवेश के साथ व्यवहार हमारे समायोजन को प्रभावित करता है। माध्यमिक स्तर के मनोविज्ञान की विषयवस्तु विद्यार्थियों को स्वयं को समझने, समाज में अपने स्थान तथा अपनी अन्तर्निहित क्षमताओं का अनुभव करने में सहायता करती है।

उद्देश्य

विषय वस्तु का संयोजन विद्यार्थी को इस योग्य बनायेगा कि वे:

- मनोविज्ञान की मूलभूत संकल्पनाओं को समझकर उनका उपयोग कर सकें;
- अपने परिवार, पड़ोस और समाज के साथ सकारात्मक रूप से जुड़ सकें;
- उत्तरदायित्वपूर्ण मूल्याधारित आचरण कर सकें;
- उद्देशपूर्ण, स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन जी सकें।

मॉड्यूल

मॉड्यूल 1	मनोविज्ञान के आधार	15
मॉड्यूल 2	मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियायें	15
मॉड्यूल 3	मानव विकास	15
मॉड्यूल 4	सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें	15
मॉड्यूल 5	स्वास्थ्य और सुख	15
मॉड्यूल 6	कार्य—जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएं	10
मॉड्यूल 7	योग: जीवन का एक ढंग	10
	अधिकतम अंक	100

मॉड्यूल 1: मनोविज्ञान के आधार

अंक: 15

उपागम

यह मॉड्यूल विद्यार्थियों को, मनोविज्ञान के स्वरूप, व्यवहारों की सीमा और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने में सहायता करता है। यह उन्हें विधियों और मनोवैज्ञानिक उपयोगों के कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों को समझने में भी सहायता करता है।

विषय वस्तु

पाठ 1: मनोविज्ञान का परिचय

- मनोविज्ञान का स्वरूप और परिभाषा
- मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र
- आधारभूत प्रक्रियाएं
- मनोविज्ञान के क्षेत्र

पाठ 2: मनोविज्ञान की विधियाँ

- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम
- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की विधियाँ
- मनोवैज्ञानिक उपकरण

पाठ 3: वैयक्तिक भिन्नताएं

- वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति
- वैयक्तिक भिन्नता का मापन
- बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन
- अभिवृत्तियाँ, रुचियाँ और उनका मूल्यांकन
- व्यक्तित्व की प्रकृति
- व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विधियाँ

मॉड्यूल 2: मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ

अंक 15

उपागम

यह मॉड्यूल विद्यार्थियों को विश्व को जानने से संबंधित संकल्पनाओं और प्रक्रियाओं से परिचित कराता है। ज्ञान को प्राप्त करने तथा उसे रोके रखने से सम्बन्धित मूल विचारों को समझने में सहायता करता है। यह मॉड्यूल प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रियाओं और विश्व के बारे में सजग होने और चिन्तन करने का भी वर्णन करेगा। हमारे अनुभव करने और आन्तरिक जगत को समझने के तरीकों की समझ प्रदान करने का भी प्रयास करता है।

विषय वस्तु

पाठ 4: सीखना (अधिगम)

- सीखना
- पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना
- सीखने के कुछ अन्य प्रकार
- प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

पाठ 5: संवेदी प्रक्रियाएँ : अवधान और प्रत्यक्षीकरण

- संवेदना
- प्रत्यक्षीकरण
- प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था
- अवधान
- अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण
- दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग

पाठ 6: स्मृति

- स्मृति तथा विस्मृति
- स्मृति की अवस्थायें
- स्मृति के प्रकार

- विस्मृति
- स्मृति को बढ़ाने के उपाय
- दमन— दुःखद घटनाओं को भूलना

पाठ 7: चिन्तन और समस्या समाधान

- चिन्तन की प्रकृति
- समस्या समाधान
- सृजनात्मकता और जीवन इसकी भूमिका
- निर्णय लेना

पाठ 8: अभिप्रेरणा और संवेग

- अभिप्रेरणा की प्रकृति
- संवेगों की प्रकृति
- मनुष्य के व्यवहार में संवेग और अभिप्रेरणा की भूमिका

मॉड्यूल 3: मानव विकास

अंक 15

उपागम

यह मॉड्यूल मानव विकास की विशेषताओं तथा प्रक्रियाओं का वर्णन करता है। यह मानव व विकास पर जैविक कारकों और सामाजिक—सांस्कृतिक संदर्भों को स्पष्ट करता है।

विषय वस्तु

पाठ 9: विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

- विकास की प्रकृति
- विकास के प्रभाव क्षेत्र
- विकास के चरण
- विकास पर प्रभाव

पाठ 10: बाल्यकाल

- बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास
- साधारण और निपुण गतिक विकास
- संज्ञानात्मक विकास
- सामाजिक—संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास
- सामाजीकरण

पाठ 11: किशोरावस्था और इसकी चुनौतियां

- किशोरावस्था की संकल्पना
- किशोर संक्रमण काल
- किशोरावस्था: जैविक या सामाजिक?
- संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक
- विकासात्मक कार्य
- शारीरिक विकास
- लिंग भूमिका

पाठ 12: प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

- प्रौढ़ावस्था की स्थिति
- प्रौढ़ावस्था अथवा अर्धेड़ आयु
- प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन
- वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन
- समाज में वृद्धजनों का महत्व

मॉड्यूल 4: सामाजिक—मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें

अंक 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य सामाजिक परम्पराओं के प्रभाव का वर्णन करना है। यह लोग समूह में कैसे व्यवहार करते हैं, इसे समझने और आस्थाओं, अभिवृत्तियों और मूल्यों के

निर्माण की व्याख्या करने में भी सहायता करता है। यह मॉड्यूल संप्रेषण की प्रक्रिया की व्याख्या करेगा और शिक्षार्थियों को मुख्य सामाजिक समस्याओं से भी परिचित करायेगा।

विषय वस्तु

पाठ 13: समूह और नेतृत्व

- हमारे जीवन में समूह का महत्व
- समूह की विशेषताएं
- समूह गतिविज्ञान
- 'हम' और 'उनके' बीच अन्तर
- औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह
- समूह का विकास
- नेतृत्व
- अच्छे नेता के गुण
- नेतृत्व का सिद्धान्त

पाठ 14: संप्रेषण

- संप्रेषण का अर्थ
- संप्रेषण के तत्व
- संप्रेषण के प्रकार
- प्रभावी संप्रेषण
- प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं
- भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण
- संचार माध्यमों की भूमिका और प्रभाव

पाठ 15: अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान

- अभिवृत्ति की प्रकृति
- अभिवृत्तियों का निर्माण और परिवर्तन
- अभिवृत्तियों और व्यवहार में सम्बन्ध

- विश्वास और व्यवहार
- सामाजिक संज्ञान

पाठ 16: सामाजिक और शैक्षिक समस्याएं

- गरीबी
- अन्य सामाजिक समस्याएं
- बीच में स्कूल छोड़ने वाले बच्चे, ठहराव और अपव्यय

मॉड्यूल 5: स्वास्थ्य और सुख

अंक : 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य प्रसन्नता और सुख की संरचनाओं के सम्बन्ध में समझ विकसित करना है। यह मॉड्यूल प्रसन्नता की खोज में आने वाली बाधाओं का तथा उन्हें दूर करने हेतु मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का वर्णन करता है। यह स्वास्थ्य और स्वच्छता की संकल्पनाओं का तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के अभ्यास का भी वर्णन करता है।

विषय वस्तु

पाठ 17: प्रसन्नता और सुख

- प्रसन्नता और सुख की अवधारणा
- आत्म-यथार्थीकरण और परिपक्व व्यक्तित्व
- आत्म यथार्थीकृत व्यक्तियों की शक्तियों को पहचानना
- सकारात्मक संवेगों का विकास

पाठ 18: मनोविकार और उनका उपचार

- तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में
- द्वन्द्व और निराशा के प्रकार
- मनोविकारों के प्रकार
- मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया
- तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पाठ 19: मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

- मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा
- मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक दौर्बल्य, मानसिक रोग
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक/लक्षण
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने वाले व्यवहार
- समय प्रबन्धन करने हेतु रणनीति

मॉड्यूल 6: कार्यजीवन और पर्यावरणीय चिन्ताएँ

अंक: 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य व्यावसायिक जीवन की चिन्ताओं को सराहना और कार्यजगत की चुनौतियों की समझ विकसित करना है। कार्य की आवश्यकताओं और कार्य अभिप्रेरणा की धारणाओं के लिए वैयक्तिक भिन्नताओं के औचित्य की भी व्याख्या करता है मनुष्य और पर्यावरण के मध्य सम्बन्ध तथा पर्यावरणीय तनाव के कारण एवं निवारण का भी वर्णन किया गया है।

विषय वस्तु

पाठ 20: अभिवृत्ति, रुचि और कार्य की अपेक्षाएं

- अभिवृत्ति
- रुचि
- योग्यता
- मानसिक आयु और बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.)
- अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता के मध्य सम्बन्ध एवं महत्त्व
- कार्य की आवश्यकताओं का विश्लेषण एवं सम्प्रेषण

पाठ 21: व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

- व्यावसायिक भूमिका का अर्थ
- उपयुक्त व्यवसाय के लिए तैयारी की आवश्यकता

- विशिष्ट प्रशिक्षण
- कैरियर, पेशा और व्यवसाय की संकल्पनाएं
- व्यवसाय के लिए सामान्य आवश्यकताएं
- व्यावसायिक चयन के उभरते परिप्रेक्ष्य
- कैरियर का चयन, उसकी समस्याएँ एवं प्रत्याशाएँ

पाठ 22: संगठन का जगत

- संगठन एक व्यवस्था के रूप में
- संगठनात्मक वातावरण
- कार्य क्षेत्र में पारस्परिक सम्बन्ध
- कार्यक्षेत्र में उत्पादकता और गुणवत्ता
- कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता को बढ़ाने की रणनीतियाँ

पाठ 23: परिवेशीय तनाव

- परिवेशीय तनाव
- प्रदूषण सम्बन्धी समस्याएँ
- स्थायी विकास

मॉड्यूल 7: योग: जीने का मार्ग

अंक: 10

उपागम

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों में प्राचीन काल से अभ्यास में आने वाले योग को जीवन के एक मार्ग के रूप में सराहना का विकास करेगा। यह जीवन के विभिन्न स्तरों पर योग के औचित्य को भी स्पष्ट करता है। यह आत्म विश्वास और जीवन में आने वाले तनावों और दबावों का सामना करने के लिए दिशानिर्देशन भी प्रदान करता है।

विषय वस्तु

पाठ 24: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

- योग क्या है?

- योग के विभिन्न प्रकार
- स्वस्थ रहने के लिए योग
- प्राणायाम
- ध्यान

पाठ 25: आत्म-विकास और योग

- योग के द्वारा आत्म विकास
- जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग
- योग हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार को कैसे ढालता है
- कार्य में प्रेरणा और श्रेष्ठता के लिए योग
- पतंजलि के अनुसार मन की प्रकृति
- योग के अष्टांग मार्ग

पाठ 26: सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण

- सम्पूर्ण व्यक्तित्व: भारतीय दृष्टिकोण
- त्रिगुणात्मक सिद्धान्त
- पंचकोशीय सिद्धान्त (मानव अस्तित्व के पाँच कोश)
- कोशों का विकास
- चेतना के स्तरों पर श्री अरविन्द के अनुसार चेतना का स्तर

पाठ 27: मन का नियंत्रण और अनुशासन

- मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व
- जीवन विज्ञान
- प्रेक्षा ध्यान
- जीने की कला (आर्ट आफ लिविंग)
- भावातीत ध्यान
- विपस्यना

पाठ 1-12 पर आपकी प्रतिक्रिया

पाठ संख्या	पाठ का नाम		पठित सामग्री कैसी थी			भाषा कैसी थी		चित्र कैसे थे		आपने क्या सीखा		
	सरल	कठिन	रुचिकर	अस्पष्ट	सहज	जटिल	उपयोगी	अनुपयोगी	सहायक	अति सहायक	सहायक नहीं	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

प्रश्नों से संबंधित प्रतिक्रिया

प्रश्नों से संबंधित प्रतिक्रिया

प्रिय विद्यार्थियों,
आपको अपनी पाठ्य पुस्तक पढ़ने में आनंद आया होगा। हमने पठन सामग्री को यथासंभव प्रासंगिक, अन्योन्यक्रिया संपन्न एवं रोचक बनाया। पर ऐसी किसी भी सामग्री का विकास आप और हम दोनों पर निर्भर करता है। आपकी प्रतिक्रिया हमें पठन सामग्री को सुधारने में सहायता करेगी। अतः कुछ मिनटों का समय निकालकर यह प्रतिक्रिया पत्र भर कर हमें भेज दीजिए ताकि बेहतर, अधिक रोचक एवं उपयोगी अध्ययन सामग्री बनाई जा सके।
धन्यवाद!
समन्वयकर्ता
(मनोविज्ञान)

पाठ संख्या	पाठ का नाम		पाठगत प्रश्न		पाठगत प्रश्न	
	उपयोगी	अनुपयोगी	सरल	कठिन	बहुत कठिन	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

दूसरा मोड़

इस प्रतिक्रिया पत्र को भर कर अपने शिक्षक को सौंप दें

आपके सुझाव

क्या आपने मनोविज्ञान की किसी अन्य पुस्तक का अध्ययन किया है?
यदि हाँ तो इसका कारण बताइए।

हाँ/नहीं

नाम : _____

विषय : _____

नामांकन संख्या : _____

पुस्तक संख्या : _____

पता : _____

ए-24/25, इंस्टीट्यूटेशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा (उ.प्र.)

राष्ट्रीय मूल्य विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(मानविकी)

संकेत

काड



2

मनोविज्ञान की पद्धतियाँ

पिछले पाठ में हमने जाना कि मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों के सम्बन्ध में एक अनभ्यस्त व्यक्ति द्वारा की गई व्याख्या एक मनोवैज्ञानिक द्वारा की गई व्याख्या से भिन्न होती है। एक मनोवैज्ञानिक इन घटनाक्रमों की व्याख्या करने के लिये एक क्रमबद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया का अनुसरण करता है, जिसका सशक्त सैद्धान्तिक आधार होता है। मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों को समझने के लिये मनोविज्ञान में अनेक पद्धतिपरक तरीके व उपागम उपलब्ध हैं। हम इनमें से कुछ उपागमों का अध्ययन करेंगे। व्यक्तियों की प्रतिक्रिया जानने के लिये कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपकरणों या परीक्षणों का प्रयोग किया जाता है। इन उपकरणों की सहायता से प्राप्त प्रतिक्रियाओं के विश्लेषण द्वारा मानव अनुभवों, मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहारों का अध्ययन किया जाता है। प्रस्तुत पाठ में हम इन पहलुओं की विस्तार से चर्चा करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के विभिन्न उपागमों की व्याख्या कर सकेंगे;
- मानव व्यवहार को समझने के लिये प्रयोग की जाने वाली कुछ महत्वपूर्ण पद्धतियों का वर्णन कर सकेंगे;
- व्यवहार तथा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये प्रयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरणों का वर्णन कर सकेंगे।

2.1 मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम

पिछले पाठ में ये चर्चा की गई है कि व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करने, भविष्यवाणी करने तथा इनको नियन्त्रित करने के लिए मनोवैज्ञानिक विभिन्न प्रकार के उपागमों का प्रयोग करते हैं। प्रस्तुत पाठ में मुख्य उपागमों का संक्षिप्त वर्णन किया गया है।



जैविक उपागम: ये उपागम मुख्यतः जैविक संरचनाओं और विभिन्न गोचर जैसे, मस्तिष्क, जीन, अन्तःस्राव, अन्तःस्रावी प्रणाली और तन्त्रिका प्रेषक पर आधारित है। इसके अन्तर्गत भावनाओं, स्मृतियों, संवेगों और व्यवहार के अन्य पहलुओं के नियन्त्रण में मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका का अध्ययन किया जाता है। साथ ही साथ विभिन्न अन्तःस्रावों के न्यूनस्राव या अतिस्राव का व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन भी किया जाता है। एक उपक्षेत्र के रूप में व्यवहार अनुवांशिकी के अन्तर्गत व्यवहार के अनुवांशिक प्रभावकों का अध्ययन किया जाता है। इसके अतिरिक्त इस उपागम के अन्तर्गत मानव व्यवहार के दैहिक आधारों पर भी प्रकाश डाला जाता है।

मनोविश्लेषणात्मक उपागम: मनोविश्लेषणात्मक उपागम के जनक सिगमंड फ्रायड ने व्यक्ति की वर्तमान स्थिति की व्याख्या करने में “अचेतन लिबिडो ऊर्जा” पर ध्यान केन्द्रित किया है। उन्होंने मन का अध्ययन, अनुभवों के पदानुक्रमिक व्यवस्थाओं के सन्दर्भ में, चेतना की विभिन्न सतहों के रूप में किया (उदाहरणतः चेतन, अवचेतन और अचेतन)। स्वप्नों, बोलने में होने वाली गलतियों, मनस्ताप, तन्त्रिकाताप, कलाकृतियों और कर्मकाण्डों के विश्लेषण द्वारा फ्रायड ने चेतन की प्रकृति और गुण को जानने का प्रयास किया। उनका मानना था कि अधिकतर मानव व्यवहार “अचेतन प्रेरणाओं” द्वारा निर्धारित होते हैं। इसलिये वर्तमान मानव व्यवहार को समझने के लिये अचेतन मानसिक विषयवस्तु को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

मानवतावादी उपागम: फ्रायड के विपरीत मानवतावादी उपागम के जनक कार्ल रोजर्स, वर्तमान परिस्थिति के चेतन अनुभव, जीवन के दौरान अन्तर्वैयक्तिक अनुभवों की भूमिका और मनोवैज्ञानिक परिपक्वता प्राप्त करने की व्यक्ति की क्षमता पर अत्यधिक बल देते हैं। इस उपागम का वस्तुतः ये मानना है कि व्यक्ति एक क्रियाशील व आत्मसिद्ध प्राणी है और उसे अपने व्यवहार के निर्धारण की स्वतंत्रता है। व्यक्ति ‘स्व’ और ‘अनुभवों’ के बीच अनुरूपता बनाये रखने का प्रयास करता है ताकि वह आत्मसिद्धि को प्राप्त कर सके। यद्यपि “सशर्त सकारात्मक विचार” के साथ पिछले अनुभवों के कारण, व्यक्ति उन अनुभवों को या तो अस्वीकृत कर सकता है या विकृत कर सकता है, जो उसकी स्व-प्रणाली को खतरा पहुँचा सकते हैं। चिकित्सात्मक व्यवस्था में, चिकित्सक द्वारा इस प्रकार की स्व-प्रणाली में, “अशर्त सकारात्मक विचार” द्वारा तथा व्यक्ति की समस्याओं की तदानुभूति द्वारा परिवर्तन लाया जा सकता है।

व्यवहारवादी उपागम: इस उपागम के अन्तर्गत व्यक्ति, वस्तुपरक और प्रत्यक्ष व्यवहार का विश्लेषण किया जाता है और इसका वातावरण की उत्तेजनाओं के साथ सम्बन्ध देखा जाता है। व्यवहारवाद के जनक जे.बी. वाटसन व्यवहार के वस्तुनिष्ठ विश्लेषण पर बल देते हैं। वे इस बात का समर्थन करते हैं कि व्यापक रूप से व्यवहार का निर्धारण उद्दीपक और प्रतिक्रिया के बीच साहचर्य के द्वारा होता है। इस साहचर्य में फेरबदल द्वारा व्यवहार को उचित आकार प्रदान किया जा सकता है।

संज्ञानात्मक उपागम: व्यवहारवाद के यान्त्रिक स्वरूप के विकल्प के रूप में संज्ञानात्मक उपागम का उद्भव हुआ। इस उपागम के अन्तर्गत मुख्यतः व्यक्ति की सूचना संसाधन की क्षमता

पर ध्यान केन्द्रित किया गया है। इसके अन्तर्गत प्रत्यक्षीकरण, स्मरण, चिंतन, भाषा, तर्क, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना आदि जिन्हें उच्च मानसिक प्रक्रियाओं के अन्तर्गत रखा जाता है, के सन्दर्भ में सूचना संसाधन का अध्ययन किया जाता है। ये उपागम यह मानता है कि हम सूचना प्राप्त करने के लिये अपने परिवेश का सतर्कतापूर्वक निरीक्षण करते हैं और हमारा व्यवहार इस बात पर निर्भर करता है कि हम इस सूचना को किस प्रकार संसाधित करते हैं। ये उपागम मुख्यतः संगणक मॉडल पर आधारित है और इसके अन्तर्गत ये माना जाता है कि व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को सबसे बेहतर तरीके से तब समझा जा सकता है जब हम इन्हें सूचना संसाधन के सन्दर्भ में देखें।

ऊपर जिन उपागमों पर विचार विमर्श किया गया है, वे इस बात की ओर संकेत करते हैं कि मानसिक प्रक्रियाएं, अनुभव और व्यवहारों को विभिन्न सुलभ बिन्दुओं द्वारा समझा जा सकता है। वास्तव में व्यक्ति का व्यवहार जटिल है और इसके विभिन्न पहलुओं को कई तरीकों से समझा जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 2.1

1. के अन्तर्गत भावनाओं, स्मृतियों, संवेगों और व्यवहार के अन्य पहलुओं के नियन्त्रण में मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका का अध्ययन किया जाता है।
2. के अन्तर्गत व्यक्ति की सूचना संसाधन की क्षमता पर ध्यान केन्द्रित किया गया है।
3. के अन्तर्गत ये माना जाता है कि व्यक्ति क्रियाशील और आत्मसिद्ध प्राणी है और उसे अपने व्यवहार के निर्धारण की स्वतंत्रता है।
4. के अनुसार अधिकतर मानव व्यवहारों का निर्धारण अचेतन प्रेरणाओं द्वारा होता है।
5. के अन्तर्गत व्यक्ति, वस्तुपरक और प्रत्यक्ष व्यवहार और इसका वातावरण की उत्तेजनाओं से सम्बन्ध का विश्लेषण किया जाता है।

2.2 मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की पद्धतियाँ

मानव व्यवहार को समझने के लिये विभिन्न वैज्ञानिक पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। इस अध्ययन या अनुसन्धान का उद्देश्य नियमों और सिद्धान्तों का विकास, उनका परीक्षण और मनुष्य की विभिन्न समस्याओं को सुलझाने में इसका अनुप्रयोग है। इस प्रकार हममें एक विश्वसनीय





समझ का विकास होता है जो विभिन्न परिस्थितियों में हमारे व्यवहार के निर्धारण में हमारी सहायता करती है। चूंकि मनुष्य एक जटिल जीवित प्राणी है, उसका व्यवहार अनेक कारकों द्वारा निर्मित किया गया है ये कारक दोनों प्रकार के हैं, आन्तरिक व बाह्य।

इस प्रकार मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के लिये कई प्रकार की पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। इन पद्धतियों की चर्चा यहाँ की गई है।

अवलोकन: बाजार में खरीदारी करते समय आपने लोगों की कई गतिविधियों पर ध्यान दिया होगा, तब आपके मन में ये भी विचार आया होगा कि उनकी इन गतिविधियों के पीछे कारण क्या है और सम्भवतः आप इन गतिविधियों के कारणों के विषय में किसी निष्कर्ष पर पहुँच भी जाते होंगे। दूसरों के विषय में जानने के इस तरीके को ही 'अवलोकन' कहते हैं।

यद्यपि अवलोकन का अर्थ इससे और अधिक विस्तृत है। एक अध्ययन पद्धति के रूप में इसके अन्तर्गत अध्ययन की जा रही घटना के चरों के साथ किसी भी प्रकार का ऐच्छिक हस्तक्षेप न करते हुए, घटनाओं को क्रमबद्ध रूप से दर्ज किया जाता है।

अवलोकन पद्धति के विषय में कुछ रुचिकर तथ्य

विकासात्मक मनोविज्ञान के इतिहास में शायद सबसे अधिक प्रसिद्ध अनौपचारिक अवलोकन, जीन पियाजे द्वारा अपने तीन बच्चों पर किये गये अवलोकन हैं, तब उनके बच्चे शैशवावस्था में थे। ये अवलोकन, पियाजे के विकासात्मक सिद्धान्त के लिये अनुभवजन्य आधार के रूप में उभर कर आये। आप स्वयं भी अपने छोटे भाई-बहन या भतीजा-भतीजी के विकासात्मक प्रतिमानों का अवलोकन कर सकते हैं और उनके सांवेदिक गतिक विकास और विकास के अन्य पक्षों में हो रहे परिवर्तनों को समझ सकते हैं।

इस पद्धति का प्रयोग नैसर्गिक या स्वाभाविक व प्रयोगशाला व्यवस्था, दोनों में किया जाता है। जब हम घटनाओं का स्वाभाविक वातावरण में अध्ययन करते हैं तो यह स्वाभाविक अवलोकन कहलाता है, जैसे, खेल के मैदान में खेलते बच्चों के व्यवहार का अवलोकन करना। इस प्रकार के अवलोकन में अवलोकनकर्ता (मनोवैज्ञानिक) का बाह्य चरों पर कोई नियंत्रण नहीं होता। इसके विपरीत प्रयोगशाला अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययन की जा रही घटनाओं पर अवलोकनकर्ता का पूर्ण नियंत्रण रहता है। उदाहरण के लिये, कार्य के निष्पादन पर उत्प्रेरित दबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।

अवलोकनकर्ता भी भूमिका के आधार पर इसे सहभागी व असहभागी अवलोकन में भी विभाजित किया जा सकता है। सहभागी अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययनकर्ता अध्ययन की जा रही घटना या समूह का सदस्य बन जाता है और तब उसका अध्ययन करता है। जबकि असहभागी अवलोकन के अन्तर्गत अध्ययनकर्ता अध्ययन की जा रही घटना या समूह के सदस्यों से एक अनुकूल दूरी बनाये रखते हुए और उस पर अपना प्रभाव न छोड़ते हुए अध्ययन करता है।

अवलोकन के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक ये है कि ये विभिन्न व्यवहारों का अध्ययन उसी रूप में करता है, जिसमें वे घटित होते हैं। यद्यपि इस पद्धति में समय व प्रयास अधिक लगते हैं। इस प्रकार के अध्ययन प्रायः अध्ययनकर्त्ताओं के पक्षपातों से प्रभावित हो जाते हैं।

क्रियाकलाप 1

अवलोकन की पद्धति

एक अवलोकन उपकरण को तैयार करने के लिए सर्वप्रथम अवलोकन के निर्देशकों या सूचकों का निर्धारण आवश्यक है। वातावरण में आप क्या-क्या अध्ययन करना चाहते हैं, उन बिन्दुओं के आधार पर ही सूचकों का निर्धारण किया जाता है। इसके बाद प्रत्येक सूचक को समझकर उसकी उपस्थिति या अनुपस्थिति का मापन किया जाता है।

(अ) अब प्रदत्तों को एकत्र करने के लिये अवलोकन पद्धति का प्रयोग करने का प्रयास कीजिए:

किसी भी पारिवारिक समारोह की एक वीडियो रिकार्डिंग करें या आसानी से उपलब्ध रिकार्डिंग का प्रयोग 'अशाब्दिक संचार के संकेतों' का अध्ययन करने के लिये करें। सबसे पहले सूचकों की पहचान करें, जैसे, मुस्कराना, हाथ मिलाना, नमस्कार करना, हाथों का प्रयोग इत्यादि। गणनाओं (टैलीज) की सहायता से गिनें कि वीडियो रिकॉर्डिंग में लोगों ने कितनी बार इन संकेतों का प्रयोग किया है। आप विभिन्न उचित व्यवहारों की एक सारणी का निर्माण कर सकते हैं, जिससे आपको ये जानने में सहायता मिलेगी कि किस अशाब्दिक संकेत का प्रयोग भारतीय व्यवस्था के अन्तर्गत सर्वाधिक किया जाता है। लिंग भिन्नता का भी अध्ययन करने का प्रयास करें, जैसे कि क्या पुरुष महिलाओं की अपेक्षाकृत अधिक हाथ मिलाते हैं? क्या महिलायें पुरुषों की अपेक्षाकृत बड़ों के पैर अधिक छूती हैं? इस प्रकार के कई प्रश्नों का निर्माण कर आप उनका अध्ययन कर सकते हैं।

प्रयोग: प्रयोग के अन्तर्गत प्रयोगकर्त्ता एक चर में ऐच्छिक रूप से हेर फेर तथा नियंत्रण कर दूसरे चर पर उसके प्रभाव का अध्ययन करता है। वह चर जिसमें प्रयोगकर्त्ता हेर फेर करता है, एवं नियन्त्रित करता है, वह स्वतंत्र चर या निराश्रित चर कहलाता है। तथा वह चर जिस पर स्वतंत्र चर के प्रभाव का अध्ययन किया जाता है, उसे परतंत्र चर या आश्रित चर कहते हैं। एक साधारण प्रयोग में दो समूहों का निर्माण किया जाता है। इनमें से एक "प्रयोगात्मक समूह" होता है जिसके सदस्यों पर स्वतंत्र चर का प्रयोग किया जाता है और दूसरा 'नियंत्रित समूह' होता है, जिसके सदस्यों पर स्वतंत्र चर का प्रयोग किये बिना व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। स्वतंत्र चर में फेरबदल द्वारा प्रयोगकर्त्ता ये कथन कर पाता है कि एक चर में किया गया परिवर्तन दूसरे चर में परिवर्तन लाता है। प्रयोग के दौरान प्रयोगकर्त्ता को उपरिलिखित चरों के अलावा उन चरों की तरफ भी ध्यान देना पड़ता है, जो उसके नियंत्रण से बाहर हैं। इन चरों को 'सुसंगत चर' कहा जाता है, और इन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि ये स्वतंत्र चर व





उससे सम्बन्धित आश्रित चर में बाधा/अवरोध डालते हैं और प्रयोग के परिणामों को प्रभावित करते हैं।

प्रयोगात्मक अध्ययनों में तीन प्रकार के सुसंगत चरों पर ध्यान दिया जाता है, जैविक चर, परिस्थितिक चर और अनुक्रमिक चर। 'जैविक चर' प्रयोज्यों की व्यक्तिगत विशेषताओं से सम्बन्धित होते हैं, जैसे आयु, लिंग तथा व्यक्तित्व की विशेषताएं। 'परिस्थितिक चर' प्रयोग के दौरान भौतिक पर्यावरण के गुणों से सम्बन्धित होते हैं जैसे, तापमान, आर्द्रता तथा शोर। 'अनुक्रमिक चर' वे चर हैं जो प्रयोग को करने की उस प्रक्रिया से सम्बन्धित होते हैं, जब प्रयोज्यों पर कई दशाओं/परिस्थितियों में परीक्षण करने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार से कई दशाओं में प्रदर्शन के कारण प्रयोज्य या तो उस कार्य को करने में अभ्यास के कारण उसमें निपुणता प्राप्त कर लेता है या उसे थकान हो जाती है या प्रयोग के प्रति नीरसता दिखाने लगता है।

सुसंगत चरों के नियंत्रण के लिये प्रयोगकर्ता निम्न प्रविधियों का प्रयोग करता है:

- 1. निरसन:** इस प्रविधि के अंतर्गत बाह्य चरों को प्रयोग की स्थिति से बाहर कर दिया जाता है।
- 2. दशाओं की स्थिरता:** इस प्रविधि का उपयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब बाह्य चरों को प्रयोग की स्थिति से अलग करना सम्भव नहीं होता; तब इस चर को स्थिर कर दिया जाता है ताकि इसका प्रभाव प्रयोग की समस्त स्थितियों में एक समान पड़े।
- 3. मिलान:** मिलान प्रविधि के द्वारा सुसंगत चरों को प्रयोग की समस्त स्थितियों में समान या स्थिर कर दिया जाता है।
- 4. परिसन्तुलन:** इस प्रविधि का प्रयोग अनुक्रम के प्रभाव को कम करने के लिये किया जाता है। इसके अन्तर्गत प्रायः प्रयोज्यों को दो समूहों में विभाजित कर दिया जाता है। प्रथम प्रयास में आधे समूह (समूह 'अ') को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है और समूह के दूसरे आधे भाग (समूह 'ब') को दूसरा कार्य करने के लिये दिया जाता है। इसके बाद समूह 'अ' को दूसरा कार्य और समूह 'ब' को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है।
- 5. यादृच्छिक वितरण:** यदि यादृच्छिक आधार पर प्रयोज्यों का वितरण किया जाता है तो सभी प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक समूह तथा नियंत्रित समूह में चयन के समान अवसर प्राप्त होते हैं ये समूहों के मध्य यथाक्रम विभेदों को समाप्त कर देता है।

नियंत्रित स्थितियों में किये गये प्रयोगों (प्रयोगशाला आधारित प्रयोग) के साथ-साथ स्वाभाविक (नैसर्गिक) जीवन परिस्थितियों में भी प्रयोग किये जाते हैं इन्हें क्षेत्र प्रयोग तथा अर्द्धप्रयोग कहा जाता है। प्रयोगशाला आधारित प्रयोगों की तरह स्वतंत्र चरों में हेरफेर किया जाता है तथा प्रयोज्यों को अलग-अलग समूहों में विभाजित किया जाता है। अर्द्धप्रयोगों में स्वतंत्र चरों में स्वाभाविक स्थितियों में प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूहों को बनाने के लिये स्वाभाविक रूप से बने हुए समूहों का उपयोग किया जाता है।

व्यक्ति अध्ययन (केस स्टडी): आपने यह देखा होगा कि एक डॉक्टर के पास जब आप जाते हैं तो वह आपसे आपके रोग से सम्बन्धित सूचनाओं के साथ-साथ और भी व्यक्तिगत सूचनायें लेता है। मीडिया से जुड़ा एक व्यक्ति जब किसी लोकप्रिय व्यक्ति का साक्षात्कार लेता है तो वह उसके जीवन से जुड़े अनेकों पहलुओं के विषय में प्रश्न करता है। इन सब प्रश्नों के पूछने के पीछे कारण होता है, व्यक्ति के अनुभव तथा पारस्परिक सम्बन्धों के आधार पर उसकी विस्तृत रूपरेखा तैयार करना। मनोविज्ञान में इस पद्धति को व्यक्ति अध्ययन कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के क्षेत्र में व्यक्ति अध्ययन पद्धति का अपना महत्व व सार्थकता है। इस पद्धति में अध्ययन की प्रमुख इकाई व्यक्ति तथा जीवन के विभिन्न सन्दर्भों में उसके अनुभव हैं। इस पद्धति के अन्तर्गत व्यक्ति के जीवन को महत्वपूर्ण लोगों के साथ उसके सम्बन्ध, साथ ही भिन्न-भिन्न वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में उसके व्यक्तिगत अनुभवों पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। व्यक्ति इतिहास तैयार करने के लिये विभिन्न स्रोतों से प्रदत्तों को एकत्र किया जाता है, जैसे व्यक्ति का पारिवारिक इतिहास, शैक्षिक जीवन, चिकित्सीय इतिहास तथा उसका सामाजिक जीवन। नैदानिक मनोविज्ञान तथा विकासात्मक मनोविज्ञान में ये पद्धति अत्यधिक लोकप्रिय है।

व्यक्ति इतिहास तैयार करते समय व्यक्ति के सम्बन्ध में सूचनायें एकत्र करने के लिये प्रायः साक्षात्कार, प्रेक्षण और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का प्रयोग प्रविधियों के रूप में किया जाता है। इन प्रविधियों के द्वारा एकत्रित प्रदत्तों का विस्तृत विश्लेषण किया जाता है। व्यक्ति की एक विस्तृत रूपरेखा (प्रोफाइल) तैयार की जाती है, जिसमें उसके जीवन की विभिन्न घटनाओं का वर्णन होता है। व्यक्ति अध्ययन पद्धति, व्यक्ति के जीवन के विशेष अनुभवों साथ ही उसकी विभिन्न संवेगात्मक और समायोजन से जुड़ी समस्याओं को जानने में सहायता करता है।

यद्यपि व्यक्ति अध्ययन पद्धति से जीवन का एक विस्तृत तथा गहन अध्ययन संभव हो पाता है, परन्तु फिर भी हम व्यक्ति के विषय में कोई एक बहुत ही निश्चित निर्णय तब तक नहीं ले पाते जब तक सूचना के विभिन्न स्रोतों, जैसे-परिवार के सदस्य, मित्र या किसी मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा प्राप्त सूचनाओं की विश्वसनीयता तथा वैद्यता का निर्धारण नहीं किया जाता। व्यक्ति से प्रदत्त एकत्र करने की योजना बनाते समय तथा उसकी प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करते समय हमें बहुत सावधानी बरतनी चाहिये।

सर्वेक्षण: आप इस बात से अवगत हैं कि दूरदर्शन के सामचार चैनल या समाचारपत्र, किसी वर्तमान राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय विषय पर मोबाइल संदेश द्वारा प्रतिक्रिया मांगते हैं। इस प्रकार वे इन विषयों पर लोगों के विचार एकत्र करने का प्रयास करते हैं ताकि इन्हें समाज के अन्य लोगों या सरकार तक पहुँचाया जा सके। उदाहरण के लिये, चुनाव के दौरान वे विचारों की मतगणना का आयोजन करते हैं ताकि ये जाना जा सके कि कौन से राजनीति समूह को लोगों का बहुमत प्राप्त है। इस प्रकार के अध्ययन सर्वेक्षण कहलाते हैं। मनोविज्ञान में ही नहीं अपितु अन्य विषयों, जैसे-समाजशास्त्र, राजनीतिक विज्ञान, अर्थशास्त्र, तथा प्रबंधन आदि में भी सर्वेक्षण एक अत्यधिक लोकप्रिय अनुसन्धान पद्धति है।





मनोविज्ञान में सर्वेक्षण पद्धति का प्रयोग सामान्यतः लोगों के विचारों के प्रतिमान, अभिवृत्ति, विश्वास तथा मूल्यों के अध्ययन के लिये किया जाता है। इस पद्धति का प्रयोग चरों के बीच सम्बन्ध के विषय में बनाई गई परिकल्पना का परीक्षण करने के लिये भी किया जाता है, विशेषतः तब जब कोई घटना घटित होती है। उदाहरण के लिये, मुम्बई में आतंकवादियों के आक्रमण के बाद मीडिया ने पूरे देश के लोगों से इस पर प्रतिक्रियाएँ एकत्र कर उनका विश्लेषण करने का प्रयास किया। लोगों से प्रदत्त एकत्र करने के लिए विभिन्न स्रोतों का उपयोग किया जाता है, जैसे, लोगों से प्रत्यक्ष रूप से मिलकर उनसे प्रश्न पूछकर, उनका साक्षात्कार लेना, ई-मेल द्वारा या डाक द्वारा उन्हें प्रश्नावली भेजना तथा उन्हें मोबाइल संदेश द्वारा प्रतिक्रिया भेजने के लिये कहना। इस प्रकार सर्वेक्षण में, अनुसंधान साधारणतः प्रश्नावली या साक्षात्कार द्वारा किया जाता है। इस प्रकार के अनुसंधान को एक व्यक्ति पर साथ ही समूह पर भी किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 2.2

1. अवलोकनकर्ता की भूमिका के आधार पर इसे और अवलोकन में विभजित किया गया है।
2. प्रयोग के अन्तर्गत प्रयोगकर्ता एक चर में ऐच्छिक रूप से तथा स्थापित कर दूसरे चर पर उसके प्रभाव का अध्ययन करता है।
3. व्यक्ति अध्ययन पद्धति में अध्ययन की प्रमुख इकाई तथा जीवन के विभिन्न सन्दर्भों में उसके अनुभव हैं।
4. वह चर जिस पर प्रयोगकर्ता फेरबदल व नियंत्रण स्थापित करता है वह चर कहलाता है तथा वह चर जिस पर इसके प्रभाव का अध्ययन किया जाता है, वह चर कहलाता है।
5. पद्धति का प्रयोग सामान्यतः लोगों के विचारों के प्रतिमान, मनोवृत्ति, विश्वास तथा मूल्यों के अध्ययन के लिये किया जाता है।

2.3 मनोवैज्ञानिक उपकरण

मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानों में प्रयोज्यों के विषय में प्रदत्त व सार्थक सूचनाओं को एकत्र करने के लिये कई प्रकार के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है। ये उपकरण, पेपर, यन्त्र या कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर के रूप में होते हैं। इन उपकरणों के प्रशासन द्वारा मनोवैज्ञानिक को शाब्दिक, लिखित, व्यावहारिक या दैहिक प्रतिक्रियाओं को प्राप्त करने में सहायता प्राप्त होती है। पाठ के इस भाग में हम कुछ ऐसे ही मनोवैज्ञानिक उपकरणों के विषय में चर्चा करेंगे, जिनका प्रयोग अनुसन्धानों को करते समय किया जाता है।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण: आपने उन मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के विषय में सुना होगा जो बुद्धि, अभिज्ञमता तथा रुचि का मापन करते हैं। मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानों में परीक्षणों का विकास एक महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्र है। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का निर्माण व विकास, व्यक्तित्व, बुद्धि, अभिरुचि, मूल्य, उपलब्धि, अभिवृत्ति, स्मृति तथा अन्य कई मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन करने के लिये किया जाता है। उदाहरण के लिये बुद्धि के एक परीक्षण का विकास बुद्धि के सिद्धान्त पर आधारित होता है। इन परीक्षणों का कार्यान्वयन एक अकेले व्यक्ति पर या समूह पर किया जाता है। इन परीक्षणों पर एक व्यक्ति द्वारा प्राप्त अंकों की दूसरे व्यक्तियों द्वारा उन्हीं परीक्षणों पर प्राप्त अंकों से तुलना कर उसके स्तर का अनुमान लगाया जाता है। इस प्रकार एक **मनोवैज्ञानिक परीक्षण** द्वारा एक व्यक्ति के विभिन्न गुणों व सीमाओं का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन किया जा सकता है। एक मानकीकृत परीक्षण में **विश्वसनीयता व वैधता** के गुण होते हैं। जिस प्रतिदर्श के लिये परीक्षण का निर्माण किया गया है, उससे प्राप्त परिणामों में यदि स्थिरता हो तब वह परीक्षण **विश्वसनीय** कहलाता है। उदाहरण के लिये अगर परीक्षण से किसी लक्षण का मूल्यांकन किया जा रहा हो तो उसके परिणाम अलग-अलग अवसरों पर कुल मिलाकर समान होने चाहिए। किसी परीक्षण की **'वैधता'** का अर्थ यह है कि वह मूल्यांकन के लिये वांछित विशेषताओं का किस सीमा तक मापन करता है।

परीक्षण की प्रकृति व प्रशासन के आधार पर परीक्षण दो प्रकार का होता है, **शाब्दिक या अशाब्दिक (निष्पादन)** परीक्षण। शाब्दिक परीक्षण में प्रतिक्रियाएं मौखिक रूप से ली जाती हैं **अशाब्दिक** या निष्पादन परीक्षणों में प्रतिक्रियायें या तो लिखित रूप में या किसी कार्य या व्यवहार के रूप में ली जाती हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों को **'वस्तुपरक'** तथा **'प्रक्षेपी'** परीक्षणों के रूप में भी विभाजित किया जा सकता है। **'वस्तुपरक'** परीक्षणों के अन्तर्गत मनोवैज्ञानिक रचना से सम्बन्धित प्रश्न व्यक्ति से प्रत्यक्ष रूप से पूछे जाते हैं। इन परीक्षणों में व्यक्ति को प्रतिक्रिया प्रदान करने की सीमित स्वतंत्रता होती है। एक **'प्रक्षेपी'** परीक्षण के अन्तर्गत संदिग्ध अनिश्चित तथा असंरक्षित उद्दीपकों, जैसे— चित्र, स्याही के धब्बे, रेखाचित्र तथा अपूर्ण वाक्यों आदि को व्यक्ति से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिये प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार के परीक्षणों में व्यक्ति अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए स्वतंत्र होता है।

इस प्रकार मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन के लिये कई प्रकार के परीक्षणों का प्रयोग किया जाता है। परीक्षणों द्वारा प्राप्त अंक इस बात की ओर संकेत करते हैं कि व्यक्ति में किस सीमा तक वह गुण विद्यमान है। ये अंक मनोवैज्ञानिक को प्रयोज्य के भविष्य की कार्य योजना बनाने में भी सहायता प्रदान करते हैं।

प्रश्नावली: प्रश्नावली प्रश्नों की एक ऐसी तालिका होती है, जिनके उत्तर व्यक्ति को देने होते हैं। प्रश्नावली के ये पद (प्रश्न) या तो प्रतिबन्धित प्रकार के होते हैं या मुक्तोत्तर प्रकार के होते हैं। प्रतिबन्धित प्रकार के पदों में उत्तरदाता को उत्तर के सीमित विकल्प दिये जाते हैं और उसे उन विकल्पों में से केवल एक विकल्प को चुनना होता है जो उस पद के विषय में उसकी विचारधारा को दर्शाता है। मुक्तोत्तर प्रकार के पदों में व्यक्ति उत्तर देने के लिये पूर्णतः स्वतंत्र तथा मुक्त होता है। प्रश्नावली के प्रश्नों के उत्तर किस प्रकार देने हैं, इससे संबंधित निर्देश इसके सबसे





पहले पृष्ठ पर लिखे होते हैं। इसके द्वारा एक साथ कई व्यक्तियों से प्रदत्त प्राप्त किये जा सकते हैं, क्योंकि प्रश्नावली को आसानी से लोगों के समूह पर प्रशासित किया जा सकता है। प्रश्नावली के प्रश्नों को साधारण व व्यक्त भाषा में लिखा जाता है ताकि विषयी इन्हें पढ़कर समझ सकें। प्रश्नावली के सभी प्रश्नों का निर्धारण इस प्रकार किया जाता है कि वे मापन किये जा रहे मनोवैज्ञानिक गुण के सभी पहलुओं को सम्मिलित करे या इन पर आधारित हो। प्रश्नावली में प्रश्नों के क्रम को सामान्य से विशिष्ट की ओर व्यवस्थित किया जाता है।

साक्षात्कार : इस प्रविधि के अन्तर्गत दो व्यक्तियों के बीच, आमने-सामने की स्थिति में उद्देश्यपूर्ण आपसी बाताचीत द्वारा प्रदत्तों को एकत्र किया जाता है। वह व्यक्ति जो साक्षात्कार करने वाला होता है, वह **साक्षात्कारकर्ता** तथा साक्षात्कार में उत्तर देने वाला व्यक्ति **साक्षात्कारदाता** कहलाता है। साक्षात्कारों का आयोजन टेलीफोन, इन्टरनेट तथा वीडियो कान्फ्रेंसिंग के माध्यम से भी किया जाता है। साक्षात्कार का आधारभूत उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व को, उसकी व्यक्तिगत विशेषताओं, अभिवृत्तियों, मूल्यों, रुचियों और वरीयताओं के सन्दर्भ में समझना है। सूचनाओं को प्राप्त करने के लिये प्रायः दो प्रकार के साक्षात्कारों का प्रयोग किया जाता है। ये हैं, **संरचित साक्षात्कार** तथा **असंरचित साक्षात्कार**। संरचित साक्षात्कार में प्रश्नों को संभव विकल्पों के साथ पहले से ही निर्मित कर लिया जाता है। उदाहरण के लिये, मित्रता के गुण का मापन करने के लिये अत्यधिक मित्रता, बहुधा मित्रता से लेकर निम्नतम मित्रता तक के विकल्प प्रदान किये जा सकते हैं। असंरचित साक्षात्कार का स्वरूप थोड़ा अधिक लचीला होता है। इसके अन्तर्गत कई प्रकार के मुक्तोत्तर प्रकार के प्रश्नों का समावेश होता है तथा साक्षात्कारदाता जितना अधिक से अधिक सम्भव हो सके उतना स्वतंत्र होकर इनका उत्तर देता है। साक्षात्कार के दौरान साक्षात्कारकर्ता प्रश्नों का निर्माण या पुर्ननिर्माण भी करता है और साक्षात्कार की पूरी प्रक्रिया को सुगम बनाता है। किसी नौकरी के लिये उपयुक्त उम्मीदवार की भर्ती करने के लिये साक्षात्कार का आयोजन, असंरचित साक्षात्कार का एक अच्छा उदाहरण है।

साक्षात्कार का आयोजन करने के लिये साक्षात्कारकर्ता में कुछ विशेष गुणों का होना आवश्यक है, जो उसे साक्षात्कारदाता से अधिक से अधिक सूचना निकलवाने में सहायता प्रदान करते हैं। एक कुशल साक्षात्कारकर्ता, साक्षात्कार के दौरान साक्षात्कारदाता को चिंतामुक्त कर उसे सुखद स्थिति में लाकर, उसके साथ सरलतापूर्वक आत्मीय सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। उसे अपनी भाषा पर आधिपत्य होता है, जिसकी सहायता से वह कठिन से कठिन प्रश्न को सरल एवं स्पष्ट रूप से पूछने में समर्थ होता है, जिससे वह साक्षात्कारदाता से गूढतम सूचनाओं को भी प्राप्त करने में सफल हो जाता है। उसे अपनी भावनाओं और संवेगों पर नियंत्रण रहता है जिससे साक्षात्कारदाता को साक्षात्कार के दौरान कोई संकेत नहीं मिल पाता है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में साक्षात्कार का उपयोग भर्ती व चयन, परामर्श, क्रय-विक्रय तथा विज्ञापन, अभिवृत्ति तथा सर्वेक्षण आदि के लिये किया जाता है।

प्रस्तुत पाठ में आपने उन विभिन्न उपागमों के विषय में जाना, जो मानव व्यवहार की प्रकृति एवं उसके कारणों को समझने में हमारी सहायता करते हैं। और आपने उन विभिन्न पद्धतियों के

विषय में भी जाना जो मानसिक प्रक्रियाओं के विषय में और अधिक ज्ञान प्राप्त करने में हमारी सहायात करती हैं।



पाठगत प्रश्न 2.3

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. एक द्वारा एक व्यक्ति के विभिन्न गुणों व सीमाओं का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन किया जा सकता है।
2. जिस प्रतिदर्श के लिये परीक्षण का निर्माण किया गया है, उससे प्राप्त परिणामों में यदि स्थिरता हो तब वह परीक्षण कहलाती है।
3. का अर्थ है कि परीक्षण, मूल्यांकन के लिये वांछित विशेषताओं का किस सीमा तक मापन करता है।
4. एक परीक्षण के अन्तर्गत संदिग्ध, अनिश्चित तथा असंरचित उद्दीपकों जैसे—चित्र, स्याही के धब्बे, रेखाचित्र तथा अपूर्ण वाक्यों आदि का प्रयोग किया जाता है।
5. प्रश्नावली के पद (प्रश्न) या तो रूप में या रूप में हो सकते हैं।
6. प्रदत्त एकत्र करने की एक प्रविधि के रूप में साक्षात्कार का अर्थ है, निश्चित उद्देश्यों के साथ दो व्यक्तियों के बीच।
7. के अन्तर्गत संभव विकल्पों के साथ पहले से ही प्रश्नों का निर्माण कर लिया जाता है।
8. के अन्तर्गत कई प्रकार के मुक्तोत्तर प्रकार के प्रश्नों का समावेश होता है तथा साक्षात्कारदाता जितना अधिक से अधिक संभव हो सके उतना स्वतंत्र होकर इनका उत्तर देता है।



आपने क्या सीखा

- व्यवहारों व मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करने, भविष्यवाणी करने तथा इनको नियंत्रित करने के लिए विभिन्न उपागमों का प्रयोग किया जाता है। ये उपागम हैं जैविक, मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारवादी, मानवतावादी तथा संज्ञानात्मक। वैज्ञानिक पद्धतियों में वस्तुनिष्ठता, परीक्षण योग्यता, स्वयं में संशोधन की संभावना तथा पुनरावृत्ति की संभावना, जैसी विशेषतायें होती हैं।





- मानव व्यवहार को समझने के लिये विभिन्न पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। प्रयोगशाला या स्वाभाविक स्थिति में एक गोचर की व्याख्या करने में अवलोकन पद्धति हमारी सहायता करती है। ये सहभागी व असहभागी दोनों प्रकार की हो सकती है।
- प्रयोगात्मक पद्धति एक चर में फेरबदल एवं अन्य चरों पर नियंत्रण कर दूसरे चर पर इसके प्रभाव का अध्ययन करती है।
- व्यक्ति अध्ययन, एक व्यक्ति पर केन्द्रित रहता है। इसके अन्तर्गत एक व्यक्ति का विस्तृत अध्ययन किया जाता है ताकि उसके जीवन में छिपे विभिन्न पहलुओं को जाना जा सके।
- एक प्रश्नावली में प्रश्नों की एक तालिका होती है जिसका उत्तर व्यक्ति को देना होता है। ये प्रतिबन्धित प्रकार एवं मुक्तोत्तर प्रकार की हो सकती है।
- साक्षात्कार, किसी विषय पर दो लोगों के बीच आमने सामने होने वाली उद्देश्यपूर्ण बातचीत है। ये संरचित एवं असंरचित प्रकार का हो सकता है।



पाठान्त प्रश्न

1. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रयोग किये जाने वाले तीन मुख्य उपागमों का वर्णन कीजिए। मानव व्यवहार को समझने के लिये हमें कई प्रकार के उपागमों की आवश्यकता क्यों है?
2. वैज्ञानिक पद्धति की विशेषताओं का वर्णन कीजिए। प्रदत्त एकत्र करने के लिये अवलोकन के उपयोग की व्याख्या कीजिए।
3. प्रयोगात्मक पद्धति की एक वैज्ञानिक पद्धति के रूप में व्याख्या कीजिये। सुसंगत चरों के नियंत्रण के लिये प्रयोग की जाने वाली प्रविधियों के विषय में भी बताइए।
4. मानव व्यवहार और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये मनोवैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है, चर्चा कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

1. जैविक उपागम
2. संज्ञानात्मक उपागम
3. मानवतावादी उपागम

4. मनोविश्लेषणात्मक उपागम
5. व्यवहारवादी उपागम

2.2

1. सहभागी, असहभागी
2. फेरबदल, नियंत्रण
3. व्यक्ति
4. स्वतंत्र, आश्रित
5. सर्वेक्षण

2.3

1. मनोवैज्ञानिक परीक्षण
2. विश्वसनीयता
3. वैधता
4. प्रक्षेपी
5. प्रतिबन्धित, मुक्तोत्तर
6. आमने-सामने की स्थिति में आपसी बातचीत
7. संरचित साक्षात्कार
8. असंरचित साक्षात्कार

पाठान्त प्रश्नों के लिये संकेत

1. भाग 2.1 देखें
2. भाग 2.2 देखें
3. भाग 2.2 देखें
4. भाग 2.3 देखें





वैयक्तिक भिन्नतायें

अधिकांशतः यह कहा जाता है कि दो व्यक्ति एकदम एक समान नहीं हो सकते हैं, वे एक-दूसरे से किसी न किसी बात में भिन्न होते हैं। इस प्रकार एक मनोवैज्ञानिक का कार्य व्यक्तियों के इस अनोखेपन को समझना और पहचानना है। इस प्रकार व्यक्तियों के बीच की समानता और भिन्नता वैयक्तिक भिन्नताओं को उजागर करती है। यह हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में घटता है जब हम अपने चारों ओर व्यक्तियों को देखते हैं। एक प्रश्न हमारे मस्तिष्क में उभरता है कि क्यों और कैसे व्यक्ति एक दूसरे से समान या भिन्न दिखाई देते हैं? उदाहरण के लिये जब हम उनकी शारीरिक बनावट की तरफ ध्यान देते हैं तब हम अपने आपसे अधिकांशतः पूछते हैं कि क्यों कुछ व्यक्तियों का रंग काला या गोरा है, क्यों कुछ व्यक्ति लम्बे और कुछ टिगने हैं, क्यों कुछ पतले और कुछ अधिक मोटे होते हैं। जब हम उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के बारे में सोचते हैं, तब हमारे सामने ऐसे व्यक्ति आते हैं जो बहुत अधिक बोलते हैं, या बहुत कम बोलते हैं, कुछ बहुत अधिक हंसते हैं और जबकि दूसरे सिर्फ मुस्कराने में भी समय लगाते हैं, कुछ बहुत मित्रवत् होते हैं जबकि कुछ अकेले में रहना पसन्द करते हैं। प्रस्तुत पाठ में इसी प्रकार के प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास किया गया है जो आपको दिन-प्रतिदिन के जीवन में परेशान करते हैं। मनोविज्ञान में इन्हें वैयक्तिक भिन्नतायें कहा गया है जिसमें व्यक्तियों के मध्य भिन्नताओं और समानताओं के प्रकार और फैलाव पर मनोवैज्ञानिक तथ्यों जैसे, बुद्धि, व्यक्तित्व, रुचि और योग्यता का प्रभाव देखा जाता है। यह पाठ हमें यह समझने में मदद करेगा कि कैसे व्यक्तियों के मध्य इन समानताओं या अन्तरों तक पहुँचा जाये।



उद्देश्य

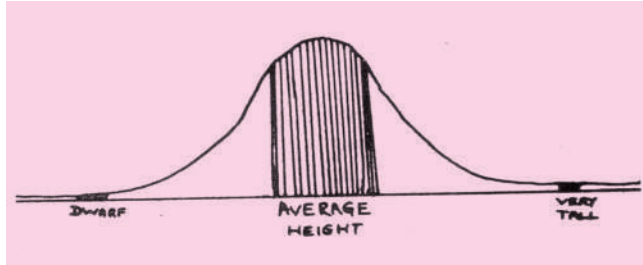
यह पाठ पढ़ने के बाद आप :

- वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;
- वैयक्तिक भिन्नताओं तक कैसे पहुँचा जाये उस समझने में;
- बुद्धि की प्रकृति या परिभाषा की विवेचना और मापने के उपकरणों का वर्णन करने में;

- अभिवृत्ति की प्रकृति की व्याख्या और परिभाषा, एवं इसे मापने के उपकरणों की व्याख्या करने में;
- रुचि की व्याख्या और मापने के उपकरण की व्याख्या करने में, और
- व्यक्तित्व की प्रकृति की विवेचना और व्यक्तित्व को मापने की विभिन्न विधियों की व्याख्या करने में।

3.1 वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति

यह पाया गया है कि अगर हम अधिक व्यक्तियों के अधिक नमूनों में से लोगों की विशेषताओं की सूचना को एकत्रित करते हैं और विभाजन के प्रतिमान का परीक्षण करते हैं (चित्र 3.1 में दिखाया गया) तो हमें पता चलता है कि अधिकतर व्यक्ति मध्य अनुक्रम में आते हैं जबकि चरम श्रेणियों में कम अनुपात में आते हैं। उदाहरणार्थ अधिकतर व्यक्ति औसत ऊँचाई के होते हैं और बहुत कम बहुत लम्बे या अधिक छोटे होते हैं।



चित्र 3.1: व्यक्तियों की ऊँचाई के अधिकतम प्रतिमान का विभाजन

यह तथ्य कि व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न होते हैं, बहुत सामान्य प्रेक्षण है। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नतायें अधिकांशतः संगत और स्थिर प्रतिमान है। 'स्थिरता' से तात्पर्य है कि व्यक्ति अपने व्यवहार में नियमितता दिखाता है और उनके व्यवहार के प्रतिमान बारम्बार नहीं बदलते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के व्यवहार की यह संगतता और स्थिरता अनोखी होती है। व्यक्ति की अपूर्व विशेषताओं और व्यवहार के प्रतिमानों का विकास उनके आनुवंशिक गठन और वह वातावरण जिसमें वह पला-बढ़ा है उस पर निर्भर है। एक बार जब हम व्यक्ति की इन विशेषताओं को क्रमबद्ध तरीके से जान लेते हैं तब हम व्यक्ति की क्षमता का उपयोग उसके स्वस्थ विकास के लिए कुशलता से कर सकते हैं। व्यक्ति की क्षमताओं का उपयोग सही ढंग से करने और सहयोग को बढ़ाने के लिये हमें उसके विशिष्ट गुणों के बारे में ज्ञान होना आवश्यक है।

आनुवंशिक और वातावरण के तथ्यों की अन्तःक्रिया से वैयक्तिक भिन्नतायें घटित होती हैं। हम कुछ विशेषतायें अपने माता-पिता से आनुवंशिक कूटों के द्वारा ग्रहण करते हैं। फिनोटाइफ़ अथवा हमारी विशेषताओं के प्रदर्शित रूप सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के योगदान पर निर्भर है। यही कारण है कि क्यों हम अपने माता-पिता के समान नहीं हैं, और हमारे माता-पिता दादा-दादी के समान नहीं हैं। हम अपने माता-पिता से कुछ मायनों में समानतायें, कई शारीरिक





गुण बांटते हैं, जैसे कद, आँखों का रंग, नाक का आकार आदि। हम कुछ विशिष्ट संज्ञानात्मक संवेदनायें और दूसरी विशेषतायें भी अपने माता-पिता से ग्रहण करते हैं जैसे बौद्धिक योग्यता, खेलों के प्रति रुचि, रचनात्मकता आदि। यद्यपि जिस वातावरण में हम रहते हैं उसके सहयोग से बड़े पैमाने पर हमारे अपने गुण विकसित होते हैं।

हमारा वातावरण उत्तरदायी होता है कि हम कैसे पलते-बढ़ते हैं, हमारे घर का माहौल सख्त अथवा उदार है, हम कैसी शिक्षा प्राप्त करते हैं, हम अपने चारों तरफ के लोगों से क्या सीखते हैं, पुस्तकें, सांस्कृतिक कार्यप्रणाली, समकक्ष मित्र, शिक्षक और संचार माध्यम से क्या सीखते हैं। यह सारे पक्ष 'वातावरण' की ओर संकेत करते हैं जो हमारी क्षमताओं को विकसित करने में मदद करता है। वातावरण में उपस्थित आदर्श और दूसरे सुअवसर हमारे अन्दर कई कौशल और शीलगुणों को विकसित करने में सहयोग करते हैं। सिर्फ हमारी वंश परम्परा यह निर्धारित नहीं करती है कि हम क्या बनते हैं, किन्तु हमारा वातावरण भी इसमें सहयोग देता है। हम सभी डा. बाबा साहेब अम्बेडकर का उदाहरण जानते हैं, जो कि एक बहुत ही निर्धन परिवार में पैदा हुये, सही शिक्षा और वातावरण से वह इतने महान वकील बन गये कि उन्होंने भारत के संविधान की रूपरेखा बनाई। सबसे नवीनतम और सुविख्यात उदाहरण हमारे पूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम हो सकते हैं। आप भी कई ऐसे उदाहरण याद कर सकते हैं जो अपने जन्मजात गुणों से नहीं अपितु अपने परिवेश के कारण महान बन पाये। अब आप जान गये हैं कि हमारे आनुवंशिक संकेत भिन्न-भिन्न होते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति का परिवेश भिन्न-भिन्न होता है। यह एक सीमा तय करता है, एक विस्तार बताता है और विभिन्न सुअवसर भी प्रस्तावित करता है। इसलिये हममें से प्रत्येक के विकास के प्रतिमान दूसरे से भिन्न होते हैं। यह हमें सोचने पर मजबूर करता है कि क्यों हम कुछ बातों में समान और कुछ में अलग होते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. 'वैयक्तिक भिन्नता' शब्द की व्याख्या कीजिए।

3.2 वैयक्तिक भिन्नता का मापन

मनोवैज्ञानिक निरीक्षण निश्चित प्रक्रिया के प्रयोग द्वारा व्यक्तिगत विशेषताओं, व्यवहार और व्यक्ति की क्षमताओं को मापने की ओर इशारा करता है। इस प्रक्रिया में व्यक्तियों की व्याख्या यह दर्शाते हुए की जाती है कि कैसे वे कुछ के समान और कुछ से भिन्न हैं। इस प्रकार के आकलन हम लोगों द्वारा अक्सर किये जाते हैं जब हम 'अच्छा' 'बुरा', 'आकर्षक', 'बदसूरत', 'शालीन', 'मूर्ख' आदि का निर्धारण करते हैं। इस प्रकार के निर्णय कई बार गलत भी हो सकते हैं। वैज्ञानिक मनोविज्ञान इस प्रकार की प्रक्रिया को व्यवस्थित करने का प्रयत्न करता है जिससे

यह मूल्यांकन न्यूनतम त्रुटियों और अधिकतम शुद्धता के साथ किये जा सकें। मनोवैज्ञानिकों ने इन विशेषताओं के मूल्यांकन के लिये 'परीक्षण' विकसित किए हैं। एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण, वह संरचनात्मक तकनीक है जो सावधानीपूर्वक व्यवहार के चुने हुये नमूने से सरचित है।

जिस व्यक्ति का परीक्षण किया जा रहा है उसके बारे में अनुमान लगाने में मदद करने की दृष्टि से यह अत्यन्त आवश्यक है कि परीक्षण विश्वसनीय, प्रामाणिक और मानकीकृत हो। एक परीक्षण तभी विश्वसनीय होता है जब वह दी हुई विशेषता की लगातार जाँच करता है। उदाहरण के लिये यदि आप किसी गुण का मूल्यांकन कर रहे हैं तो अलग-अलग परिस्थितियों में अंक थोड़े या अधिक मात्रा में समान होने चाहियें। इस प्रकार अगर एक स्थिति में व्यक्ति मध्यम बुद्धिमत्ता का पाया जाता है तो दो हफ्ते बाद दुबारा प्रयोग किये जाने पर भी उसे औसत बुद्धि का ही होना चाहिये। अगर एक परीक्षण दो अलग-अलग स्थितियों में वस्तु का मूल्यांकन किये जाने पर अलग-अलग अंक प्रदर्शित करता है तो ऐसे परीक्षण को अप्रामाणिक कहा जायेगा। एक बुद्धि परीक्षण को तभी विश्वसनीय माना जायेगा जब एक व्यक्ति का दो अलग-अलग स्थितियों में मूल्यांकन करने पर अंक लगातार कम या अधिक आयें। एक अच्छा परीक्षण अत्यन्त विश्वसनीय होना चाहिये।

परीक्षण की वैधता उसके मूल्यांकन के अभिप्राय तथा उसके स्तर की ओर इशारा करता है। व्यक्तित्व का एक प्रामाणिक परीक्षण व्यक्ति के व्यक्तित्व को मापता है और उन परिस्थितियों में उसके व्यवहार का पूर्वानुमान लगाता है जहाँ व्यक्तित्व का वह पहलू प्रासंगिक हो।

अन्त में, उपयोगिता की दृष्टि से मूल्यांकन की युक्ति को मानकीकृत होना चाहिये। मानकीकरण में एक ऐसी प्रक्रिया निहित है जिसमें एक परीक्षण का उपयोग सभी व्यक्तियों पर समान तरीके और समान स्थितियों में किया जाता है। इसमें समूह मानकों की स्थापना समाहित होती है, जिससे व्यक्ति को दिये गये अंको की किसी विशिष्ट समूह में दूसरों के साथ तुलना की जा सके। यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि एक परीक्षण के अंक सापेक्ष अंक होते हैं। यह तरीका सुनिश्चित मूल्य प्रदान नहीं करता है जैसा कि शारीरिक मूल्यांकन में पाया जाता है। मानकीकरण प्रशासन में समरूपता एवं वस्तुनिष्ठ समरूपता को आश्वस्त करती है और परिणामों को व्याख्या करने के योग्य बनाती है।

मनोवैज्ञानिकों ने मनुष्य की विभिन्न विशेषताओं को मापने के लिये कई परीक्षण विकसित किये हैं। विद्यालयों में हम उपलब्धि परीक्षणों का प्रयोग करते हैं जिनसे यह पता चलता है कि लोगों ने क्या सीखा है? योग्यता और व्यक्तित्व के विभिन्न परीक्षणों का मनोवैज्ञानिक बारम्बार प्रयोग करते हैं। योग्यता के परीक्षण द्वारा यह पता चलता है कि एक व्यक्ति अपनी सर्वश्रेष्ठ स्थिति में क्या कर सकता है। योग्यता के परीक्षण उपलब्धि की अपेक्षा निहित शक्ति को मापते हैं। बुद्धि और अभिवृत्ति के परीक्षण भी इसी श्रेणी में आते हैं। अभिवृत्ति का अर्थ एक विशिष्ट परिस्थिति में अपेक्षित विशेष प्रकार के कौशल को सीखने की योग्यता से है। व्यक्तित्व के परीक्षण सोचने, अनुभव करने या व्यवहार की विभिन्न विशेषताओं को मापते हैं।





पाठगत प्रश्न 3.2

1. मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए। मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।
2. संक्षेप में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

3.3 बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन

दिन-प्रतिदिन के जीवन में आप अक्सर बुद्धि शब्द के बारे में सुनते हैं। हम इस शब्द का प्रयोग तब करते हैं जब किसी व्यक्ति को अपनी अपेक्षा से अधिक कुशलता के साथ कोई कार्य करते हुए पाते हैं। बुद्धि एक मनोवैज्ञानिक शब्द है, जिसका प्रयोग बारम्बार विभिन्न स्थानों पर होता है (जैसे-विद्यालय)। हम किसे 'बुद्धिमान' कह सकते हैं? क्या वह जो परीक्षा में सबसे अधिक अंक प्राप्त करे? वह व्यक्ति जिसने कई शैक्षिक डिग्रियां प्राप्त कर ली हों? क्या एक डाक्टर या इंजीनियर या फिर एक वकील या कलाकार अधिक बुद्धिमान है? प्रत्येक व्यक्ति इन प्रश्नों के उत्तर बुद्धि के अर्थ पर आधारित विभिन्न प्रकार से दे सकता है। बुद्धि डिग्री प्राप्त करने से कहीं ऊपर है। व्यक्ति की "बहुआयामी योग्यता" को बताती है। इसे कई प्रकार से प्रकट किया जा सकता है। इसके कई प्रकार हैं। कुछ व्यक्ति पढ़ाई में अच्छे होते हैं, कुछ मशीन ठीक करने में, कुछ अभिनय में कुशल होते हैं और कुछ खेलकूद में अच्छे होते हैं। लोग किसी एक विषय में बहुत अच्छे और दूसरे में औसत हो सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बुद्धि क्रियात्मक है। इसे कुछ करने और कुछ प्राप्त करने के अर्थ में प्रयोग किया जाता है।

मनोविज्ञान में बुद्धि शब्द को कई प्रकार से परिभाषित किया गया है। बुद्धि की सबसे पहली परिभाषा बिनो और साइमन द्वारा सन् 1905 में दी गई थी, उनके अनुसार, "बुद्धि ठीक निर्णय करने, ठीक समझने, और ठीक से तर्क करने की योग्यता है"। बुद्धि की सर्वाधिक प्रचलित परिभाषाओं में एक बेस्लर द्वारा दी गई थी, उनके अनुसार, "बुद्धि व्यक्ति की उद्देश्यपूर्ण कार्य करने, तर्कपूर्ण सोचने और पर्यावरण से प्रभावी ढंग से निपटने की सम्पूर्ण और व्यापक क्षमता है"।

गार्डनर ने बुद्धि की परिभाषा इस प्रकार की है "समस्याओं को सुलझाने या फैशन उत्पादों जो एक या अधिक संस्कृतियों में मान्य हैं, की योग्यता या कौशल को बुद्धि कहते हैं।" उन्होंने 'बहुआयामी बुद्धि' जैसे शब्द का प्रयोग किया और भाषायी, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, संगीत, शारीरिक-गतिज, अंतःअंतरवैयक्तिक, अन्तरवैयक्तिक और प्राकृतिक जैसी आठ प्रकार की बुद्धि होने का समर्थन किया।

यद्यपि बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम प्रयास सर फ्रांसिस गाल्टन द्वारा किया गया परन्तु एक सुव्यवस्थित पद्धति एक फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड बिने ने विकसित की। 1905 में बिने ने मानसिक आयु (एम.ए.) की संकल्पना प्रस्तुत की, जिसका तात्पर्य व्यक्ति के अपने आवासीय परिवेश के सन्दर्भ में मानसिक विकास के स्तर से है। बुद्धिलब्धि (आई.क्यू.) शब्द का आविष्कार सर्वप्रथम एक जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न ने 1912 में किया। बुद्धिलब्धि ज्ञात करने के लिए मानसिक आयु को शारीरिक आयु से भाग देने और 100 से गुणा करते हैं।

$$\text{बुद्धिलब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{शारीरिक आयु}} \times 100$$

उदाहरण के लिये एक बालक की मानसिक आयु 12 है और उसकी शारीरिक आयु 8 वर्ष है। बुद्धि को मापने के लिये बिने द्वारा विकसित किया गया यह परीक्षण बाद में संशोधित किया गया, और 1916 में इस परीक्षण को स्टेनफोर्ड बिने परीक्षण का नाम दिया गया। एक सबसे प्रसिद्ध और अत्यन्त विस्तृत रूप से प्रयोग होने वाला बुद्धि परीक्षण वेश्लर स्केल्स ऑफ इन्टेलिजेन्स है। ये मापक विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों के अनुसार बनाये गये हैं जैसे वेश्लर अडल्ट इन्टेलिजेन्स स्केल (डब्ल्यू.ए.आई.एस.) व्यस्कों के लिये और वेश्लर इन्टेलिजेन्स स्केल फॉर चिल्ड्रेन (डब्ल्यू.आई.एस.सी.) 6 से 16 साल के आयु वर्ग के बच्चों के लिये है।

बुद्धि परीक्षण दो प्रकार के होते हैं, वैयक्तिक और समूह परीक्षण। एक वैयक्तिक परीक्षण दिये गये समय के अन्दर एक व्यक्ति पर किया जाता है जबकि एक समूह परीक्षण दिये गये समय के अन्दर एक से अधिक व्यक्तियों पर किया जाता है। मर्दों की प्रकृति के आधार पर बुद्धि परीक्षण मौखिक, अमौखिक, और कार्य निष्पादन परीक्षण हो सकते हैं। एक मौखिक परीक्षण में लिखे हुये शब्दों को समझने की क्षमता की आवश्यकता होती है। इस प्रकार यह परीक्षण सिर्फ शिक्षित व्यक्तियों पर ही किया जा सकता है। अमौखिक परीक्षण में चित्रों या व्याख्याओं को परीक्षण की सामग्री की तरह प्रयोग किया जाता है। कार्य निष्पादन परीक्षण कुछ निश्चित ठोस कार्यों से बनाये जाते हैं। अमौखिक और कार्य निष्पादन परीक्षण का प्रयोग शिक्षित और अशिक्षित दोनों प्रकार के व्यक्तियों पर किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 3.3

1. बुद्धि शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. बुद्धिलब्धि (आई.क्यू.) क्या है?





3.4 अभिवृत्तियाँ, रुचियाँ और उनका मूल्यांकन

आपने कई ऐसे व्यक्तियों को देखा होगा जो कि किसी एक कार्य में बहुत दक्ष होते हैं परन्तु दूसरे कार्य में उतने नहीं। आपके कुछ मित्र गणित में बहुत अच्छे हो सकते हैं परन्तु वह सामाजिक विज्ञान में बहुत कमजोर हो सकते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति किसी विशेष क्षेत्र की विशेष क्षमता या विशेषताओं से युक्त होते हैं परन्तु दूसरे क्षेत्र में तुलनात्मक रूप से कम। मनोविज्ञान में इसे अभिवृत्ति कहते हैं। अभिवृत्ति, विशेषताओं का संयोजन है जो प्रशिक्षण के उपरान्त व्यक्ति के विशेष ज्ञान या कौशल को अधिग्रहीत करने की क्षमता की ओर संकेत करता है। इन विशेषताओं को उपयुक्त प्रशिक्षण द्वारा विकसित किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में यदि एक व्यक्ति के पास संगीतज्ञ बनने के लिए आवश्यक योग्यतायें नहीं हैं जैसे तारत्व, स्वर-शैली, लय, ताल, एवं संगीत की संवेदनशीलता के अन्य पक्षों के मध्य अन्तर करना इत्यादि नहीं है तो वह व्यक्ति पर्याप्त प्रशिक्षण के बाद भी अच्छा संगीतज्ञ नहीं बन सकता।

बुद्धि, अभिवृत्ति और उपलब्धि के मध्य सुस्पष्ट दिखने वाले अन्तर होते हैं। बुद्धि दिये गये समय में किसी कार्य को व्यक्ति द्वारा करने की क्षमता से सम्बन्धित है। अभिवृत्ति व्यक्ति की कार्य करने की संभाव्य योग्यता है जो सामान्यतः योग्यताओं के संयोजन से बनती है। उपलब्धि, दिए गए समय में आपके अपने प्रिय विषय (उदाहरण के लिये गणित) का निष्पादन है।

अभिवृत्ति परीक्षणों का प्रयोग व्यवसाय के क्षेत्र में सफलता का पूर्वानुमान लगाने के लिये किया जाता है। जैसे लिपिकीय अभिवृत्ति, संगीत अभिवृत्ति, टंकण अभिवृत्ति आदि। इस प्रकार के प्रत्येक परीक्षण में अनेक सह-परीक्षण भी सम्मिलित रहते हैं। कई बहु-अभिवृत्ति परीक्षण बैट्रीज अभिवृत्ति को आंकने के लिये विकसित किए गए हैं, जैसे डिफ्रेन्शियल एट्टीट्यूड टेस्ट (डी.ए. टी) और द जनरल एट्टीट्यूड टेस्ट बैट्री (जी.ए.टी.बी) और द आर्म्ड सर्विसेज वोकेशनल एट्टीट्यूड बैट्री (ए.एस.वी.ए.बी.)

मनोवैज्ञानिकों ने बच्चों और व्यस्कों की रुचियाँ जानने के लिये बड़ी संख्या में परीक्षणों का निर्माण किया है। कई व्यवसाय से संबंधित रुचि परीक्षण हैं जिनकी सहायता से व्यक्ति के निश्चित व्यवसायिक क्षेत्रों का पता लगाया जाता है। कई सामान्य रुचि सूचियाँ भी उपलब्ध हैं। व्यावसायिक रुचि परीक्षण कागज पेंसिल परीक्षण होते हैं जो व्यक्ति की रुचि का पता लगाते हैं और विभिन्न व्यवसायों में सफलता से उनका मिलान करते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.4

1. अभिवृत्ति को परिभाषित कीजिए।
2. अभिवृत्ति बैट्रीज से आप क्या समझते हैं?



3.5 व्यक्तित्व की प्रकृति

हम सभी अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में 'व्यक्तित्व' शब्द का प्रयोग करते हैं। मनोविज्ञान के विचार से व्यक्तित्व व्यक्ति का अनोखा और अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार है, जो सभी परिस्थितियों में और काफी समय तक समान बना रहता है। व्यक्तित्व शब्द को कई तरीकों से परिभाषित किया गया है। 1937 में आलपोर्ट ने व्यक्तित्व शब्द की अत्यधिक परिभाषा दी है जिसका अभी तक विद्वानों द्वारा सन्दर्भ दिया जाता है। उनके अनुसार "व्यक्तित्व व्यक्ति की उन मनोदैहिक प्रणालियों का गतिशील संगठन है जो वातावरण से उसके अनोखे समायोजन को निर्धारित करता है।"

मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को विभिन्न परिप्रेक्ष्यों में देखा है। प्रत्येक दृष्टिकोण व्यक्तित्व के किसी न किसी पहलू की व्याख्या करता है। आइये संक्षेप में इनमें से कुछ परिप्रेक्ष्यों के बारे में अध्ययन करते हैं।

1. गुण परिप्रेक्ष्य व्यक्तित्व का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करने का प्रयत्न करता है। कई बार गुणों के एक समूह के रूप में जमा होते हैं। इन समूहों को 'प्रकार' कहा जाता है। उदाहरण के लिये अन्तर्मुख और बहिर्मुख व्यक्तित्व के गुणों के दो प्रकार हैं।
2. गतिशीलता परिप्रेक्ष्य हमारी अचेतन आवश्यकताओं, द्वन्द्वों और विकास की पूर्व अवस्थाओं का जीवन पर प्रभाव की ओर हमारा ध्यान खींचता है।
3. सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य सामाजिक और सांस्कृतिक पर्यावरण के महत्व को प्रकाशित करता है। इस सिद्धान्त की दृष्टि में हमारा व्यक्तित्व और व्यवहार के प्रतिमान, दूसरों से अन्तःक्रिया और सामाजिक-सांस्कृतिक मानकों को अपनाने से अधिग्रहीत होते हैं।
4. मानवतावादी परिप्रेक्ष्य हममें से प्रत्येक में निहित वृद्धि, और स्वतंत्रता की असीमित क्षमता पर बल देता है। यह परिप्रेक्ष्य आशावादी और जीवन के सकारात्मक पहलुओं और क्षमताओं पर बल देता है।



पाठगत प्रश्न 3.5

1. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिये। व्यक्तित्व के किन्हीं दो पहलुओं की व्याख्या कीजिए।

3.6 व्यक्तित्व मूल्यांकन की विधियां

व्यक्तित्व के मूल्यांकन के क्षेत्र में एक प्रदत्त परिस्थिति में व्यक्ति के व्यवहार द्वारा उजागर विभिन्न



विशेषताओं की प्रकृति और तीव्रता पर अधिकतम केन्द्रित रहता है। व्यक्तित्व परीक्षणों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जाता है—

- A. वस्तुनिष्ठ या व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक;
- B. व्यक्तित्व के प्रक्षेपण या अप्रत्यक्ष मापक;
- C. व्यक्तित्व के परिस्थितजन्य मापक।

A. व्यक्तित्व के वस्तुनिष्ठ या स्वयं वर्णित मापक: इस प्रकार के मापकों में, व्यक्ति को प्रश्नावली के रूप में कथनों के एक सेट द्वारा स्वयं के बारे में बताने को कहा जाता है। कथन की प्रकृति खुला अन्त या बन्द अन्त हो सकती है। बन्द अन्त कथन में रेटिंग स्केल्स या वैकल्पिक उत्तर दिये रहते हैं जबकि खुले अन्त कथन में व्यक्ति अपने को निरूपित करने के लिये स्वतंत्र है। व्यक्तित्व के विभिन्न गुणक्षेत्रों को मापने के लिये पर्याप्त परीक्षण विकसित किये गये हैं। व्यक्तित्व के कुछ स्वयं वर्णित मापक जो व्यक्तित्व को मापने के लिये अधिकतर प्रयोग किये जाते हैं, उनकी चर्चा नीचे की जा रही है।

1. **न्यूरोटीसिज़्म, एक्स्ट्रावर्जन, ओपननेस—पर्सनेलिटी इन्वेन्टरी—रिवाज्ड (एनईओपीआई—आर):** यह परीक्षण वर्तमान में व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विश्व में प्रयोग की जाने वाली सबसे प्रसिद्ध तकनीक है। इस परीक्षण का निर्माण कोस्टा और मैकक्री (1992) ने किया था। यह व्यक्तित्व के पाँच-तत्त्व नमूना (फाइव-फैक्टर मॉडल) पर स्थापित है। यह व्यक्तित्व के पांच आयामों पर अंक प्रदान करता है। ये व्यक्तित्व के पांच आयाम और पक्ष हैं— मनोबाधिता, बहिर्मुखता, अनुभव का खुलापन, स्वीकारिता और अन्तःकरण की शुद्धता।
2. **सोलह व्यक्तित्व तत्त्व प्रश्नावली (16 पी.एफ.) (सिक्सटीन पर्सनेलिटी फेक्टर क्वेश्चनेयर):** यह परीक्षण मूल रूप से रेयमण्ड बी. कैटल, कैरन कैटल और हीदर ई.पी. कैटल के द्वारा 1949 में विकसित किया गया था। तब से यह परीक्षण 1956, 1962, 1967-69 और 1988-1993 में चार बार संशोधित हो चुका है। हाल ही में कॉन और रिक (1994) द्वारा पांचवा संस्करण प्रयोग में है। यह परीक्षण 16 पी.एफ. के नाम से प्रसिद्ध है और इसे 16 या उससे ऊपर के आयुवर्ग के लिये प्रयोग किया जाता है। यह 16 प्रारम्भिक गुणों के अंक प्रदान करता है जैसे सामाजिक साहस, प्रभुत्व, सतर्कता, भावनात्मक स्थिरता और नियम चेतना। यह पांच सार्वभौमिक तथ्यों को भी मापता है जो बहिर्मुखता, चिन्ता, कठोर-मानसिकता, स्वतंत्रता और आत्म नियंत्रण है।
3. भारत में व्यक्तित्व को मापने के लिये बड़ी मात्रा में स्वयं वर्णित मापक विकसित किये गये हैं। इनमें से कुछ संशोधित संस्करण हैं मोहसिम और हुसैन द्वारा बेल एडजस्टमेन्ट्स इन्वेन्टरी, सिंह और जैमुआर द्वारा मैसलो सिक्योरिटी-इनसिक्योरिटी इन्वेन्ट्री, हिन्दी में सिंह द्वारा माइसलो पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री ऑफ आइजेन्क और जोशी और मलिक द्वारा जोधपुर पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री।

B. प्रक्षेपण अथवा अप्रत्यक्ष व्यक्तित्व के मापक: प्रक्षेपण या अप्रत्यक्ष व्यक्तित्व मापक व्यक्तित्व मूल्यांकन के वृहद रूप से प्रयोग होने वाले उपकरण हैं। स्वयं वर्णित के विपरीत



जहां एक व्यक्ति को संरचित परीक्षण उद्दीपक प्रदान किया जाता है प्रक्षेपण परीक्षण में व्यक्ति को असंरचित या अस्पष्ट उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया करनी होती है। प्रक्षेपण परीक्षणों में असंरचित उद्दीपकों को प्रयोग करने का मूल पूर्वानुमान यह है कि व्यक्ति अपनी सोई या अचेतन भावनाओं, आवश्यकताओं, प्रेरणाओं आदि को उद्दीपक पर प्रक्षेपित कर देता है। इस प्रक्षेपण के रूप में व्यक्ति द्वारा की गई प्रतिक्रिया उसके व्यक्तित्व की प्रकृति को प्रदर्शित करती है। कुछ प्रसिद्ध प्रक्षेपण तकनीकों में रीशा इन्क ब्लॉक टेस्ट, थेमेटिक, एपरसेप्सन टेस्ट और रोटर इन्कम्पलीट सेन्टेनासिज ब्लैक हैं।

- C. व्यक्तित्व के परिस्थितिजन्य या अवैलाकनात्मक मापक:** व्यक्तित्व को मापने की दूसरी तकनीकों में जानबूझकर तैयार की गई परिस्थिति में व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन किया जाता है। इस प्रकार के परीक्षण नायकत्व, प्रभुत्व जिम्मेदारी बहिर्मुखता और अन्तर्मुखता आदि को मापने में काफी प्रभावशाली होते हैं। परिस्थिति परीक्षणों में से सर्वप्रथम परीक्षण हार्टस्टोन ने और उनके सहयोगियों द्वारा (1928, 29, 30) में करेक्टर एजूकेशन इन्क्वाइरी (सी.ई.ई.) विकसित किया गया। यह परीक्षण सत्यता, ईमानदारी और आत्मनियंत्रण जैसे गुणों को मापता है। हालांकि व्यक्तित्व के पारिस्थितिक मापक द्वितीय विश्व युद्ध के समय प्रकाश में आये जब यूनाइटेड स्टेट्स ऑफिस ऑफ स्ट्रैटिजिक सर्विसेज (ओ.एस.एस.) ने इनका प्रयोग करके कठिनाई के समय में समुद्र पार नियुक्ति के लिये फौजी अधिकारियों का चयन किया। इसके एक प्रकार में परिस्थितिजन्य तनाव परीक्षण (सिचुएशनल स्ट्रेस टेस्ट) है जिसमें व्यक्ति को विभिन्न तनावपूर्ण, निराशायुक्त या भावनात्मक भंजक परिस्थितियों के लिये प्रतिक्रिया करनी थी जहाँ उसके सहयोगी कठिनाई पैदा करने वाले और असहयोगी थे।



पाठगत प्रश्न 3.6

1. व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक क्या हैं?

2. व्यक्तित्व को मापने में प्रयोग होने वाली प्रक्षेपण तकनीकों का वर्णन कीजिए।

3. व्यक्तित्व के मापने के परिस्थिति या अवलोकन मापकों से आप क्या समझते हैं?



आपने क्या सीखा

- वैयक्तिक भिन्नताओं का अध्ययन व्यक्तियों के मध्य भिन्नताओं और समानताओं के प्रकार



और उनके फैलाव की तरफ ध्यान केन्द्रित करता है महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक तथ्यों जैसे बुद्धि, व्यक्तित्व, रुचि और अभिवृत्ति के आधार पर।

- वैयक्तिक भिन्नतायें घटित होती हैं आनुवंशिक तथ्यों और परिवेश के तत्वों की अन्तःक्रिया से। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नतायें अधिकतर दृढ़ और स्थिर प्रतिमान की होती हैं। व्यवहार की यह दृढ़ता और स्थिरता हर व्यक्ति में अनोखी होती है।
- मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन व्यक्तिगत गुणों, व्यवहार और व्यक्ति की क्षमताओं का मूल्यांकन करने के लिए विशिष्ट प्रक्रिया की ओर इंगित करता है। यह प्रक्रियाएं व्यक्ति की व्याख्या करते हुये यह स्पष्ट करती हैं कि वे क्यों दूसरे व्यक्तियों से भिन्न या समान हैं?
- परीक्षण विश्वसनीय, वैध और प्रामाणिक होना चाहिये। परीक्षण विश्वसनीय होता है अगर वह दी गई विशेषता का वास्तविक मापन करता है। किसी परीक्षण की मान्यता उसकी तीव्रता को इंगित करती है जिसमें वह उस गुण को मापता है जिसका उसे मापन करना है। प्रामाणिकता में वह स्थिर प्रक्रिया समाहित है जिससे सभी व्यक्तियों पर समान तरह से और समान परिस्थितियों में परीक्षण किया जाता है।
- बुद्धि 'व्यक्तियों की बहुआयामी' क्षमता की ओर इशारा करती है। मनोविज्ञान में बुद्धि को कई तरह से परिभाषित किया गया है। 1905 में बिने और साइमन ने इसे 'सही निर्णय करने वाली, सही समझने और सही तर्क देने वाली क्षमता' के रूप में परिभाषित किया था।
- बुद्धि की सबसे प्रसिद्ध परिभाषा वेश्लर द्वारा 1939 में दी गई। इन्होंने बुद्धि को परिभाषित करते हुये कहा यह "व्यक्ति की सम्मूचित या कुल पुंजित क्षमता है जिसमें व्यक्ति वातावरण के साथ प्रभावशाली ढंग से समायोजन करता है, उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है और तार्किक रूप से सोचता है।"
- गार्डनर ने 'बहुआयामी बुद्धियों' शब्द का प्रयोग किया और वकालत की कि बुद्धि आठ प्रकार की होती है जैसे भाषा सम्बन्धी, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, सांगीतिक, शारीरिक, गति बोधक (काइनेस्थेटिक) अन्तः वैयक्तिक, अन्तरवैयक्तिक और प्राकृतिक।
- बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम सुनियोजित प्रयास 1905 में फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड बिने द्वारा किया गया, जिन्होंने मानसिक आयु का विचार दिया।
- बुद्धि लब्धि (आई.क्यू) शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न द्वारा 1912 में किया गया। मानसिक आयु (आई.क्यू) को शारीरिक आयु से भाग देने और फिर इसे 100 से गुणा करके आई.क्यू प्राप्त किया जा सकता है।
- वेश्लर द्वारा बुद्धि के कई प्रकार के मापक विकसित किये गये हैं जैसे वैश्लर अडल्ट इन्टेलिजेन्स स्केल जोकि वयस्कों के लिये है।
- बुद्धि, अभिवृत्ति और उपलब्धि में बहुत ही प्रखर (सेलिएन्ट) अन्तर होता है। बुद्धि व्यक्ति को प्रदत्त कार्य को दिये गये समय के अन्दर पूरा करने की क्षमता की ओर इशारा करती

है। अभिवृत्ति, व्यक्ति की किसी कार्य को सीख कर उसे करने की क्षमता की तरफ इशारा करती है। उपलब्धि में किसी भी प्रदत्त समय में किसी भी एक निश्चित विषय (जैसे गणित) में किया गया प्रदर्शन निहित है, जिसके साथ आप पहले से परिचित हैं।

- अभिवृत्ति परीक्षणों का प्रयोग विभिन्न प्रकार के व्यवसायों जैसे लिपिक विषयक अभिवृत्ति, यांत्रिक अभिवृत्ति, टंकण अभिवृत्ति, संगीतिक अभिवृत्ति आदि में सफलता की भावी संभाव्यता के लिये प्रयोग किया जाता है। अभिवृत्ति को मापने के लिये अनेक बहुआयामी अभिवृत्ति बैट्रीज विकसित की गई हैं। सर्वाधिक प्रयुक्त होने वाला परीक्षण है डिफ्रेन्शियल एप्टिट्यूड टेस्ट।
- व्यक्तित्व एक व्यक्ति की अनन्य और स्थायी व्यवहार पद्धति है जो एक समय सीमा के बाद भी सभी परिस्थितियों में स्थिर बनी रहती है। व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुये ऑलपोर्ट ने कहा है कि “व्यक्तित्व व्यक्ति के मनोदैहिक गुणों का वह गत्यात्मक संघटन है जो व्यक्ति के परिवेश से उसके अनन्य समायोजन को निर्धारित करता है।”
- मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को विभिन्न परिप्रेक्ष्यों में प्रकट किया है। इन दृष्टिकोणों को चार प्रमुख प्रकारों में समूहबद्ध किया जा सकता है— मनोदैहिक परिप्रेक्ष्य, सामाजिक—सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य, मानवीय परिप्रेक्ष्य और शीलगुण परिप्रेक्ष्य।
- व्यक्तित्व मापकों को तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है— स्व—निर्णय मापक, प्रक्षेपीय—मापक, परिस्थितिक मापक।



पाठान्त प्रश्न

1. “वैयक्तिक भिन्नता” शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. बुद्धि को परिभाषित कीजिए। किन्हीं दो बुद्धि परीक्षणों के बारे में बताइये।
3. बुद्धि, अभिवृत्ति, उपलब्धि के मध्य के अन्तर की व्याख्या कीजिए।
4. व्यक्तित्व को समझने के मुख्य पहलू को बताइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

1. मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की समानता ओर भिन्नताओं के प्रकार और उनकी सीमा। यह परिवेश के तत्त्वों और आनुवांशिक तथ्यों की अन्तःक्रिया के कारण घटित होता है।





3.2

1. विशिष्ट प्रक्रियाओं का प्रयोग व्यक्ति की विशेषताओं, व्यवहारों और क्षमताओं को मापने के लिये होता है।
2. मान्यता, विश्वसनीयता, प्रामाणिकता

3.3

1. व्यक्ति की संपूर्ण या बहुआयामी क्षमता जिसके द्वारा वह उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है, तार्किक रूप से सोचता है और अपने परिवेश का प्रभावी ढंग से सामना करता है।
2. बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.) मानसिक आयु है जिसे शारीरिक आयु से भाग देने और तत्पश्चात 100 से गुणा करने के बाद प्राप्त किया जाता है।

3.4

1. व्यक्ति की विशेषताओं का संयोजन जो उसके किसी विशिष्ट कौशल या प्रशिक्षण के बाद मिले ज्ञान को ग्रहण करने की क्षमता की ओर इशारा करता है।
2. बहुआयामी अभिवृत्ति परीक्षणों का विकास अभिवृत्ति के आकलन के लिये हुआ उदाहरणतया डिफ्रेन्शियल एप्टिट्यूड टैस्ट और जनरल एप्टिट्यूड बैट्री (जी ए टी बी)।

3.5

1. एक व्यक्ति का वह अनन्य और अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार प्रतिमान जो सभी परिस्थितियों और समय सीमा के बाद भी स्थिर बना रहता है। शीलगुण दृष्टिकोण, शारीरिक दृष्टिकोण, साइकोडायनामिक दृष्टिकोण, सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोण, मानवीय दृष्टिकोण (कोई 2)

व्यक्ति का अपने विषय में मापन करना होता है। एक कथनों के एक खण्ड के द्वारा।

2. व्यक्ति को असंरचित या अस्पष्ट उद्दीपकों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करनी होती है। मूर्त रूप में की गई प्रतिक्रिया उसके व्यक्तित्व के गुणों को दर्शाती है।
3. किसी व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन इसी उद्देश्य के लिए तैयार की गई परिस्थितियों में किया जाता है।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 3.1 को देखें
2. खण्ड 3.2 एवं 3.3 को देखें
3. खण्ड 3.4 को देखें
4. खण्ड 3.5 को देखें



4

सीखना (अधिगम)

एक नवजात शिशु को आपने ध्यान से अवश्य देखा होगा। अगर आप अपना हाथ उसके सामने हिलायेंगे तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेगा। एक नवजात शिशु स्वचालित सहज क्रिया के साथ पैदा होता है। वयस्क हो जाने पर वह कई जटिल व्यवहारों को करने में समर्थ हो जाता है। यह केवल सीखने से ही सम्भव होता है। यह सीखने या अधिगम की प्रक्रिया निरन्तर और जीवन पर्यन्त चलती रहती है। बिजली का बल्ब जलने या मेज से किताब उठाने जैसे सरल व्यवहारों से लेकर कार या अन्तरिक्ष यान चलाने जैसे जटिल व्यवहार केवल सीखने की प्रक्रिया द्वारा ही सम्भव हो पाते हैं।

सीखने की शक्ति से व्यक्ति वह बन सकता है जो वह बनना चाहता है। सभी बच्चे एक सीमित स्वचालित क्षमता के साथ पैदा होते हैं परन्तु सीखने की प्रक्रिया के कारण ही वे होमी भाभा, विक्रम साराभाई, जैसे महान वैज्ञानिक और महात्मा गाँधी, पंडित नेहरू जैसे बड़े नेता या अन्य कोई जिसे आप आदर्श मानते हैं, बनते हैं। सीखने की प्रक्रिया के बिना एक आदमी अक्षम हो जाता है। लोगों को अपनी क्षमता की अनुभूति सीखने के द्वारा ही होती है, जिससे वह अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। इस पाठ द्वारा हमें सीखने की प्रक्रिया और उसके प्रकारों को समझने में सहायता मिलेगी।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- सीखने की प्रक्रिया और उसकी परिभाषा कर सकेंगे;
- शास्त्रीय अनुबन्धन (क्लासिकल कन्डीशनिंग) और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन (ऑपरेन्ट कन्डीशनिंग) का स्वरूप और प्रकारों का वर्णन करने में सक्षम होंगे;
- प्रेक्षण द्वारा सीखने की व्याख्या कर सकेंगे; और
- प्रत्यय, कौशल सीखना और सीखने का स्थानान्तरण, प्रशिक्षण की व्याख्या कर सकेंगे।



टिप्पणी

4.1 सीखना

हमारे अधिकांश व्यवहार सीखने की प्रक्रिया द्वारा अर्जित किये जाते हैं। सीखने को हम अनुभव के द्वारा आये अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। यदि व्यवहार में यह परिवर्तन अस्थायी, मूल प्रवृत्ति अथवा परिपक्वता के कारण है तो वह सीखना नहीं है। अनुभव सीखने का मुख्य लक्षण है। बिना अभ्यास या अनुभव के व्यवहार में आये परिवर्तन को सीखना नहीं माना जा सकता। उदाहरणार्थ— बच्चे में आये परिपक्वनात्मक बदलाव जैसे— रंगना, खड़े होना, चलना जो कि निश्चित आयु में आते हैं, सीखने की श्रेणी में नहीं आते। इसी तरह से बीमारियों व दवाओं के सेवन द्वारा आये अस्थायी परिवर्तन भी सीखने की प्रक्रिया के कारण नहीं हैं। सीखने की श्रेणी में आने के लिये व्यवहार में आया परिवर्तन अपेक्षाकृत स्थायी होना चाहिये। बड़े मजे की बात है कि सीखने को प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता। अक्सर यह निष्कर्ष बाह्य व्यवहार में परिवर्तन को देखकर निकाला जाता है। यह कार्य निष्पादन में सुधार के रूप में प्रत्यक्ष दिखाई देता है। आप अपनी ही बाल्यावस्था के उन अनुभवों को याद करें जब आपको वर्णमाला सीखनी थी। प्रारम्भ में हम ज्यादा त्रुटियाँ करते हैं। हालाँकि निरन्तर अभ्यास द्वारा हमारी त्रुटियाँ कम हो जाती हैं और एक समय आता है जब हमारा व्यवहार त्रुटिहीन हो जाता है। निरन्तर अभ्यास के साथ त्रुटियों की संख्या में कमी यह इंगित करती है कि सीखने की प्रक्रिया हो रही है।

हम किस तरह सीखते हैं—

सीखना चारों ओर के परिवेश से अनुकूलन में सहायता करता है। किसी विशिष्ट सामाजिक—सांस्कृतिक परिवेश में कुछ समय रहने के पश्चात् हम उस समाज के नियमों को समझ जाते हैं और यही हमसे अपेक्षित भी होता है। हम परिवार, समाज और अपने कार्यक्षेत्र के जिम्मेदार नागरिक एवं सदस्य बन जाते हैं। यह सब सीखने के कारण ही सम्भव है। हम विभिन्न प्रकार के कौशलों को अर्जित करने के लिये सीखने का ही प्रयोग करते हैं। परन्तु सबसे जटिल प्रश्न यह है कि हम सीखते कैसे हैं?

मनोवैज्ञानिकों ने मानवों एवं पशुओं पर अनेक प्रकार के अध्ययनों द्वारा सीखने की प्रक्रिया को समझाने का प्रयास किया है। उन्होंने कुछ विधियाँ इंगित की हैं जिनका उपयोग सरल एवं जटिल अनुक्रियाओं को अर्जित करने में होता है। सीखने के दो मूल प्रकार हैं— शास्त्रीय अनुबंधन और यांत्रिक या क्रियाप्रसूत अनुबंधन इसके अतिरिक्त वाचिक या शाब्दिक सीखना, प्रेक्षण सीखना, कौशल सीखना, और प्रत्यय सीखना आदि अन्य प्रकार भी हैं। आइये हम सीखने के कुछ महत्वपूर्ण प्रकारों का संक्षेप में विचार करें।

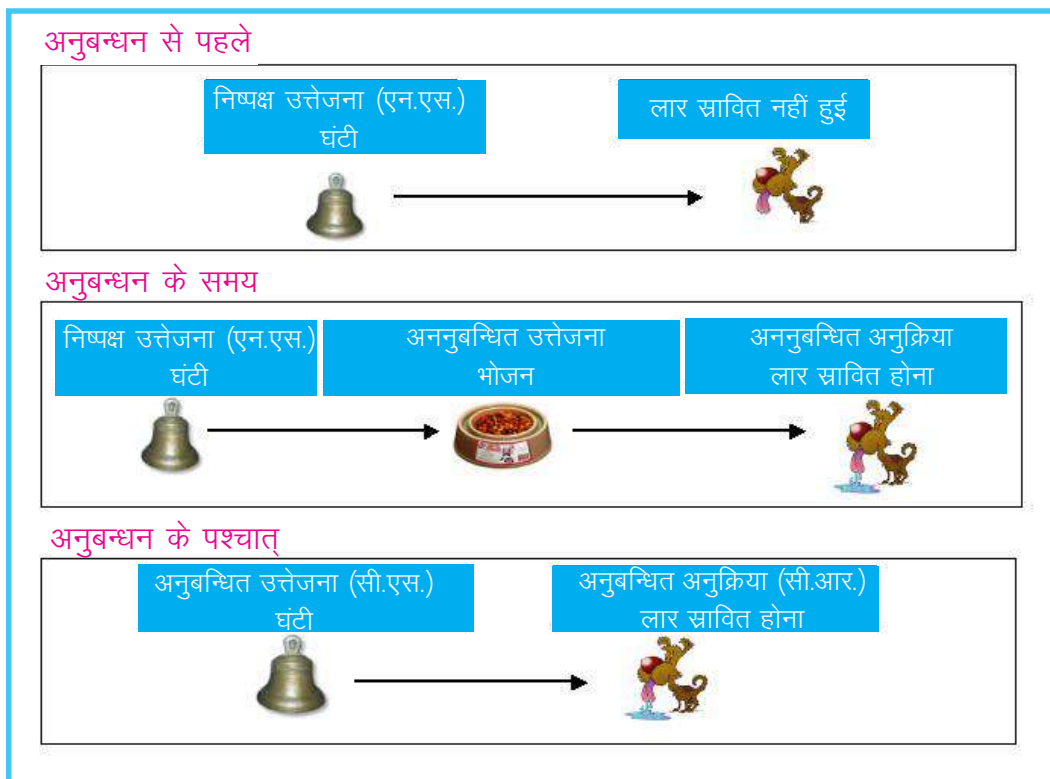
1. शास्त्रीय अनुबंधन— साहचर्य के द्वारा सीखना

शास्त्रीय अनुबंधन को पॉवलव का सिद्धान्त भी कहा जाता है क्योंकि इसका आविष्कार एक रूसी वैज्ञानिक इवान पी. पॉवलव ने किया था जो उद्दीपन और अनुक्रिया के बीच सम्बन्धों का अध्ययन करने में रुचि रखते थे। उन्होंने कुत्तों पर अध्ययन किये। एक कुत्ते को बांधकर रखा गया और



प्रयोगशाला सहायक ने कुत्ते के सामने भोजन प्रस्तुत किया। पॉवलव ने पाया कि कुत्ते ने लार स्रावित करने की अनुक्रिया को सीख लिया था। उन्होंने अनुबन्धन की इस विधि पर विस्तार से अध्ययन किये। (देखें चित्र 4.1)

पॉवलव ने कुत्ते पर क्रमबद्ध प्रयास किये जिसमें ध्वनि (घण्टी) और भोजन (शारीरिक रूप से महत्वपूर्ण उत्तेजना) को साथ में संलग्न किया गया। सीखने के इस प्रयास में ध्वनि (अनुबन्धित उत्तेजना) और भोजन (अनुबन्धित उत्तेजना) को साथ में सम्मिलित किया गया। ध्वनि प्रस्तुत करने का समय काफी कम था (उदाहरण 10 से) और ध्वनि और भोजन प्रस्तुत करने के मध्य में करीब 2 से 3 मि. का अन्तर होता था।



चित्र 4.1: शास्त्रीय अनुबन्धन

शुरु के कुछ प्रयासों में कुत्ता भोजन प्रस्तुत होने पर लार स्रावित करता था। खाना देखते ही लार स्रावित होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है इसीलिए लार को अनुबन्धित अनुक्रिया कहा गया। बाद के प्रयासों में घंटी पहले बजाई गई उसके बाद खाना प्रस्तुत किया गया। घंटी और भोजन के एक साथ कुछ प्रयोगों के बाद कुत्ते ने अकेले घंटी के बजते ही लार स्रावित करना शुरू कर दिया था। ध्वनि को अनुबन्धित उत्तेजना कहा गया क्योंकि कुत्ते का अनुबन्धन ध्वनि के साथ हो गया और वह घंटी बजते ही लार स्रावित करने लगता था। घंटी के बजते ही लार का स्रावित हो जाना अनुबन्धित अनुक्रिया कहलाई। चित्र संख्या 4.2 में अनुबन्धन की इस प्रक्रिया को चरणबद्ध तरीके से दिखाया गया है।

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

प्रक्रिया	अनुक्रिया
अनुबन्धन से पहले	
भोजन	लार
अननुबन्धित उत्तेजना (यू.सी.एस.)	अननुबन्धित अनुक्रिया (यू.सी.आर.)
घंटी	अनुकूल अनुक्रिया
अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.)	
भोजन + घंटी	लार
(अननुबन्धित उत्तेजना) + (अनुबन्धित उत्तेजना) (यू.सी.एस.) (सी.एस.)	अनुबन्धित अनुक्रिया (सी.आर.)
अननुबन्धित उत्तेजना (यू.सी.एस.) और अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.) का लगातार साथ में प्रस्तुत होना	
अनुबन्धन के पश्चात	
घंटी	लार
अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस.)	अनुबन्धित अनुक्रिया (सी.आर.)
यू.सी.एस. = अननुबन्धित उत्तेजना	सी.एस. = अनुबन्धित उत्तेजना
यू.सी.आर. = अननुबन्धित अनुक्रिया	सी.आर. = अनुबन्धित अनुक्रिया

चित्र 4.2: शास्त्रीय अनुबन्धन की प्रक्रिया

चित्र 4.2 के द्वारा यह देखा जा सकता है कि मौलिक रूप से घंटी कुत्ते को सावधान करने की अनुक्रिया करवाती है। जब भोजन निरन्तर घंटी के बजते ही प्रस्तुत कर दिया जाता है तब वह लार निकालता है। घंटी बजने के तुरन्त बाद ही कुत्ता लार स्रावित करने लगता है। इसे उपार्जन कहा गया।

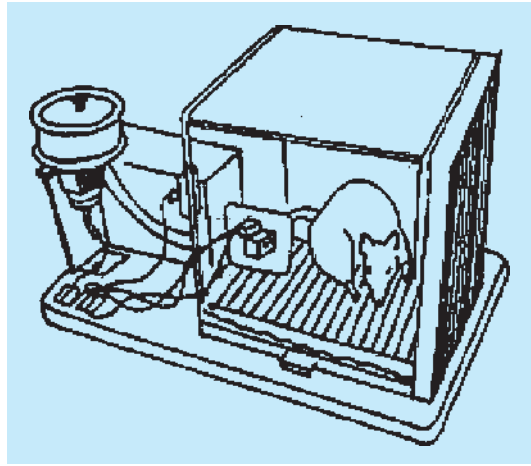
यह पाया गया है कि हर प्रयास में अगर घंटी (अनु.उ.) तो बजाई जाती है परन्तु भोजन प्रस्तुत नहीं किया जाता तो अनुबन्धन का विलोप हो जाता है। अर्थात् घंटी के बजने से कोई भी लार स्रावित नहीं होगी और यदि कई प्रयासों में लगातार ऐसा ही किया जाता है तो विलोपन की स्थिति आ जाती है।

यह भी पाया गया है कि विलोपन के कुछ अन्तराल के पश्चात् यदि घंटी बिना भोजन के बजाई जाती है तो कुत्ता केवल कुछ प्रयासों तक फिर से लार गिरायेगा। विलोप के बाद अनुबन्धित अनुक्रिया की इस स्थिति को स्वतः परिवर्तित (स्पॉन्टेनियस रिकवरी) कहते हैं।

क्रियाप्रसूत अनुबन्धन— पुनर्बलन के द्वारा सीखना

अगर कोई बच्चा समय से अपना गृहकार्य कर लेता है तो उसके माता-पिता उसकी प्रशंसा करते हैं और बच्चा उस कार्य को करना सीख जाता है। लेकिन अगर बच्चा कोई प्लेट तोड़ देता है तो उसे डांटा जाता है या उसे सजा दी जाती है और बालक इस तरह के व्यवहार को दुबारा न करना सीख जाता है। इस प्रकार के अनुबन्धन को नैमित्तिक अनुबन्धन या क्रियाप्रसूत अनुबन्धन कहते हैं। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि हम वह व्यवहार करना सीख जाते हैं जिसमें परिणाम सकारात्मक होते हैं और हम वह व्यवहार करना छोड़ देते हैं जो हमें नकारात्मक परिणाम देता है।

व्यावहारिक अनुबन्धन सीखने की वह विधि है जिसमें प्राणी उस व्यवहार को दोहराते हैं जिसका परिणाम सकारात्मक होता है और उस व्यवहार से बचता है जिसका परिणाम नकारात्मक होता है। बी.एफ. स्किनर ऐसे सर्वाधिक प्रभावशाली वैज्ञानिक हैं जो सीखने में क्रियाप्रसूत अनुबन्धन की भूमिका के सबसे ज्यादा पक्षधर रहे हैं। उन्होंने चूहों पर इस अनुबन्धन का प्रयोग करने के लिए डिब्बे का निर्माण किया जिसे स्किनर बाक्स कहा जाता है (देखें चित्र 4.3)।



चित्र 4.3: स्किनर बॉक्स

इस डिब्बे की सामने की दीवार में एक लीवर लगा हुआ था। लीवर को दबाना ही वह अनुक्रिया थी जो चूहे को सीखनी थी। एक भूखे चूहे को इस डिब्बे के अन्दर रखा गया, और उसने अन्दर जाते ही विभिन्न प्रकार की क्रियायें करनी शुरू कर दीं। कुछ देर बाद अचानक उसने वह लीवर दबा दिया जिससे उसके सामने रखी प्लेट में खाना आकर गिर गया। और चूहे ने वह खाना खा लिया। भोजन खाने के बाद चूहे ने पिंजरे में दुबारा क्रियायें करनी शुरू कर दी। कुछ





गतिविधि के बाद उससे वह लीवर दुबारा दब गया और पुनः उसके सामने भोजन का टुकड़ा (पुरस्कार) गिर गया। शनैः-शनैः चूहा सारी अनियमित गतिविधियाँ बन्द करके सिर्फ लीवर के चारों तरफ ही विशिष्ट गतिविधियाँ करने लगा। अन्त में चूहा यह सीख जाता है कि लीवर को दबाने पर उसके सामने भोजन गिराया जाता है जो कि उसके लिये सन्तुष्टि प्रदान करने वाला परिणाम था। दूसरे शब्दों में चूहे द्वारा लीवर को दबाना भोजन (पुनर्बलन) प्रदान करने वाला निमित्त (साधन) बन जाता है। चूहे द्वारा की गयी अनुक्रिया (लीवर को दबाना) पुनर्बलित थी जिससे चूहे ने इस व्यवहार को उपार्जित कर लिया या सीख लिया। भोजन प्राप्त करने में लीवर ने चूहे के लिए एक निमित्त (साधन) की भूमिका निभाई जिससे चूहे को सन्तुष्टि (सकारात्मक पुनर्बलन) प्राप्त हुई और इसलिये इस तरह के सीखने को यांत्रिक अनुबंधन भी कहा जाता है। इसे क्रियाप्रसूत अनुबन्धन (आपरेन्ट अनुबन्धन) भी कहा जाता है क्योंकि चूहे या किसी प्राणी द्वारा किया गया व्यवहार वातावरण पर की गई क्रिया है।



पाठगत प्रश्न 4.1

उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थानों को भरें:

1. सीखना दृष्टि से में आया स्थायी परिवर्तन है।
2. पैवलाव का सिद्धान्त अनुबन्धन के नाम से जाना जाता है।
3. क्रियाप्रसूत अनुबन्धन की भूमिका के पक्षधर थे।
4. क्रियाप्रसूत अनुबन्धन को भी कहा जाता है।

4.2 पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना

मानव द्वारा सीखे हुए अधिकांशतः व्यवहार की व्याख्या हम क्रियाप्रसूत अनुबन्धन के सहयोग से कर सकते हैं। उदाहरणार्थ माता-पिता और दूसरे अधिकारी बालक के हर आक्रामक व्यवहार को दंडित और अच्छे व्यवहार को पुरस्कृत करते हैं। क्रियाप्रसूत अनुबन्धन में पुनर्बलन की निर्णायक भूमिका है। यह नकारात्मक या सकारात्मक हो सकता है। आइये पुनर्बलन के दोनों प्रकारों को समझने का प्रयत्न करते हैं

सकारात्मक पुनर्बलन

ऐसी कोई क्रिया जो अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि करती है पुनर्बलन कहलाती है। हमने स्किनर के प्रयोग में देखा कि चूहा बार-बार लीवर दबाने की अनुक्रिया करता है और भोजन प्राप्त कर लेता है। इसे सकारात्मक पुनर्बलन कहते हैं। इस प्रकार एक सकारात्मक पुनर्बलन या पुरस्कार (उदाहरणार्थ भोजन, यौन सुख आदि) वह प्रवृत्ति है जिससे उस विशिष्ट व्यवहार के प्रभाव को

बल मिलता है। सकारात्मक पुनर्बलन वह कोई भी उद्दीपन है जिसके माध्यम से उस विशिष्ट अनुक्रिया को आगे जाने का बल मिलता है। (उदाहरण—भोजन, लीवर के दबाने को बल प्रदान करता है।)

नकारात्मक पुनर्बलन

नकारात्मक पुनर्बलन द्वारा एक बिल्कुल भिन्न प्रकार से अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि की जाती है। मान लीजिए स्किनर बाक्स के अन्दर चूहे के पंजों पर प्रत्येक सेकेन्ड पर विद्युत आघात दिया जाता है। जैसे ही चूहा लीवर दबाता है विद्युत आघात दस सेकेन्ड के लिए रोक दिया जाता है। इससे चूहे की अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि हो जाती है। इस विधि को नकारात्मक पुनर्बलन कहा जाता है जिसमें प्रतिकूल उद्दीपन का प्रयोग किया जाता है। (उदाहरण— गर्मी, विद्युत आघात, तेजी से दौड़ना आदि)। 'नकारात्मक' शब्द पुनर्बलन की प्रकृति को बताता है (विमुखी उद्दीपन)। यह पुनर्बलन है क्योंकि यह अनुक्रियाओं की संख्या में वृद्धि करता है। इस विधि को 'पलायन' अधिगम कहा गया क्योंकि चूहा अगर लीवर को दबाता है तो आघात से बच सकता है। दूसरे तरह के नकारात्मक पुनर्बलन के परिणाम स्वरूप जो अनुबन्धन होता है उसे बचाव द्वारा (अवॉयडेन्स) सीखना कहा गया जिसमें चूहा लीवर दबाकर आघात से बच सकता है। पलायन या बचाव द्वारा सीखने में नकारात्मक पुनर्बलन का प्रयोग किया जाता है और प्राणी पलायन या बचाव द्वारा इससे बच जाता है।

पुनर्बलन की अनुसूची

हम कैसे सही अनुक्रियाओं को पुनर्बलित कर सकते हैं? यह निरन्तर या आंशिक पुनर्बलन के प्रयोग से हो सकता है। निरन्तर पुनर्बलन में प्रत्येक उचित अनुक्रिया को पुनर्बलित किया जाता है। उदाहरण के लिये जितनी बार भी चूहा लीवर दबाता है उसे उतनी ही बार प्लेट में भोजन (पुनर्बलन) प्रस्तुत किया जाता है। वैकल्पिक तौर पर अनुक्रियाओं को कभी आंशिक या कभी रुकावट के साथ पुनर्बलित किया जाता है। निरन्तर पुनर्बलन के मिलने से नये व्यवहार स्थापित करने या सुदृढ़ करने में बहुत सहायता मिलती है। दूसरी तरफ आंशिक पुनर्बलन सीखे हुये व्यवहार को बनाये रखने में अधिक शक्तिशाली है।

प्रेक्षणात्मक (ऑब्जरवेशनल) अधिगम प्रतिरूपण

प्रेक्षण द्वारा सीखना तृतीय मुख्य विधि है जिसके द्वारा हम सीख सकते हैं। दूसरों के व्यवहार को देखकर उनके कौशलों को अपना लेना बहुत ही सामान्य बात है। यह दिन-प्रतिदिन के जीवन का एक हिस्सा है। प्रेक्षण द्वारा सीखना किसी विशिष्ट वातावरण में उपयुक्त आदर्श के विद्यमान रहने पर निर्भर करता है। बालक ऐसे व्यक्ति को जिसे वह अपना आदर्श मानता है, कोई कार्य करते देखता है तो वह उस व्यवहार को अपने में समाहित कर लेता है। उदाहरण के लिये नवयुवक दूसरों (अपने आदर्श) के आक्रामक व्यवहार को देखकर फौरन ही वह व्यवहार सीख जाते हैं। जब बच्चे टी.वी. में हिंसा की घटना देखते हैं तो वह भी उस व्यवहार को सीखने का प्रयास करते हैं। यद्यपि प्रेक्षण विधि अनुकरण विधि से कहीं ज्यादा जटिल विधि है। बच्चे इस



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

विधि द्वारा सूचनाओं और विभिन्न कौशलों को सीख तो जाते हैं परन्तु उसका प्रयोग नहीं कर पाते हैं। मनुष्य, विशेष तौर पर युवक ज्यादातर सकारात्मक विधि से प्रभावित किये जा सकते हैं अगर उनके आदर्श उपयुक्त हों।



पाठगत प्रश्न 4.2

लिखिये निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य:

1. सकारात्मक पुनर्बलन वह कोई भी क्रिया है जो अनुक्रियाओं की संख्या को कम कर देती है।
2. प्रतिकूल अनुक्रिया को पलायन अधिगम कहा जाता है।
3. पुनर्बलन निरन्तर या आंशिक हो सकता है।
4. आंशिक पुनर्बलन का प्रभाव किसी उपयुक्त आदर्श के विद्यमान होने पर निर्भर करता है।
5. प्रेक्षण द्वारा सीखना किसी उपयुक्त आदर्श के विद्यमान होने पर निर्भर करता है।

4.3 सीखने के कुछ अन्य प्रकार

अभी तक हम लोगों ने सीखने और अनुबन्धन के बारे में पढ़ा। अब हम संक्षेप में सीखने के अन्य प्रकारों का वर्णन करेंगे:

वाचिक अथवा शाब्दिक सीखना

आप इस पाठ को पढ़ कर सीखने की अवधारणा को समझने का प्रयास कर रहे हैं। यह वाचिक सीखने द्वारा ही सम्भव हो पा रहा है। आपने भाषा सीखी हुई है। संसार के विभिन्न भागों में लोग विभिन्न भाषाओं को सीखते हैं। भाषा को सीखने की प्रक्रिया को शाब्दिक या वाचिक सीखना कहा जाता है। जब आप अपनी बाल्यावस्था को याद करते हैं तो आप पाते हैं कि आपने भाषा सीखने की शुरूआत अक्षरों को पहचानने से की थी। फिर शब्द सीखे और उसके बाद वाक्य। जब आप विदेशी भाषा सीखते हैं तो आप युगल शब्दों का प्रयोग करते हैं। मनोवैज्ञानिकों के अध्ययन का विषय है कि क्रमिक सीखने और युग्मित सहचर सीखने में किन विधियों का प्रयोग किया जाता है।

संप्रत्ययों को सीखना

संप्रत्ययों को सीखना घटनाओं और वस्तुओं की श्रेणियों को विकसित करने के सम्बन्ध में है। यह हमारे जीवन के लिये बहुत महत्वपूर्ण है कि हम वस्तुओं के मध्य किसी कसौटी के आधार पर अन्तर करें। उदाहरणार्थ बालक, बालिका, फल और फर्नीचर संप्रत्यय की श्रेणी में आते हैं।

संप्रत्यय विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को एक साथ सम्मिलित करता है। विभिन्न प्रकार की श्रेणियों का प्रयोग अथवा वर्गों के नाम हमें संप्रेषण और विभिन्न कार्यकलाप करने में मदद करते हैं। संप्रत्यय प्राकृतिक अथवा कृत्रिम हो सकते हैं। वे मूर्त या अमूर्त हो सकते हैं। स्वतंत्रता, प्रेम और लोकतंत्र अमूर्त संप्रत्यय के उदाहरण हैं। गाय, मेज, बालक, बालिका, सन्तरा तथा गुलाब आदि मूर्त संप्रत्यय के उदाहरण हैं। किसी विचार को सीखते समय हम सभी प्रकार की उत्तेजनाओं के लिये एक ही तरह की अनुक्रिया करते हैं। किसी संप्रत्यय को सीखते समय हम किसी विशिष्ट श्रेणी के विभिन्न उद्दीपनों के लिये एक ही तरह की अनुक्रिया करते हैं। इस प्रकार हम सभी प्रकार की मेजों के लिये मात्र मेज शब्द अथवा सब प्रकार के बालकों के लिये मात्र बालक शब्द का प्रयोग करते हैं। वस्तुतः सभी प्रकार का उच्च श्रेणी का सीखना आवश्यक रूप से संप्रत्यय सीखने को समाहित करता है। संप्रत्यय विश्व की जटिलताओं को कम करने में मदद करते हैं। सातवें पाठ में आप वैचारिक उद्गम के बारे में और अधिक पढ़ेंगे।

कौशलों का सीखना

सीखने का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र अपने में विभिन्न प्रकार के कौशलों के उपार्जन को समाहित करता है जैसे—साइकिल चलाना, लेखन, कार चलाना, हवाई जहाज चलाना, समूह का नेतृत्व करना, दूसरों को प्रोत्साहित करना आदि। इन सभी कार्यों के लिये हमें कौशल की आवश्यकता पड़ती है। वे लोग जो इस प्रकार के कौशलों को सीखने के योग्य हैं उनको जीवन में विभिन्न अवसर प्राप्त होते हैं। एक बार इन कौशलों का उपार्जन हो जाये तो वह उसमें और अधिक वृद्धि कर सकते हैं। एक बार इन कौशलों को सीख जाने पर यह स्वचालित हो जाते हैं और व्यक्ति इन्हें आराम और सुविधापूर्वक कर सकता है। परिणामस्वरूप लोग कार्य को स्वेच्छानुसार करते हैं और एक ही समय में एक से ज्यादा कार्य कर सकते हैं। (उदाहरणार्थ—कार चलाते समय लोगों से बातें करना)

4.4 प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

यह एक रुचिकर तथ्य है कि किसी एक कार्य का सीखना उस विशिष्ट कार्य तक ही सीमित नहीं रह जाता है। सीखे हुये कार्य का प्रयोग दूसरी परिस्थितियों में भी किया जा सकता है। किसी व्यक्ति के ज्ञान के उपयोग करने की क्षमता, कौशलों और किसी भी तरह का सीखना बहुत सराहनीय है। अगर एक बालक गुणा या भाग सीखता है तो वह इसका उपयोग न सिर्फ कक्षा में करता है बल्कि आवश्यकता पड़ने पर बाजार और घर में भी करता है। प्रशिक्षण का स्थानान्तरण उस प्रक्रिया को इंगित करता है जिसमें वह पहले सीखे हुये व्यवहार का नई परिस्थिति में उपयोग करता है। सकारात्मक पूर्व का सीखा हुआ दूसरी बार सीखने में सहायक होता है तो यह सकारात्मक स्थानान्तरण है। और अगर पूर्व सीखना दूसरे सीखने में बाधक है तो वह नकारात्मक स्थानान्तरण है। यह शून्य भी हो सकता है यदि पूर्व का सीखना बाद के सीखने में न सहायक होता है और न बाधक।

सीखना मनुष्य में कई तरह के बदलाव ला सकता है और जीवनपर्यन्त यह बदलाव होता रहता





है। एक अच्छा विद्यार्थी सीखने के हर मौके को एक अच्छा अवसर मानकर उसका उपयोग करता है। सीखने की पूर्व उल्लिखित विभिन्न विधियाँ या प्रकार सीखने के बारे में कुछ मूल विचार प्रकट करते हैं। व्यक्तित्व, रुचि या अभिवृत्तियों में आने वाले परिवर्तन सीखने के कतिपय प्रकारों के परिणामस्वरूप होते हैं। यह बदलाव एक जटिल प्रक्रिया के साथ होते हैं। सीखने में उन्नति के साथ आपमें सीखने की क्षमता विकसित होती है। अगर आप सीखते हैं तो आप एक बेहतर व्यक्ति, कार्यशैली में लचीले और सत्य को सराहने की निपुणता वाले बन जाते हैं।

बेहतर अध्ययन आदत के लिए कुछ युक्तियाँ

यदि आप अनुभव करते हैं कि प्रयास एवं प्रेरणा दोनों ही महत्वपूर्ण हैं तो किसी भी विषय के अध्ययन को सरल बनाया जा सकता है। पढ़ने का कोई पाठ सुगम हो जाता है अगर आप यह समझ लें कि प्रयास और प्रेरणा दोनों महत्वपूर्ण हैं। किसी भी पाठ की तैयारी करते या पढ़ते समय अगर आप और अधिक प्राप्त करना चाहते हैं तो निम्न जरूरी बातों को ध्यान में रखें:—

विशिष्ट स्थान पर अध्ययन करें: आपको एक शान्त, व्यवधानरहित और प्रकाशयुक्त स्थान पर अध्ययन करना चाहिए। आपके पास ऐसा स्थान होना चाहिये जहाँ आप केवल अध्ययन करें। उस जगह और कोई कार्य न करें। उस क्षेत्र से पत्रिका, रेडियो, दोस्तों और अन्य बाधाओं को दूर रखें। इस तरह अध्ययन एक विशिष्ट स्थान से दृढ़ता के साथ जुड़ जायेगा। उस विशिष्ट स्थान पर पहुंचते ही आपके लिये अध्ययन शुरू करना आसान हो जायेगा।

अपने अध्ययन को निश्चित अन्तराल के साथ व्यवस्थित करें: यह बहुत ही तर्कसंगत है कि परीक्षा से पूर्व आप अपने अध्ययन का गहन अवलोकन कर लें। हालाँकि अगर आप विषय को पहली बार पढ़ रहे हैं तो कठिनाई का सामना कर सकते हैं। ऐसा पाया गया है कि निश्चित अन्तराल के साथ अभ्यास, अध्ययन का बहुत ही प्रभावी तरीका है। इसमें अध्ययन के अधिक बड़े सत्र की अपेक्षा एक या दो छोटे-छोटे सत्र होते हैं।

स्मरण करने के साधनों का उपयोग करना: स्मरण शक्ति को सुधारने के लिये मनोवैज्ञानिकों ने कई प्रकार की उपयोगी विधियों का आविष्कार किया है। इनमें से अधिकांश नई सूचनाओं को कुछ विशेष विचारों से या प्रतीकों से जोड़ती हैं।

स्व परीक्षण का प्रयास करें: वास्तविक परीक्षा से पहले अध्ययन करते समय आप स्वयं की कई अभ्यास-परीक्षा ले सकते हैं। दूसरे शब्दों में अध्ययन के अन्तर्गत पलैश कार्ड, लर्निंग चेक्स, एक अध्ययन दक्षिका का प्रयोग कर सकते हैं या स्वयं से प्रश्न पूछे जा सकते हैं।

अधिक अध्ययन: यह पाया गया है कि कई छात्र अपने आपको परीक्षा के लिये कम तैयार करते हैं और कई स्वयं का ज्यादा आकलन करते हैं, कि परीक्षा में वह कितना

अच्छा कर सकते हैं। अधिक अध्ययन के लिये आप लगातार पढ़ाई करते रहें जब तक आप उसमें दक्ष न हो जायें। इसका अर्थ है कि अधिक अध्ययन के लिये आप अतिरिक्त समय दें और जब आप यह समझ लें कि आप परीक्षा के लिये तैयार हैं तब अपना स्वअवलोकन करें।

टाल-मटोल से बचिए: टाल-मटोल करना एक विश्वव्यापी प्रवृत्ति है। टालने वाले अपने काम को आखिरी समय तक नहीं करते। वे केवल दबाव में काम करते हैं, वे कक्षाओं को छोड़ते रहते हैं और विलम्ब से कार्य करने के लिये झूठे बहाने करते रहते हैं। इससे आपके कार्य निष्पादन और सीखने पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। औपचारिक समय सारणी का प्रयोग और अपने लक्ष्य का निर्धारण आपको प्रभावशाली ढंग से अध्ययन करने में मदद करेगा।



पाठगत प्रश्न 4.3

1. सीखने के मुख्य प्रकार कौन से हैं?
2. शिक्षण स्थानान्तरण क्या है?



आपने क्या सीखा

- अनुभवों के द्वारा व्यवहार में आये स्थायी परिवर्तनों को सीखना कह सकते हैं।
- सीखना हमें अपने परिवेश से सामंजस्य स्थापित करने में सहायता करता है।
- सीखने के दो मुख्य प्रकार हैं— शास्त्रीय (क्लासिक) अनुबन्धन और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन।
- क्लासिकी अनुबन्धन के अन्तर्गत तटस्थ उद्दीपक और स्वाभाविक उद्दीपक (सी.एस. और यू.सी.एस.) समाहित रूप से तटस्थ उद्दीपक और अनुक्रिया के बीच सहचर्य स्थापित करते हैं।
- क्रियाप्रसूत अनुबन्धन वह प्रक्रिया है जिसमें प्राणी सकारात्मक परिणाम आने पर व्यवहार को दोहराते हैं और नकारात्मक परिणाम से बचने का या उसे छोड़ देने का प्रयास करते हैं।
- स्किनर ने पुनर्बलन को ऐसे किसी भी कार्य या प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है जो अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि कर देती है।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

- पलायन या बचाव सीखने में नकारात्मक पुनर्बलन होता है और प्राणी उससे बचना या पलायन करना सीख जाता है।
- सतत पुनर्बलन में प्राणी की हर सही अनुक्रिया को पुनर्बलित किया जाता है।
- भाषा को सीखने की प्रक्रिया को वाचिक सीखना कहते हैं।
- सीखने के एक महत्वपूर्ण भाग में निहित है साइकिल चलाना, कार चलाना, लेखन, हवाई जहाज चलाना, किसी समूह का नेतृत्व करना और उत्साहवर्धन करने जैसे कौशल।
- प्रेक्षण विधि का उपयोग दूसरों के व्यवहार का अवलोकन करके नये कौशलों का उपार्जन करने में भी करते हैं।
- शिक्षण के स्थानान्तरण में पूर्व सीखे हुए का उपयोग नई परिस्थितियों में करते हैं।
- सीखने से प्राणी के जीवन में कई तरह के परिवर्तन आ सकते हैं जो जीवनपर्यन्त चलते हैं। एक अच्छा विद्यार्थी प्रत्येक अवसर का उपयोग सीखने के लिये करता है।



पाठान्त प्रश्न

1. सीखना क्या है? उदाहरण दीजिये।
2. क्लासिकी अनुबन्धन की प्रक्रिया को समझाइये।
3. पुनर्बलन के मुख्य प्रकार क्या हैं? क्रियाप्रसूत अनुबन्धन में इसकी भूमिका को समझाइये।
4. प्रेक्षण अधिगम और कौशलों के सीखने के उदाहरण दीजिये।
5. शिक्षण के स्थानान्तरण का क्या महत्व है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1. अपेक्षाकृत, व्यवहार
2. क्लासिकी
3. बी.एफ. स्किनर

4.2

1. असत्य

2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

4.3

1. कौशल सीखना, वाचिक सीखना और संप्रत्यय सीखना।
2. शिक्षण का स्थानान्तरण पूर्व सीखे हुये व्यवहार का नई परिस्थितियों में प्रयोग की ओर इंगित करता है।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 4.1 को पढ़ें।
2. खण्ड 4.1 को पढ़ें।
3. खण्ड 4.2 को पढ़ें।
4. खण्ड 4.3 को पढ़ें।
5. खण्ड 4.4 को पढ़ें।





संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

संवेदी संग्राहक, अवधान और प्रत्यक्षीकरण का वर्णन अपनी इंद्रियों द्वारा सूचनायें एकत्र करने और मस्तिष्क द्वारा इन्हें प्रक्रमित करने से परिचित कराता है। हमारी आँख, कान, त्वचा, नाक और जीभ पाँच इंद्रियाँ हैं जिनसे हम जानकारी प्राप्त करते हैं। हमारी इंद्रियों के दो मुख्य कार्य हैं: अस्तित्व और कामुकता। यदि हम कोई रंग या फूलों की सुन्दरता या टी.वी. की तस्वीर या यातायात की रोशनी न देख पायें तो हमारा जीवन कितना नीरस और जोखिम भरा हो जाएगा। रंग वास्तव में वस्तुओं में मौजूद नहीं होते, बल्कि रंगों की दुनिया, मस्तिष्क के संवेदी और प्रत्यक्षीकरण प्रक्रियाओं का एक उत्पाद हैं। ताजी हवा में साँस लेकर, स्वादिष्ट भोजन करके, अच्छा संगीत सुनकर या धीरे से बिल्ली या कुत्ते को स्पर्श करके हम विषयों का आनन्द लेते हैं। हमारी इंद्रियाँ अधिक से अधिक हमारा बाहरी दुनिया से संपर्क करती हैं। ये जीवन में खुशियाँ, विविधता और संतुष्टि जोड़ते हैं। संवेदना, एक प्रक्रिया है जिसमें संवेदी न्यूरोन की उत्तेजना द्वारा तटस्थ आवेग बनते हैं जो कि शरीर के अन्दर या बाहर की स्थितियों की जानकारी के परिणामस्वरूप होता है। प्रत्यक्षीकरण, इन संवेदी अनुभवों की विस्तार से व्याख्या करता है। यह हमारे अतीत और वर्तमान के अनुभव के साथ संचालित है। इस पाठ की सहायता से आप सीखेंगे कि इंद्रियों द्वारा हम दुनिया की वास्तविकता की जानकारी कैसे लेते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- विभिन्न इंद्रियों और संवेदी अंगों को समझ सकेंगे;
- सभी इंद्रियों में समान गुणों की जान सकेंगे;
- अवधान के कारकों को समझ सकेंगे; और
- पाँच इंद्रियों के अतिरिक्त कुछ अन्य इंद्रियों की पहचान कर सकेंगे।



5.1 संवेदना

संवेदना एक प्रक्रिया है जिसमें ऊर्जा एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तित हो जाती है। उदाहरण के लिए प्रकाश, तंत्रिका आवेगों में बदल जाता है जिसके द्वारा हम संवेदी घटनाओं के संकेत अपनी प्रणाली में देते हैं, जो मस्तिष्क द्वारा प्रक्रमित होते हैं। संवेदी तंत्र जानकारी को मस्तिष्क तक पहुँचाने की क्रिया करता है। गतिक तंत्र, जानकारी को मस्तिष्क से बाहर मांसपेशियों और ग्रंथियों में ले जाने की क्रिया करता है।

कभी-कभी आपके माता-पिता टी.वी. का बटन ऑन कर ध्वनि को अपनी श्रवण क्षमता तक समायोजित करते हैं। मान लीजिए कि आप ध्वनि को अपने अनुसार समायोजित करते हैं, लेकिन आपकी माँ कहती है कि वह सुन नहीं पा रही है तो ध्वनि बढ़ा दो। यदि आपकी माँ किसी बिन्दु पर आकर कहती है कि बस करो इसका मतलब है, कि आपकी माँ ने समायोजन का अन्तर समझ लिया है। आपकी माँ के द्वारा पहचाने गये दो उत्तेजनाओं के बीच ध्वनि के न्यूनतम अन्तर को "अंतर मापदण्ड" कहते हैं। एक उद्दीपन की पृष्ठभूमि भी हमारी संवेदना को प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए आकाश में तारे दिन-रात विद्यमान रहते हैं किन्तु वो सूर्यास्त के बाद रात में ही दिखाई पड़ते हैं, क्योंकि वे सूर्य के उजाले की पृष्ठभूमि के कारण प्रतीत नहीं होते हैं।

हम सब आशाओं और अनुभवों के कारकों द्वारा निर्देशित होते हैं। संवेदना का अनुभव केवल एक हाँ/नहीं, उपस्थित/अनुपस्थित तरीका नहीं है। उदाहरण के लिए आप 4 बजे अपने घनिष्ठ मित्र के आने की आशा कर रहे हैं। 4 बजे आपका मित्र घर पहुँचता है और घंटी का बटन दबाता है। आपके अतिरिक्त घर का अन्य कोई सदस्य घंटी की आवाज पर ध्यान नहीं देता। आप अपने आशा के कारण यह आवाज सुन लेते हैं। संवेदी अनुभव उत्पन्न होने वाली न्यूनतम शारीरिक ऊर्जा को "संपूर्ण मापदण्ड" कहते हैं।

तालिका 5.1: मौलिक मानव इंद्रियाँ

इंद्रियां	उद्दीपन	इंद्रिय	संवेदना
दृष्टि	प्रकाश तरंगें	आँख	रंग, बनावट
सुनना	ध्वनि तरंगें	कान	अभिव्यक्ति शैली, संगीत, शोर
त्वचा संवेदना	बाह्य स्पर्श	त्वचा	स्पर्श, सर्दी, गर्मी, पीड़ा
सूँघना	वाष्पशील पदार्थ	नाक	गंध
स्वाद	घुलनशील पदार्थ	जिह्वा	नमकीन, कड़ुआ

आइए हम प्रत्येक इंद्रिय को संक्षेप में देखें-

- **दृष्टि:** दृष्टि हम सबके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। अच्छी दृष्टि वाले मनुष्यों और जानवरों को जीवन में सभी बातों में लाभ है। हम अपनी आँखों के द्वारा दृष्टि का अनुभव करते हैं

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

जो कि एक कैमरे की तरह कार्य करती है। आँख कैमरे की तरह प्रकाश को केंद्रित करती है। सर आइजैक न्यूटन जिन्होंने सत्रहवीं सदी में गति और गुरुत्व के नियम की खोज की थी, उन्होंने यह भी खोजा कि जब सफेद रोशनी पारदर्शी समपार्श्व (प्रिज्म) के अन्दर से जाती है, इंद्रधनुष के रंग दृश्य वर्णक्रम (स्पेक्ट्रम) में अलग हो जाते हैं।

- **रंग अंधापन (रतौंधी):** रंग सबको एक ही जैसा नहीं दिखता है। कुछ लोग किसी रंग की कमी के साथ पैदा होते हैं। रंग-अंधापन रंगों में भेद करने की आंशिक या पूर्ण अक्षमता होती है। अधिकांशतः रंग अंधेपन से ग्रस्त लोगों में हरे और लाल रंग का भेद करने में परेशानी होती है।
- **श्रवण:** हमारे दैनिक जीवन में श्रवण शक्ति भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। मनुष्य के संप्रेषण में यह एक मुख्य संवेदी माध्यम है, जब किसी क्रिया द्वारा वस्तुओं में कम्पन पैदा करते हैं, ध्वनि उत्पन्न होती है। जब कम्पित वस्तुएँ माध्यम के अणुओं को आगे और पीछे धक्का देती हैं तो हम ध्वनि का अनुभव करते हैं। आवृत्ति का अर्थ है, दिए गए समय में एक तरंग में चक्रों की संख्या। इसे अक्सर चक्र प्रति सेकन्ड या हर्ट्ज कहते हैं। ध्वनि पूरे शून्य (जैसे अंतरिक्ष) में यात्रा नहीं कर सकती है क्योंकि वहाँ पर कम्पन के लिए कोई माध्यम नहीं होता है।
- **स्वरमान (आरोह, अवरोह):** ध्वनि की आवृत्ति के द्वारा ध्वनि के अवरोह या आरोह को स्वरमान कहते हैं। उच्च आवृत्ति, उच्च स्वरमान और निम्न आवृत्ति, निम्न स्वरमान को पैदा करती है।
- **तीव्र ध्वनि:** ध्वनि की तीव्रता या भौतिक गहनता तरंगों के कंपन के अधिकतम आयाम द्वारा निर्धारित होती है। ध्वनि तरंगों, जिनमें दीर्घ कंपन आयाम होता है वे तेज और जिनमें लघु कंपन होता है वे नम्र कहलाती हैं। ध्वनि की तेजी को मापने की इकाई को डेसीबल्स कहते हैं।
- **तान (स्वर):** ध्वनि तरंगों की जटिलता का गुण इसका तान होता है। वह ध्वनि जिन्हें हम शोर (कोलाहल) कहते हैं, में कई आवृत्तियाँ व्यवस्थित रूप से आपस में सम्बन्धित नहीं होती हैं।
- **शारीरिक अभिविन्यास का तात्पर्य:** इसका तात्पर्य गुरुत्व के संदर्भ में शारीरिक अभिविन्यास से है, विशेषकर हमारे सिर की स्थिति क्या है, लेटने की स्थिति में सीधा हो चाहे ऊपर-नीचे झुका हो। वेस्टीबुलर बोध ये भी बताता है कि कब हम चल रहे होते हैं या हमारी गति में परिवर्तन कैसे आता है।
- **शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की गति का बोध:** गति सम्बन्धी बोध शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की एक दूसरे से सम्बन्धित गति से होता है। यह वह बोध है जो हमारी चालक क्रियाओं की संवेदी जानकारी प्रदान करता है, उदाहरण के लिए, जब फोन की घंटी बजती है तो हमारे हाथ उसे उठाने के लिए कैसे चलते हैं।

- **गंध का बोध:** गंध बोध में जैविक रसायनिक क्रियाओं का एक क्रम संलग्न होता है, जो तंत्रिकीय आवेगों को उत्पन्न करता है। एक बार सक्रिय होने के पश्चात तंत्रिकीय आवेग गंध की जानकारी मस्तिष्क को भेज देता है।
- **स्वाद बोध:** स्वाद प्राप्त करने वाली कोशिकाएँ, स्वाद कलिकाओं में होती हैं जो जिह्वा के ऊपरी तल पर होती हैं। मीठे या नमकीन का अनुभव इन्हीं स्वाद कलिकाओं के कारण होता है। प्रमुख स्वाद विशेषताएँ केवल चार हैं: मीठा, खट्टा, कड़ुआ या नमकीन। स्वाद का संवेदीपन बाल्यकाल में ही विकसित हो जाता है, पर वृद्धावस्था में इसका ह्रास होने लगता है। स्वाद संवेदी कलिकाएँ, अधिक मदिरापान, धूम्रपान, अम्ल या गर्म खाने से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, किन्तु ये कुछ ही दिनों में बदल भी जाती हैं और स्वाद की पूर्ण रूप से हानि अत्यन्त दुष्कर होती है।
- **त्वचा के बोध:** हमारी त्वचा में तंत्रिका का अंतिम सिरा होता है जो किसी बाह्य वस्तु के सम्पर्क से उत्तेजित हो जाता है और गर्म, ठंडे या दबाव की संवेदना प्रदान करता है। दबाव की संवेदना अधिकतम मुखमंडल, जिह्वा और हाथों पर होती है और न्यूनतम हमारे पृष्ठ भाग में होती है। स्पर्श मानवीय संबंधों और भावनाओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **पीड़ा का बोध:** पीड़ा हानिकारक उद्दीपनों से शरीर की उत्तेजित प्रतिक्रिया है। तीव्र पीड़ा, तेज या अचानक उद्दीपन की प्रतिक्रिया होती है। व्यक्ति प्रतिदिन के जीवन में जो पीड़ा अनुभव करता है वह मनो-सामाजिक और सांस्कृतिक आदतों से भी संबंधित होती है। एक व्यक्ति कितनी पीड़ा का अनुभव करता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह पीड़ा से कितना जुड़ा है और अपने प्रियजनों का कितना ध्यान उसे प्राप्त होता है।



पाठगत प्रश्न 5.1

1. हमारे जीवन में दृष्टि और श्रवण की क्या भूमिका है, विवेचना कीजिए।
2. "मापदण्ड" की संकल्पना का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

5.2 प्रत्यक्षीकरण

पिछले भाग में हम संवेदना और जानकारी को मस्तिष्क तक ले जाने की प्रक्रिया के बारे में पढ़ चुके हैं। यह भाग प्रत्यक्षीकरण के बारे में है, या हम संवेदनाओं को अर्थपूर्ण प्रतिमान से कैसे उपयोग कर सकते हैं। जैसे दैनिक जीवन में हम विभिन्न घटनाओं का सामना करते हैं, मस्तिष्क



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

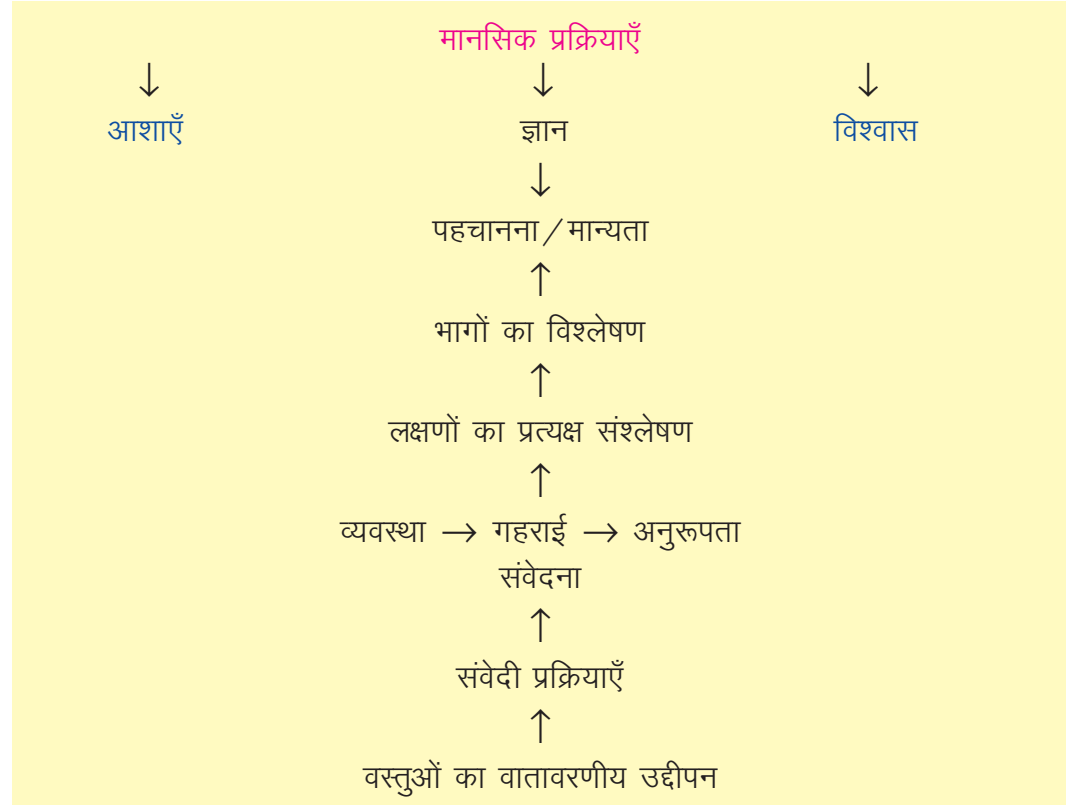
मनोविज्ञान माध्यमिक पाठ्यक्रम

सक्रियता से चुनता है, क्रमबद्ध करता है और संवेदी जानकारी को एकत्र कर बाहर का एक चित्र उत्पन्न करता है। हमारे कुछ प्रत्यक्षीकरण जन्मजात होते हैं और कई दूसरे प्रत्यक्षीकरण, पूर्व अनुमानों के परिणामस्वरूप होते हैं। संवेदना एक अवस्था है जिसमें तंत्रिकीय क्रियाएँ, उद्दीपन की प्रकृति के बारे में जानकारी का संकेत देती हैं। प्रत्यक्षीकरण अगली अवस्था है, जिसमें एक वस्तु का एक आंतरिक प्रतिनिधित्व बनता है। यह प्रतिनिधीकरण प्रत्यक्ष करने वाले के बाह्य वातावरण का कामचलाऊ वर्णन प्रदान करता है। प्रत्यक्षीकरण साधारण संवेदी गुणों को वस्तु के प्रत्यक्ष रूप में संश्लेषित करता है जिससे कि उसे पहचाना जा सके।

यह प्रत्यक्ष को पहचानने, मान्यता देने और अर्थ देने में सहायता करता है। प्रत्यक्षीकरण और पहचान जुड़ी हुई प्रक्रियाएँ हैं, जो अलग-अलग कार्य नहीं करती। उदाहरण के लिए एक वृत्ताकार वस्तु एक क्रिकेट की गेंद या संतरा हो सकते हैं।

प्रत्यक्षीकरण की अवस्थाएँ: संसार की भौतिक वस्तुओं को दूर का उद्दीपन (प्रेक्षक से दूर) और रेटिना पर बनने वाली दृष्टि बिम्ब को निकट उद्दीपन (प्रेक्षक के निकट) कहते हैं। प्रत्यक्षीकरण का प्रमुख कार्य निकटतम उद्दीपन के आधार पर दूर के उद्दीपन को निर्धारित करना—मन की कल्पना से यह जानने के लिए कि बाहरी दुनिया सच में कैसी है।

प्रत्यक्षीकरण में अधिक कुछ देखने को होता है, जिसमें भौतिक लक्षण जैसे, आकार और पूर्व अनुभव आते हैं।



चित्र 5.1: प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया

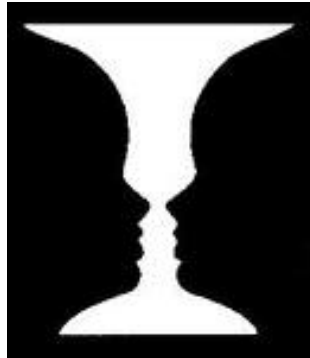


पाठगत प्रश्न 5.2

1. प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।
2. प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था

प्रत्यक्षीकरण एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के सबसे सामान्य रूप को आकृति-भूमि-व्यवस्था कहते हैं जिसमें संवेदना समूह, वस्तुओं में या आकृतियों के समूह में आ जाता है जो एक सादी पृष्ठभूमि पर उभरता है। चित्र 5.2 देखें, क्या आप एक नासिका या दो चेहरे देख रहे हैं?



चित्र 5.2: उलट जाने वाली आकृति एवं भूमि

उलटने वाला सुरापात्र आकृति-भूमि का एक अच्छा प्रदर्शन है। याद रखें कि एक पृष्ठ भूमि के विपरीत या गाढ़े भाग की आकृति का प्रत्यक्ष किया जा सकता है।

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण को निर्धारित करने वाले कारक निम्नवत हैं:

- a) **समीपता** : दूसरे सभी समान कारक, उद्दीपन जो एक दूसरे के निकट होते हैं वे एक समूह में जाने को प्रवृत्त होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि चार लोग एक-दूसरे के समीप खड़े हैं और पांचवा 10 फीट दूर है तो पास-पास के चार एक समूह की भाँति दिखाई देंगे और दूर वाला पांचवा एक बाहरी की भाँति दिखाई देगा। जो घटनाएँ समय और स्थान के संदर्भ में निकट होती हैं उन्हें भी एक साथ देखा जाता है।

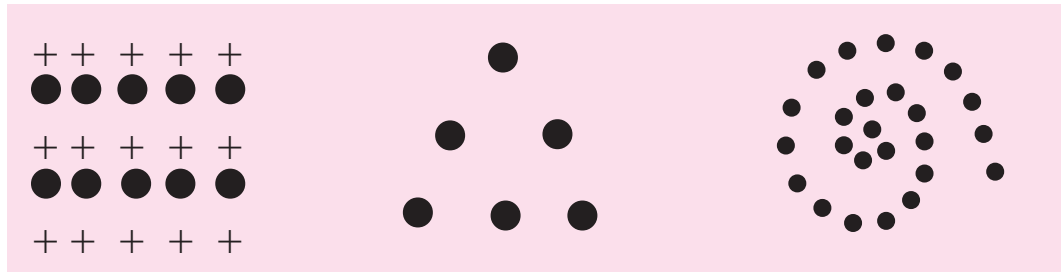


मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

- b) **समानता:** उद्दीपन आकृति, आकार या रंग में समान उद्दीपनों को एक समूह में रखा जाता है।
- c) **निरन्तरता:** प्रत्यक्षीकरण का झुकाव सरलता और निरन्तरता की ओर होता है। यहाँ तक कि यदि कुछ बिन्दु गोलाकार तरीके से बने हैं, तो व्यक्ति उसे एक पूर्व वृत्त ही समझेगा।
- d) **पूर्ति:** एक प्रवृत्ति है, जो अधूरी लेकिन पूरे रूप में समरूप आकृति को पूर्ण करती है।
- e) **समान क्षेत्र:** उद्दीपन जो एक समान क्षेत्र में पाए जाते हैं, एक समूह की भाँति दिखाई पड़ते हैं।



चित्र 5.3: प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्ष स्थिरता

वस्तु की आकृति, आकार या चमक का प्रत्यक्षीकरण समान रहने पर भी रेटिना पर बनी प्रतिमा बदल जाती है। इसे प्रत्यक्ष स्थिरता कहते हैं और ये सभी इंद्रियों में होता है, यद्यपि अधिकतर उदाहरण दृष्टि के ही दिए गए हैं।

यदि वस्तु का दिखने वाला आकार समान रहता है, चाहे रेटिना पर बनी आकृति का आकार बदल गया हो। इसे आकार स्थिरता कहते हैं।

आकृति स्थिरता में आकृति स्थिर रहती है चाहे रेटिना की आकृति बदल गई हो।

चमक स्थिरता, इस तथ्य की ओर संकेत करती है कि वस्तु की चमक वैसी ही बनी रहेगी, यदि प्रकाश की स्थितियाँ बदल भी जाएँ।

गहराई का प्रत्यक्षीकरण

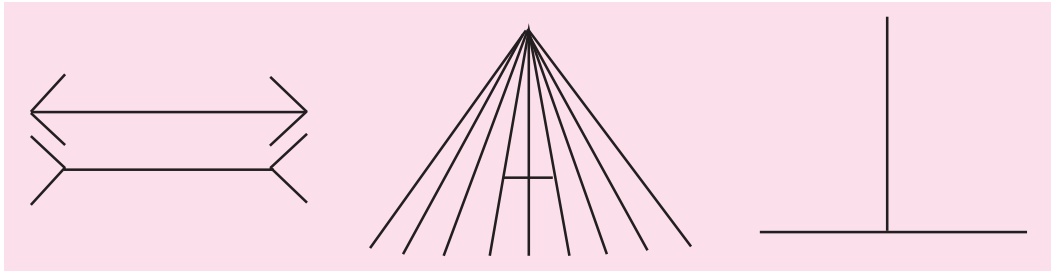
यह त्रिविमीय स्थान और यथार्थ दूरियों के निर्णय की क्षमता है। बिना गहराई के प्रत्यक्षीकरण के आप न तो मोटरसाइकिल चला सकते हैं, न कार चला सकते हैं, न गेंद पकड़ सकते हैं, न सुई में धागा डाल सकते हैं और न साधारण तौर से कक्ष में टहल सकते हैं।

विश्व एक चपटी सतह की तरह दिखेगा। गहराई के प्रत्यक्षीकरण की योग्यता अंशतः सहज (स्वभावकृत) और अंशतः सीखी जाने वाली होती है।



गहराई के संकेत, वातावरण और शरीर से दूरी और स्थान की मिली सूचना से मिले लक्षण हैं। संकेत जो केवल एक नेत्र पर कार्य करते हैं को एकनेत्रीय संकेत और वे जिन्हें दोनों नेत्रों की आवश्यकता होती है, उन्हें द्विनेत्रीय संकेत कहते हैं। द्विनेत्रीय संकेत, गहराई प्रत्यक्षीकरण का मूल स्रोत हैं जो कि रेटिना की असमानता (विषमता) के कारण होता है (प्रतिबिंबों की असंगति जो दाईं और बाईं आँख से पहुँचती है)। एक आँख वाले व्यक्ति को बहुत ही सीमित गहराई का प्रत्यक्षीकरण होता है।

गहराई के चित्रात्मक संकेत मिलते हैं, पेंटिंग रेखाचित्र, तस्वीर में मिलने वाली विशेषताएँ हैं, जो गहराई और दूरी की जानकारी देते हैं। ये उन वस्तुओं के आभासी प्रत्यक्षीकरण को प्रकट करता है जो हैं नहीं। उदाहरण के लिए, यदि आप दो रेलवे लाईनों के मध्य में खड़े हों, तो क्षितिज में हमें ये मिलती हुई प्रतीत होती हैं, जबकि असल में ये समानान्तर होती हैं।



चित्र 5.4: तीन शक्तिशाली भ्रम

रेखाचित्र अ, मुलर-लायर के भ्रम के नाम से जाना जाता है, निम्न रेखाएँ उच्च रेखाओं से अधिक लम्बी दिख रही हैं। असल में वे लंबाई में समान हैं। रेखाचित्र ब में, पोंजो भ्रम है जिसमें ऊपरी समतल रेखाएँ अधिक लम्बी दिख रही हैं जबकि दोनों रेखाएँ समान हैं। रेखाचित्र स को, समतल लम्बवत भ्रम कहते हैं। लम्बवत रेखा अधिक लम्बी लगती है, रूलर से जाँच सकते हैं कि ऐसा नहीं है। **भ्रम** विद्यमान उद्दीपन का विकृत प्रत्यक्षीकरण है, जबकि मतिभ्रम में प्रत्यक्षीकरण उन वस्तुओं या घटनाओं का होता है जिसमें कोई बाह्य सच्चाई नहीं होती है। भ्रम का एक उदाहरण मुलर-लेयर का भ्रम है जिसमें तीर के सिर वाली समतल रेखाएँ अन्दर की ओर तीर जैसे सिर वाली रेखाओं से छोटी प्रतीत होती हैं।



पाठगत प्रश्न 5.3

1. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के विभिन्न निर्धारकों का वर्णन कीजिए।

2. प्रत्यक्षीकरण स्थिरता से आप क्या समझते हैं?



3. गहराई के प्रत्यक्षीकरण का एक उदाहरण की सहायता से विवेचन कीजिए।

5.3 अवधान

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि गाड़ी चलाते और मोबाईल पर बात करते समय आपका ध्यान गाड़ी चलाने पर नहीं है। या जब आप अध्ययन कर रहे होते हैं तो पड़ोसी के यहाँ से आने वाली तीव्र संगीत की ध्वनि, पढ़ाई से आपका ध्यान हटा देती है। “विभाजित अवधान” से दुर्घटनाएँ हो सकती हैं जब लोग कार चलाते समय दूसरी वस्तु को देख रहे हों।

“चयनित अवधान” एक प्रक्रिया है जिसमें हम आने वाली संवेदी सूचना को प्रथमिकता देते हैं। अवधान की तीन संभावित क्रियाएँ हैं: (क) एक संवेदी पात्र (छन्नी जैसा) (ख) एक अनुक्रिया चयन जैसा और (ग) चेतना के एक द्वार जैसा।

अवधान के निर्धारक

- **भौतिक कारक** : सारी दूसरी वस्तुएँ समान होते हुए भौतिक कारक जैसे दोहराना, सहज अन्तर, आकृति, आकार और चमक हमारे अवधान पर प्रभाव डालते हैं। एक सुन्दर पैकेट या चमकीली रोशनी हमें आकर्षित करती है। इसीलिए सभी बड़ी कम्पनियाँ अपने उत्पादों का एक सुन्दर तरीके से पैकेट बनाने में काफी कुछ पैसे लगाती हैं। इसी प्रकार जिन उत्पादों का विज्ञापन नियमित रूप से समाचार पत्रों में और विद्युतीय संचार माध्यमों में आते हैं उन्हें ग्राहकों का अवधान अधिक आसानी से मिलता है, बजाए उनके जिनका विज्ञापन नहीं छपता है।
- **प्रेरक और अवधान**: प्रेरक भी हमारे प्रत्यक्षीकरण को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप भूखे हैं तो आपका ध्यान न खाने योग्य शब्दों से अधिक खाने योग्य शब्दों पर जाएगा। विज्ञापनकर्ता और प्रचारकर्ता दो प्रेरकों का लाभ उठाते हैं जो हमारे समाज में साधारण बात है: दुश्चिन्ता और काम। कई उत्पाद जैसे कि दंतमंजन, खाद्य-उत्पाद, यहाँ तक कि मोटरगाड़ियों के विज्ञापन ग्राहकों का अवधान आकर्षित करने के लिए स्वास्थ्य संबंधी बातों पर अधिक जोर देते हैं। दूसरी तरफ फैशन वाले उत्पाद, आकर्षित करने के लिए वासनाओं के साथ खिलवाड़ करते हैं। राजनीतिक दल अधिक से अधिक लोगों तक अपना निवेदन पहुँचाने का प्रयास करते हैं।



पाठगत प्रश्न 5.4

1. अवधान की संकल्पना का विवेचन कीजिए।

2. अवधान के विभिन्न निर्धारक लिखिए।

5.4 अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण

अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण एक योग्यता है, जो उन वस्तुओं या घटनाओं का इस प्रकार प्रत्यक्षीकरण करती है जिन्हें ज्ञात संवेदी क्षमताएँ भी विस्तार से नहीं बता सकतीं।

परामनोविज्ञान, अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण का अध्ययन है। जो घटनाएँ, स्वीकृत वैज्ञानिक नियमों के क्षेत्र के बाहर आती हैं, उन्हें मनोघटना कहते हैं। जब एक व्यक्ति अन्तर्ज्ञान से अनुभव करता है कि उसका भाई जो कि दूसरे नगर में है, स्वस्थ नहीं है। अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण का एक उदाहरण है। दूसरा उदाहरण हो सकता है कि जब आपको अपने नगर में भूकम्प आने का आभास होता है।

क्लेयरवायंस: यह ऐसी क्षमता है जिसमें दूरी या साधारण अवरोध, जानकारी प्राप्त करने में या घटना का प्रत्यक्षीकरण करने में, कोई बाधा नहीं डालते हैं।

टेलीपैथी: दूसरे व्यक्ति के विचारों का प्रत्यक्षीकरण या किसी अन्य के मस्तिष्क को पढ़ने की योग्यता है।

पूर्व-संज्ञान: भविष्य की घटनाओं का प्रत्यक्षीकरण या भविष्यवाणी करने की योग्यता है।

मनोगति: इच्छाशक्ति (द्रव्य के ऊपर मन) के द्वारा निर्जीव वस्तुओं पर प्रभाव डालने का प्रयास करने की योग्यता। कुछ विशेष व्यक्ति, वस्तुओं को बिना स्पर्श किए केवल एकाग्रता द्वारा ही हिला देते हैं

कुछ मनोवैज्ञानिक अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण पर पूरी तरह से विश्वास करते हैं, किन्तु अधिकतर इसे स्वीकार नहीं करते हैं।

5.5 दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग

संवेदना प्रत्यक्षीकरण और अवधान की प्रक्रिया के ज्ञान को दैनिक जीवन में प्रयोग के अनेक उपाय हैं।

- **चक्षुसाक्षी:** आप जानते होंगे कि न्याय प्रणाली में चक्षुसाक्षी का सत्य कथन ही निर्णय की कुंजी होता है। न केवल वकील और पुलिस अधिकारी चक्षुसाक्षी के सत्यकथन पर तीव्र बल देते हैं, अपितु उन्हें विश्वास भी होता है कि ये अधिकतर सत्य ही होते हैं। किन्तु बड़ी संख्या में मनोवैज्ञानिकों की राय में चक्षुसाक्षी त्रुटियाँ प्रत्यक्षीकरण में बड़ी साधारण सी बात है।





वास्तव में जब चकित, तनावग्रस्त या धमकाया गया व्यक्ति कोई धारणा बनाता है तो वह विशेषकर, विकृत होती है। अतः खोजी संस्थाओं और निर्णायकों के लिए उचित यही होगा कि चक्षुसाक्षी पर पूर्णतः निर्भर होने के बजाय अन्य साक्ष्यों को इकट्ठा करना चाहिए।

- **प्रत्यक्ष जागरूकता और सकारात्मक मनोविज्ञान:** क्या कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा बातों को अधिक यथार्थ रूप में लेते हैं? मानवतावादी मनोवैज्ञानिक विश्वास करते हैं कि कुछ लोग स्वयं को और दूसरों को असामान्य यथार्थता से देखते हैं। जब हम परिचित उद्दीपन पर ध्यान देना छोड़ देते हैं तो वह अभ्यासिक अनुक्रिया होती है। जब एक उद्दीपन बिना किसी परिवर्तन के बार-बार होता है तो हमारी अनुक्रिया अभ्यासवत् होती है, या उसकी कमी हो जाती है। ऐसा आभास होता है कि रचनात्मक व्यक्ति बार-बार आने वाले उद्दीपनों पर भी ध्यान देता है।
- **ध्यान देने का मूल्य:** हमारी साधारण आदत बन गई है कि हम बातों को बिना उसके संभावित विभिन्नताओं पर ध्यान दिए साधारण तौर से लेते हैं। प्रत्यक्ष की स्पष्टता के लिए अधिक से अधिक ध्यान देने का प्रयास आवश्यक होता है। प्रत्यक्ष आदतों को तोड़ना और आदत निर्माण में बाधा डालना लाभप्रद परिणाम देता है। यदि आप एक ही सच्चाई को दूसरा अर्थ देकर स्वयं के प्रत्यक्षीकरणों पर प्रश्न लगाना प्रारम्भ करें तो आप अपनी क्रियाओं में अद्भुत परिणाम पा सकते हैं।



आपने क्या सीखा

- संवेदना एक प्रक्रिया है जिसमें संवेदी तंत्रिकाओं या उद्दीपनों के द्वारा तंत्रिकीय आवेग उत्पन्न होते हैं जो शरीर के भीतरी और बाह्य स्थितियों की जानकारी देते हैं।
- पाँच मुख्य इंद्रियाँ हैं: दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, घ्राण और स्वाद। इसके साथ ही हमारी वेस्टीबुलर इंद्रिय और गति इंद्रिय, इंद्रियाँ भी हैं।
- प्रत्यक्षीकरण एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक वस्तु का आन्तरिक प्रतिनिधित्व बनता है। इसमें साधारण संवेदनाओं का संश्लेषण और पूर्ण को एक अर्थ देना सम्मिलित है।
- प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के नियम में समीपता, समानता, निरंतरता और पूर्ति और पृष्ठभूमि के विपरीत आकृति को पहचानना सम्मिलित है।
- गहराई प्रत्यक्षीकरण दूरी के निर्णय और त्रिविमीय स्थान को देखने की योग्यता होती है। इसमें एकनेत्रीय एवं द्विनेत्रीय संकेत सम्मिलित होते हैं।
- प्रत्यक्षीकरण निरंतरता का अर्थ है कि किसी परिचित वस्तु, जिसका आकार, आकृति या रंग समान हो, का हम अर्थ निकालते हैं चाहे संवेदनाएँ कुछ अलग संकेत करें।
- अवधान, हमारी इंद्रियों का एक निर्धारित वस्तु पर ध्यान लगाने की क्षमता है। इसमें चयन करना सम्मिलित होता है और यह भौतिक और मनोवैज्ञानिक दोनों कारकों से प्रभावित होता है।

संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

- अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण, घटनाओं और वस्तुओं को देखने की योग्यता है जिसकी व्याख्या ज्ञात संवेदी क्षमताओं द्वारा भी नहीं की जा सकती है।
- प्रत्यक्षीकरण मनोविज्ञान का ज्ञान दैनिक जीवन में अपने अवधान और प्रत्यक्षीकरण को उन्नत करने में सहायता करता है।



पाठान्त प्रश्न

1. दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण के महत्व का वर्णन कीजिए।
2. प्रत्यक्षीकरण की परिभाषा दीजिए और प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के नियम भी बताइए।
3. गहराई प्रत्यक्षीकरण और निरंतरता प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना बताइए।
4. अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण से आप क्या सकझते हैं?
5. प्रत्यक्षीकरण के विभिन्न प्रयोग बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

1. दृष्टि अत्यन्त महत्वपूर्ण है। हम दृष्टि का अनुभव करते हैं नेत्रों की सहायता से जो एक कैमरे की तरह होते हैं।
2. दो उद्दीपनों के बीच के न्यूनतम परिवर्तन की मात्रा को अन्तर मापदण्ड कहते हैं।
3. शारीरिक ऊर्जा की निम्नतम मात्रा जो एक संवेदी अनुभव को उत्पन्न करने में लगती है, पूर्ण अवसीमा कहते हैं।

5.2

1. जब एक वस्तु का आन्तरिक प्रदर्शन होता है जिसकी पहले संवेदना बन चुकी है प्रत्यक्षीकरण है।
2. जब हम एक वस्तु देखते हैं, तो यह संवेदना हम, व्यवस्था, गहराई और उद्दीपन की समानता के रूप में करते हैं।

5.3

1. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था को निर्धारित करने वाले कारक, आकृति भूमि व्यवस्था, समान प्रत्यक्षीकरण और गहराई प्रत्यक्षीकरण हैं।

मॉड्यूल-II मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

2. एक वस्तु के प्रत्यक्षीकरण में उसकी आकृति, आकार या चमक समान रहती है, चाहे रेटिना पर बना उसका प्रतिबिंब परिवर्तित हो जाए। इसे समान प्रत्यक्षीकरण कहते हैं।
3. गहराई प्रत्यक्षीकरण, त्रिविमीय स्थान और दूरी को देखने की योग्यता होती है। उदाहरण के लिए गहराई प्रत्यक्षीकरण मोटरसाइकिल या मोटरगाड़ी चलाने में और गेंद को पकड़ने में सहायता करता है।

5.4

1. अवधान एक प्रक्रिया है जिसमें हम उद्दीपन पर ध्यान देते हैं। चयनित अवधान वह प्रक्रिया है जिसमें हम एक निश्चित संवेदी सूचना को प्राथमिता देते हैं।
2. भौतिक कारक और प्रेरक अवधान के निधारक हैं।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 5.1 देखें।
2. भाग 5.2 देखें।
3. भाग 5.3 देखें।
4. भाग 5.5 देखें।
5. भाग 5.6 देखें।



6

स्मृति

यदि आपसे आपके प्रिय अभिनेता या अभिनेत्री का या गायक का नाम पूछा जाये तो उत्तर देने में एक क्षण से अधिक नहीं लगेगा। इसी प्रकार हम सब अपने बचपन के मित्रों, उनसे सम्बन्धित रोचक घटनायें, अपने परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों तथा बहुत सारी दूसरी बातें याद करते हैं। क्या आपको कभी आश्चर्य हुआ है कि हम कैसे इतनी सारी बातों को याद रखते हैं और लम्बा समय बीत जाने पर भी हम इन बातों को भूलते नहीं हैं?

मानव स्मृति में अपार क्षमता है। आप जानते होंगे कि वेदों के लिपिबद्ध किये जाने से पूर्व मौखिक परम्परा प्रचलित थी, जिसका अभिप्राय है कि ज्ञान की अपार सम्पदा को मौखिक परम्परा के अन्तर्गत पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित किया जाता था। यह पूर्णतः हमारी स्मृति पर निर्भर था। स्मृति हमारे जीवन में अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह अनुभवों के प्रवाह में एक सेतु बनाने में मदद करती है तथा हमें तारतम्य का भी ज्ञान कराती है। इस पाठ में हम एक गतिक प्रणाली के बारे में अध्ययन करेंगे जिसे हम 'स्मृति' कहते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- स्मृति की प्रकृति की विवेचना कर सकेंगे;
- स्मृति के विभिन्न स्तरों का अन्तर कर सकेंगे;
- विस्मृति का वर्णन कर सकेंगे; तथा
- ऐसे बिन्दुओं जिनसे स्मृति को बढ़ाया जा सके, को सूचीबद्ध कर सकेंगे।

6.1 स्मृति तथा विस्मृति

मनोवैज्ञानिक स्मृति तथा सीखने को दो अलग-अलग प्रक्रिया मानते हैं, यद्यपि दोनों में निकट का सम्बन्ध है। जहाँ सीखना अनुभव के द्वारा नये व्यवहारों को अर्जित करने के संन्दर्भ में प्रयुक्त

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

होता है, वहीं स्मृति उस प्रक्रिया की तरह है जिसमें सीखे हुये व्यवहार को सूचना के रूप में एकत्र करना और आवश्यकता पड़ने पर उनका प्रयोग करना आता है। इस पाठ में आप स्मृति और विस्मृति के बारे में अध्ययन करेंगे। स्मृति के महत्व को आप उस व्यक्ति की परिस्थितियों को देखकर समझ सकते हैं जिसने अपनी स्मृति खो दी है। ऐसा व्यक्ति अपनी पहचान खो देगा और अपने विभिन्न अनुभवों, लोगों, घटनाओं से अपने को जोड़ नहीं पायेगा। ऐसा व्यक्ति एक दुर्भाग्यपूर्ण जीवन व्यतीत करेगा। ऐसा तभी होता है जब मस्तिष्क की क्षति हो जाये या वृद्धावस्था में किसी प्रकार का स्मृति विलोप होने लगे जैसे एलजेमर की बीमारी में होता है।

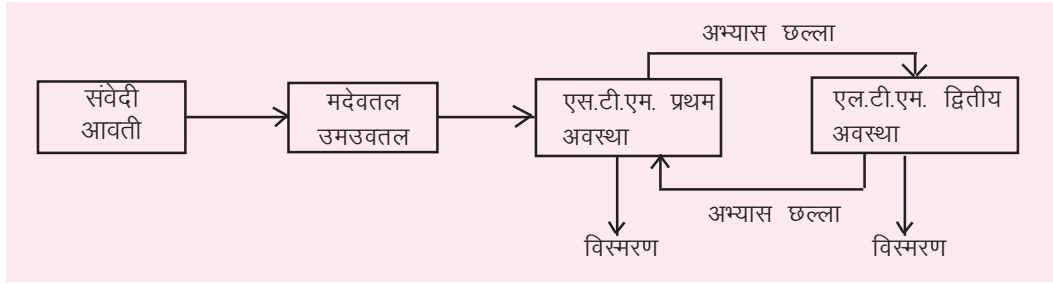
स्मृति उन प्रक्रियाओं का समूह है जिसमें सूचनाओं का संचय करना शामिल है। इस विशिष्ट प्रक्रिया को 'धारण' कहते हैं। स्मृति को प्रत्यक्ष क्रियाशील मानसिक प्रणाली के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें सूचना को ग्रहण करना, सुलझाना, सुधारना और उसको फिर से प्रयोग करना आता है। हम प्रत्यक्ष रूप से स्मृति की प्रक्रिया को नहीं देख सकते। हम अप्रत्यक्ष रूप से धारण को माप कर स्मृति को समझ सकते हैं। धारण को मापने की तीन विधियाँ हैं— पुनःस्मरण, पहचान, और पुनःसीखना। आइये हम इन विधियों की संक्षिप्त में चर्चा करें।

पहचान, पुनःस्मरण और पुनःसीखना

जब आप किसी व्यक्ति का नाम याद नहीं कर पाते पर आपको लगता है कि आपने उसे पहले कहीं देखा है तो इस प्रक्रिया को 'पहचानना' कहते हैं। इस प्रक्रिया में आप उस उद्दीपन (चेहरे) का मिलान अपनी स्मृति की सूचना से करते हैं। इसी प्रकार जब चेहरा सामने न होने पर कोई नाम याद करने का प्रयास करता है उसे पुनःस्मरण कहा जाता है। पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामान्य उद्दीपन का उपयोग जिसके बारे में स्मृति में उपलब्ध सूचना को खोजना आता है। जब आपको परीक्षा में एक प्रश्न दिया जाता है तब आप पुनःस्मरण का प्रयोग करते हैं, जब आप बहुउत्तरीय प्रश्नों का उत्तर देते हैं तब आप सूचना का मिलान उन विकल्पों में दी हुई सूचनाओं से करते हैं। आपको विकल्पों को पहचानना होता है और उनका मिलान अपनी स्मृति में पहले से उपलब्ध सूचनाओं से करना पड़ता है। पहचानना पुनःस्मरण से अधिक सहज प्रक्रिया है। पुनःसीखना सीखने की वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामग्री को दुबारा सीखा जाता है। इसमें सम्भवतः वास्तविक सीखने से कम समय लगता है।

6.2 स्मृति की अवस्थायें

मनोवैज्ञानिकों ने खोज की है कि स्मृति एक अकेली या इकाई प्रणाली नहीं है। इसमें एक से अधिक भिन्न प्रणालियाँ हैं। दूसरे शब्दों में स्मृति के एक से अधिक प्रकार हैं। स्मृति के सबसे अधिक अपनाये जाने वाले प्रतिरूप के अनुसार स्मृति के तीन मुख्य प्रकार हैं— सांवेदिक स्मृति, अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.), दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.)। यदि सामग्री पर ध्यान दिया जाता है तो सूचना यथाक्रम से तीनों प्रणालियों में जाती है। यदि ध्यान केन्द्रित नहीं किया जाता है तो सूचनायें आगे की प्रणाली में नहीं जाती हैं।



चित्र 6.1 स्मृति की अवस्थाएँ

सांवेदिक स्मृति: किसी वस्तु को अपने सामने 12 इंच की दूरी पर रख कर पकड़ो। उसे लगातार कुछ देर तक सतर्कता से देखो। फिर अपनी आँखें बन्द करो और देखो कितनी देर तक उस वस्तु की छाप आपके सामने रहती है। किसी वस्तु का साफ प्रतिचित्र उसके हट जाने के आधे सेकण्ड बाद तक सांवेदिक स्मृति में रहता है। सांवेदिक स्मृति सांवेदिक सूचनाओं को बहुत अल्प समय तक धारण करके रह सकती है, यह प्रतिरूप पर निर्भर करता है। प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय के लिए अलग-अलग संवेदी- रिजिस्टर होता है।

अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.): कुछ क्षण के लिए सामने देखें और नोट करें कि आपके दृश्यात्मक अवधान को क्या आकर्षित करता है। आवाजों और संवेदनाओं को पहचानने का प्रयास करिए जो आप अभी अनुभव कर रहे हैं। आपने जिस सामग्री को पहचाना है वह अल्पकालिक स्मृति की सामग्री है। सामान्यतः सूचना कम मात्रा में कम समय के लिए रह पाती है। अधिक से अधिक 30 से. या और कम। यह वह स्मृति है जिसका प्रयोग हम किसी फोन नम्बर को देखकर फोन मिलाने में करते हैं। यदि पहली बार में नम्बर मिल जाता है तो हम वह नम्बर भूल जाते हैं। परन्तु अगर नम्बर एक बार में नहीं मिलता और हम लगातार नम्बर मिलाते रहते हैं और इस प्रकार हमारे बारम्बार नम्बर दोहराने पर हम इस नम्बर को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में भेज देते हैं।

हालांकि यह पाया गया है कि अल्पकालिक स्मृति एक निष्क्रिय प्रकार का 'धारण क्षेत्र' है (उदाहरणार्थ फोन नम्बर को धारण करना)। इसके विपरीत अल्पकालिक स्मृति में सूचना को तीव्रता से ग्रहण करने की प्रक्रिया होती है। इस खोज से मनोवैज्ञानिकों ने इस स्मृति को कार्यकारी स्मृति कहा है। इसका तात्पर्य है कि हमारी अल्पकालिक स्मृति में कुछ क्रियाशील होता रहता है। क्रिया 1 करके अल्पकालिक स्मृति को समझने का प्रयास करिये।

क्रियाकलाप 1

अल्पकालिक स्मृति की कार्य प्रणाली: अपने किसी मित्र को नीचे लिखी संख्याओं को क्रम से जोर से पढ़कर सुनाइए और तुरन्त ही उसी क्रम में उन संख्याओं को लिखने को कहिये। एक के बाद दूसरी पंक्ति को पढ़िए और फिर ऐसे ही सारी पंक्तियों के साथ करिये। ध्यान दीजिए कि प्रथम पंक्ति में तीन नम्बर हैं फिर हर पंक्ति में एक-एक नम्बर बढ़ता जा रहा है।





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

आपके मित्र ने कितने नम्बरों को पत्याहन किया? संभवतः आपका मित्र 7 (± 2) नम्बर का प्रत्याहन कर पायेगा।

अल्पकालिक स्मृति में निश्चित मात्रा में ही सूचनाओं को एकत्रित रखने की क्षमता होती है। साधारणतः यह एक बार में करीब 5 से 9 इकाई (जादुई नम्बर 7 + 2) की सूचनायें ही एकत्रित कर सकती है। अगर नम्बरों की इकाईयाँ ज्यादा होती हैं, तो सूचनायें पहले धारण की गई सूचनाओं के ऊपर अंकित हो जाती हैं। जैसे कि पहले दिये हुए उदाहरण से स्पष्ट है कि किसी टेलीफोन नं. को जो कि 7 से 9 नम्बर का है उसे याद करना आसान होता है। अगर ज्यादा सूचनायें जोड़ी जायेंगी तो हम टेलीफोन नम्बर का कुछ हिस्सा भूल जाते हैं। हांलांकि एक प्रक्रिया द्वारा जिसे चकिंग के नाम से जाना जाता है, अल्पकालिक स्मृति की इस धारण क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। जैसे अर्थात्मक सूचना की कई इकाईयों को एक ही चंक में कर दिया जाता है। उदाहरण के लिए नम्बर 194720021941 (12 अंक) को आसानी से याद रखा जा सकता है यदि 12 अंको को 3 चंको में कर दिया जाता है 1947, 2002, 1941 ये सब कैलेण्डर वर्षों को दर्शाते हैं।

दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.): यह स्मृति की उस प्रणाली की ओर इंगित करता है जिसमें अधिक सूचनाओं को अधिक समय तक धारण रखा जा सकता है। यह वह प्रणाली है जिसमें हम उन घटनाओं को जो कई साल पहले, कल या पिछले साल या और कुछ ऐसे ही घटित हुई थी, याद रख सकते हैं। यह दीर्घकालिक स्मृति है जो हमको तथ्यात्मक सूचनाओं, जो विभिन्न विषयों को सीखने, परीक्षा में बैठने और दूसरों के साथ संवाद स्थापित करने को संभव बनाती है। यह हमारे जीवन में अर्थ और निरन्तरता प्रदान करती है।

जब हम किसी छोटी सी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं और उससे सम्बन्धित कुछ कार्य के अभ्यास में व्यस्त हो जाते हैं तो वह सामग्री हमारी दीर्घकालिक स्मृति में संग्रहीत हो जाती है। जब हम किसी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं तो सूचना सांवेदिक स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में प्रवेश करती है। अगर हम आई हुए सूचना की तरफ ध्यान नहीं देते हैं तो वह सामग्री धूमिल हो जाती है, बहुत जल्द लुप्त हो जाती है। हम कुछ निश्चित प्रकार की सूचनाओं की तरफ ध्यान देने लगते हैं और दूसरों की तरफ नहीं। अपने चारों ओर के कुछ निश्चित पहलुओं की तरफ ध्यान देने को हम चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेंशन) कहते हैं। अल्पकालिक स्मृति की सूचनाओं का हम अभ्यास करते हैं। इस अभ्यास द्वारा हमें सूचनाओं को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में स्थानान्तरित करने में सहायता मिलती है।



क्रिया 2

दीर्घकालिक स्मृति कैसे कार्य करती है?

अपने उसी मित्र से, लिखे हुये नम्बरों को बिना देखे, इन चार नम्बरों (1462) का पुनःस्मरण करने को कहिये। अगर आप उसे पंक्ति का पहला नम्बर 1 बता भी देते हैं तब भी यह बहुत ज्यादा संदेहास्पद है कि वह चारों नम्बरों को बता पायेगा।

क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों घटित होता है? क्योंकि यहाँ कोई अभ्यास नहीं हुआ था और यह चार नम्बरों का दीर्घकालिक स्मृति में भण्डारण नहीं हो पाया था।

विशेषताएं	सांवेदिक स्मृति	अल्पकालिक स्मृति	दीर्घकालिक स्मृति
समय सीमा	मूर्ति सम्बन्धी 1/2 से ध्वनि सम्बन्धी 2 से.	20 से.	जीवन पर्यन्त
क्षमता	दीर्घ	7±2	असीमित
विस्मरण	ह्रास का पाया जाना	ह्रास, उचटना, विघ्न	विघ्न, ह्रास, संकेतों की कमी
कूट संकेतन	सांवेदिक (दृश्यात्मक, श्रवणात्मक)	शब्दात्मक या दृश्यात्मक संकेत	संकेत द्वारा और सांवेदिक
प्रत्याहन	समानान्तर खोज	क्रमिक थकाने वाली खोज	समानान्तर विभाजित खोज

सारणी 6.1 स्मृति की तीनों प्रणालियों का स्वरूप



पाठगत प्रश्न 6.1

1. पुनःस्मरण क्या है?
-
2. स्मृति की विभिन्न अवस्थाओं की क्रमिक सूची बनाइये।
-

6.3 स्मृति के प्रकार

कुछ ही वर्ष पहले कुछ मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति को निम्नलिखित चार प्रकारों में बांटने की संकल्पना की।



शब्दार्थ विषयक: यह ज्ञान, अर्थ और सामान्यीकृत अनुभवों से सम्बन्ध रखता है। जो भी हम किताबों से याद करते हैं, चारों ओर की घटनाओं की सूचनाएं, शब्दों के अर्थ इसमें शामिल किये जाते हैं।

वृत्तात्मक: यह व्यक्ति के व्यक्तिगत अनुभवों को इंगित करता है। आप दिन में कई कार्य करते हैं। आपको अनोखे अनुभव होते हैं। स्मृति के ऐसे अनुभवों में सिर्फ आप पहुँच सकते हैं। यह आपकी वृत्तात्मक स्मृति का भाग है।

प्रक्रियात्मक: यह स्मृति के उस भाग से सम्बन्ध रखता है जिसमें किसी कार्य को करने या उसे प्रदर्शित करने के तरीके आते हैं।

तत्व स्मृति: यह स्मृति आपकी स्मृति के लिए है। हम सूचनाओं को याद ही नहीं रखते अपितु यह भी याद रखते हैं कि हम सूचनाओं को याद रख सकते हैं। लोग अपनी स्मृतियों को समझने में खुद ही अच्छे व बुरे हो सकते हैं।

6.4 विस्मृति

यह एक सामान्य सी बात है कि कभी-कभी हम सूचनाओं को आवश्यकता के समय याद करने में असमर्थ हो जाते हैं। हम पाते हैं कि कुछ अवसरों पर हमें नीचा देखना पड़ता है, क्योंकि उस समय हमें वह बात याद नहीं आती जिसकी हमें सख्त जरूरत है। परीक्षाओं के समय हम याद की गई सामग्री को याद करने या प्रत्याहन करने में अपने को असमर्थ पाते हैं। इसे हम विस्मृति कहते हैं। ऐसा क्यों होता है? इस प्रकार की हानि को स्पष्ट करने के लिए कई प्रकार की व्याख्या दी गई है। आइये संक्षेप में विस्मृति के उन सिद्धान्तों पर विचार करें जो विस्मृति के कारणों की व्याख्या करते हैं।

- 1. ह्रास:** समय बीतने के साथ स्मृति चिन्हों का धीरे-धीरे धूमिल होना या स्मृति चिन्हों के ह्रास होने से विस्मरण होता है, ऐसा कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है। इससे यह बात स्पष्ट नहीं हो पाती कि क्यों कुछ स्मृतियां हमेशा के लिये धुंधली हो जाती हैं और कुछ अच्छे से संग्रहित दिखाई देती हैं। इस प्रकार समय के बीत जाने को विस्मरण का मुख्य कारण नहीं माना जा सकता। आप यह तालिका 6.1 में देख सकते हैं।
- 2. हस्तक्षेप:** हस्तक्षेप के सिद्धान्त में विस्मरण की एक महत्वपूर्ण व्याख्या पायी जाती है। इसका तर्क यह है कि स्मृतियों का ह्रास धारण करते समय घटनाक्रम के कारण होता है। इस प्रकार परवर्ती सीखी सामग्री द्वारा व्यवधान या हस्ताक्षेप विस्मरण का मुख्य कारण बन जाता है। ऐसे हस्ताक्षेप के दो प्रकार होते हैं— पूर्वलक्षी हस्तक्षेप या अग्रलक्षी हस्तक्षेप। पूर्वलक्षी हस्तक्षेप (पीछे की तरफ कार्य करना) तभी घटता है, जब वर्तमान सूचनार्थ पूर्वधारित सूचनाओं को बाधित करती हैं। उदाहरणार्थ आप सोमवार को पंजाबी भाषा सीखते हैं और मंगलवार को बंगाली भाषा बुधवार को पंजाबी भाषा की परीक्षा के समय बंगाली भाषा के शब्द आपकी स्मृति को बाधित कर सकते हैं। अग्रलक्षी हस्तक्षेप (आगे की

तरफ कार्य करना) के द्वारा भी विस्मरण हो सकता है। इस परिस्थिति में वर्तमान में सीखी जा रही सूचनाओं को पहले सीखी हुई सूचनायें बाधित करती हैं। मान लीजिए पहले आप गियर वाला स्कूटर चलाते थे, अब आपके पास नया स्कूटर है, जिसमें गियर नहीं हैं। आप नया स्कूटर चलाते वक्त आदतन गियर बदलने का प्रयास करेंगे क्योंकि आपकी यह आदत काफी लम्बे समय से चली आ रही है। इस प्रकार अग्रलक्षी अवरोध व्यक्ति की उस असमर्थता की व्याख्या करता है जिसमें व्यक्ति अपनी पुरानी आदतों की शक्तिशाली बाधा के कारण नये ज्ञान या आदत को नहीं सीख पाता है।

3. **प्रक्रम का स्तर:** सीखते समय हम कुछ सामग्री का विस्तार से और गहराई से अध्ययन करते हैं या उसका अध्ययन सतही तौर पर करते हैं। यह विस्मरण का एक कारण हो सकता है।

क्रिया 3

अल्पकालिक स्मृति पर बाधा और विलम्ब का प्रभाव

अपने एक मित्र से तीन व्यंजन अक्षरों को क्रम से याद करने को कहिये जैसे फ ज क किसी दिये हुये नम्बर जैसे 462 की उल्टी गिनती कराइये। तीन व्यंजन अक्षरों के कहे जाने के पश्चात आप और आपके मित्र ने लगभग 15 से 20 सेकेण्ड तक उल्टी गिनती गिनी है अब उससे फिर तीन व्यंजन अक्षरों फ ज क को याद करने को कहिये। आपके मित्र को यह कठिन लगा होगा।

गिनने के कार्य ने उसे अक्षरों के अभ्यास करने पर रोक लगा दी। इससे स्मृति चिन्हों का ह्रास हो गया। अब अपने मित्र को दूसरे तीन व्यंजन अक्षर दीजिये (व स ट, क र ब) और मित्र को उल्टा गिनने को कहिए (743, 947), अब आप पायेंगे कि आपके मित्र को अक्षरों को याद करने में ज्यादा परेशानी हो रही है। ऐसा अग्रलक्षी अवरोध के कारण होता है।

6.5 स्मृति को बढ़ाने के उपाय

आपकी स्मृति कितनी अच्छी है? हम सभी अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, जिससे हम अधिक तथ्यों और सूचनाओं को धारण कर सकें। थोड़े से प्रयास से यह सम्भव है तथा कोई भी व्यक्ति अपनी स्मृति को सुधार सकता है। स्मृति को बढ़ाने के लिये कुछ उपाय नीचे दिये जा रहे हैं।

1. **गहन प्रक्रम:** अगर आप कुछ याद कर रहे हैं और चाहते हैं कि वह सूचना दीर्घकालिक स्मृति में चली जाये तो आपको इसके बारे में थोड़ा विचार करना पड़ेगा। आपको इसका अर्थ जानना और पूर्व सीखी हुई बातों के साथ इसके सम्बन्धों की जांच करना चाहिए। सावधानीपूर्ण योजना, सूचना के अर्थ को समझना और स्थापित सूचनाओं से उसके

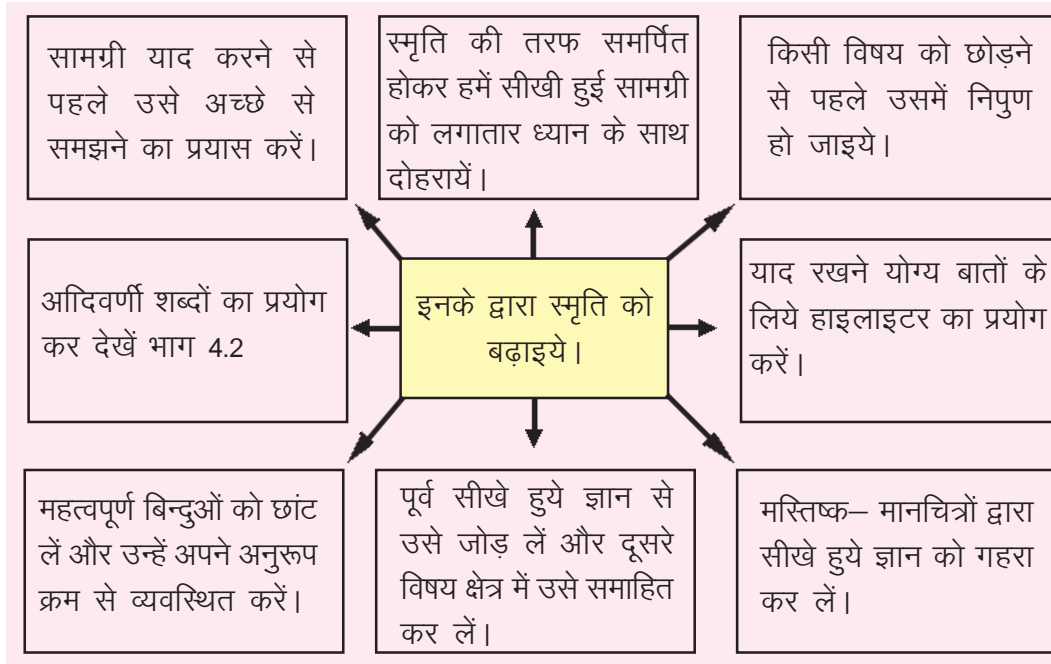




सम्बन्ध जोड़ना, उसे सीखने में और बाद में याद रखने में बहुत सहायक होता है। सामग्री की धारणा सीधे इस बात पर निर्भर करती है कि प्रक्रम कितनी गंभीरता से किया गया है। गहनता का स्तर अर्थ के सन्दर्भ में बहुत महत्वपूर्ण है। दूसरा, प्रक्रम की गहराई याद की जाने वाली सामग्री के अभ्यास की ओर भी संकेत करती है। आवृत्ति जितनी अधिक होगी सामग्री के पुनःस्मरण की सम्भावना उतनी अधिक होगी।

- सावधानीपूर्वक ध्यान देना:** अगर आप कुछ अच्छे ढंग से सीखना चाहते हैं, उसके धारण को दीर्घकालिक स्मृति में सुनिश्चित करना चाहते हैं, तो आपको सावधानीपूर्वक सजग प्रयास करना होगा।
- हस्तक्षेप को कम करना:** आप पढ़ चुके हैं कि विस्मरण का मुख्य कारण हस्तक्षेप है और जितना सम्भव हो पाये इसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिये। साधारणतया सीखने वाली सामग्री में जितनी समानतायें होंगी वो उतनी ही अधिक हस्तक्षेप उत्पन्न करेगी। इस प्रकार आपको अपनी पढ़ाई को ऐसे व्यवस्थित करना चाहिये जिसमें समान प्रकार के विषयों को एक के बाद एक न पढ़ें। उदाहरण के लिये अगर आपको दो भाषायें पढ़नी हैं तो आप उनको अलग-अलग दिन पढ़ें।
- विभाजित अभ्यास:** किसी सामग्री को सीखते समय यह लाभप्रद होगा कि आप विभाजित अभ्यास का प्रयोग करें, जिसमें विभिन्न अभ्यासों के बीच अन्तराल होता है। कुछ अध्ययन के बाद थोड़ा विश्राम करें। अगर पाठ बहुत लम्बा है तो आप उसको दो या तीन भागों में बांट लें और एक बार में पूरा एक भाग याद कर लें। एक भाग में निपुणता हो जाने पर ही दूसरे भाग को याद करें और फिर तीसरे को। सारी सूचनाओं को जिनको आप कठस्थ करना चाहते हैं एक साथ याद करने का प्रयत्न न करें।
- स्मृति सहायकों का प्रयोग करें:** लोग घटनाओं को जोड़ने के लिये विभिन्न प्रकार के संकेतों, सूत्रों, सूचकों का प्रयोग करते हैं। इससे अक्सर याद करना सुगम हो जाता है। आप दृश्यात्मक प्रतिमाओं का प्रयोग करके वस्तुओं या स्थानों को याद रख सकते हैं। उदाहरणार्थ यदि आप किसी नये स्थान पर जाते हैं तो आप वहाँ स्थित वस्तुओं या जगहों को जोड़कर उस स्थान विशेष को याद रख सकते हैं। स्थान सिनेमा हाल के पास या लाल बत्ती के सामने है ऐसे ही याद रख सकते हैं।
- गुप्त संक्षेप लिपि:** वस्तुओं की लम्बी सूची को याद रखने के लिये आप अपनी गुप्त संक्षिप्त लिपि विकसित कर सकते हैं। आप हर शब्द के पहले अक्षर का प्रयोग करके एक नया अनोखा शब्द विकसित कर सकते हैं। उदाहरणार्थ— इन्द्रधनुष के सात रंगों को याद रखने के लिये हम बीआईबीजीवाइओआर शब्द का प्रयोग करते हैं। जहाँ वी—वायलट, आई— इन्डिगो, बी—ब्लू, जी—ग्रीन, वाई—यलो, ओ—ओरेंज, और आर—रेड रंग को दर्शाते हैं। स्कूल के दिनों में हम इतिहास विषय में मुगलों के सम्राटों का क्रम भूल जाते थे। तब हमने अपनी एक गुप्त संक्षिप्त लिपि बनाई बीएचएजेएसए जहाँ बी—बाबर, एच—हुमाँयू, ए—अकबर, जे—जहाँगीर, एस— शाहजहाँ और ए—औरंगजेब के लिये प्रयोग किया। इससे

हमें नामों को क्रम से याद रखने में मदद मिलती थी। चित्र 6.2 में दिये गये संकेतों का प्रयोग करके आपको अपने पाठ्य सामग्री को याद रखने में सरलता होगी।



चित्र 6.2 विषय सामग्री को याद करने के संकेत

6.6 दमन—दुःखद घटनाओं को भूलना

घटनायें और अनुभव जो हमारे लिये भयावह या दुखद होते हैं वे हमारी चेतना से लुप्त हो जाते हैं। इसे हम दमन कहते हैं। फ्रायड विश्वास करते थे कि दमित स्मृतियाँ अचेतन मन के गुप्त स्थान में चले जाते हैं। इस तरह की दमित स्मृतियाँ व्यक्ति के लिये कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बनती हैं। एमनीसिया नामक बीमारी किसी बीमारी, चोट, दवाइयों के दुष्प्रभाव अथवा किसी अन्य कारण से स्मृति खो जाने के कारण होती है।



पाठगत प्रश्न 6.2

1. स्मृति के मुख्य प्रकारों की सूची बनाइए।
2. विस्मरण के कोई दो कारण लिखें।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- स्मृति सूचनाओं के भण्डारण के लिये की जाने वाली प्रक्रिया है। इस विशेष प्रक्रिया को धारण कहते हैं।
- धारण को नापने की तीन मुख्य पद्धतियाँ हैं— पहचान, पुनःस्मरण, पुनःसीखना।
- सांवेदिक स्मृति सांवेदिक आगतों को कुछ समय के लिये रोक सकती है यह विषय की रूपात्मकता पर निर्भर करता है।
- लघुकालिक स्मृति इसके विपरीत थोड़ी मात्रा में सूचनाओं को कम समय के लिये रोक सकती है, साधारणतया 30 सेकेन्ड या इससे कम।
- दीर्घकालिक स्मृति वह स्मृति है जिसमें अधिक मात्रा में सूचनाओं को ज्यादा लम्बे समय तक रोका जा सकता है।
- विस्मरण स्मृति का खो जाना या पुनःस्मरण न कर पाना है। यह अनेक कारणों से होता है जिसमें ह्रास, प्रक्रम का स्तर और दमन आते हैं।
- स्मृति को स्मृतिमूलक रणनीति की सहायता से उन्नत किया जा सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. स्मृति के तीन प्रकारों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
2. लघुकालिक स्मृति की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
3. विस्मरण के मुख्य कारणों की सूची बनाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें साधारण उद्दीपन का प्रयोग करके हम उन सूचनाओं को प्राप्त करते हैं जो कि स्मृति में हैं।
2. सांवेदिक स्मृति, लघुकालिक स्मृति, दीर्घकालिक स्मृति।

6.2

1. शब्दार्थ विषयक, वृत्तात्मक, अधि-स्मृति, प्रक्रियाबद्ध

2. ह्रास, हस्तक्षेप, प्रक्रिया का स्तर

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 6.2 को देखें
2. भाग 6.2 को देखें
3. भाग 6.4 को देखें





चिन्तन और समस्या समाधान

क्या आपने कभी सोचा है कि आज जो भी जानकारी आपको है, उसका ज्ञान आपने कहाँ से प्राप्त किया? तुरन्त ही आपके मस्तिष्क में यह विचार आता है कि आपके शिक्षकों ने आपको यह सब पढ़ाया है, आपके माता-पिता ने आपको यह सिखाया या पुस्तकें पढ़ने से आपको ये सब जानकारी हुई है। इन सब स्थितियों में आपने अपने ज्ञान बढ़ाने के लिए ही कुछ सीखा है। इसलिए, जानने की प्रक्रिया या ज्ञान-अर्जित करने को संज्ञान कहते हैं। ज्ञान अर्जित करने की प्रक्रिया को संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जैसे अवधान, चिन्तन, स्मरण एवं तर्क, सुगम बनाती हैं। इन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को मस्तिष्क का उच्च केन्द्र, प्रमस्तिष्क वल्क्यूट (सेरिब्रल कॉरटेक्स), नियमित एवं नियंत्रित करता है। ये संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ व्यक्ति के लिए विशिष्ट हैं और इनका परिचलन संकल्पना, तथ्य, कथन, नियम और स्मरण शक्ति द्वारा किया जाता है। ये सभी संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ चिन्तन द्वारा ही नियंत्रित हैं। अतः इस पाठ में आप चिन्तन क्या है, समस्या समाधान के चरण, रचनात्मक चिन्तन और निर्णय लेने में संलग्न प्रक्रियाओं के बारे में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- चिन्तन की प्रक्रिया को समझा सकेंगे;
- समस्या समाधान के विभिन्न सोपान का वर्णन कर सकेंगे;
- सृजनात्मकता और जीवन में इसके महत्व को स्पष्ट कर सकेंगे; और
- निर्णय लेने की प्रक्रिया की व्याख्या कर सकेंगे।

7.1 चिन्तन की प्रकृति

चिन्तन सम्भवतः एक ऐसी प्रक्रिया है जो सोते समय भी क्रियाशील रहती है। चिन्तन क्या है और चिन्तन क्या नहीं है; दोनों में अन्तर केवल विशेष चिन्तन प्रक्रिया के बारे में हमारी सजगता है।

चिन्तन एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें सूचनाओं का कुशलता से उपयोग होता है। इस प्रकार की सूचनाएँ ज्ञानेन्द्रियों (जैसे दृष्टि, श्रवणशक्ति, घ्राण शक्ति) द्वारा पर्यावरण के साथ ही, स्मृति में संचित पूर्वकाल की कतिपय घटनाओं से एकत्रित की जाती हैं। अतः चिन्तन एक **रचनात्मक प्रक्रिया** है अर्थात् यह किसी घटना या वस्तु की प्राप्त सूचना को नवीन रूप में रूपान्तरित करने में हमारी सहायता करती है। इसमें कई मानसिक क्रियाएँ जैसे अनुमान करना, तर्क करना, कल्पना करना, निर्णय लेना, अभूतीकरण, समस्या समाधान और रचनात्मक विचार (चिन्तन) सम्मिलित हैं। ऐसी क्रियाएँ हमारे मस्तिष्क में होती हैं और हमारे व्यवहार द्वारा अनुमानित की जाती हैं। चिन्तन का आरम्भ प्रायः एक समस्या से होता है और ये कई चरणों में चलता है जैसे निर्णय लेना, अनुमान करना, संक्षेपीकरण, तर्क करना, कल्पना और स्मरण करना। ये क्रम अधिकतर समस्या के समाधान के लिए होता है। निम्नलिखित उदाहरण आपको यह समझने में अच्छी तरह सहायता करेगा।

मान लो कि आप अपने नए विद्यालय समय पर पहुँचने के लिए अपने घर से विद्यालय तक का सबसे छोटा रास्ता ढूँढ रहे हों। आपके चुनाव को कई कारक निर्देशित कर सकते हैं जैसे सड़क की दशा, स्कूल का समय, यातायात का घनत्व, सड़क पर चलते हुए सुरक्षा इत्यादि। अंततः इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए आप सबसे उत्तम मार्ग का ही निर्णय लेते हैं। इसलिए इस जैसी साधारण सी समस्या के लिए भी चिन्तन आवश्यक है। इस समस्या का समाधान हमारे पर्यावरण एवं पूर्व अनुभव से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर होता है। चिन्तन कई प्रकार की मानसिक संरचनाओं पर निर्भर करता है जैसे **संकल्पना** एवं **तर्क**। हम मानसिक संरचनाओं के विषय में संक्षेप में पढ़ेंगे।

संकल्पना : संकल्पना चिन्तन का एक मुख्य तत्व है। संकल्पनाएँ वस्तुओं, क्रियाओं, विचारों व जीवित प्राणियों का प्रतिनिधित्व करती हैं। इनके **लक्षण** भी होते हैं (जैसे “खट्टा” और “वीर”), **विमनस्कता** (जैसे “क्रोध” या “भय”) और **सम्बन्ध** (जैसे “उससे छोटा” या “उससे अधिक बुद्धिमान”)। संकल्पनाएँ ऐसी मानसिक संरचनाएँ हैं जो हमारे **ज्ञान को क्रमबद्ध रूप** प्रदान करती हैं। हम उनका सीधे निरीक्षण नहीं कर सकते हैं, लेकिन हम उनका व्यवहार द्वारा अनुमान लगा सकते हैं।

मनुष्य होने के कारण, हमारे पास वस्तुओं, घटनाओं या प्रत्यक्ष की गई बातों के आवश्यक लक्षणों को अमूर्त रूप में धारण करने की शक्ति होती है। उदाहरण के लिए, जब हम आलू देखते हैं तो हम उसे “सब्जी” की श्रेणी में रखते हैं; यदि हम तौलिया देखते हैं तो हम उसे ‘वस्त्र’ की श्रेणी में रखते हैं। जब भी कभी हम किसी नए उद्दीपक से परिचित होते हैं तो हम उसे एक पहचानी हुई या याद की गई श्रेणी में रखते हैं और उसके साथ उसी प्रकार की क्रिया करते हैं और उसे नाम देते हैं।

तर्क: तर्क भी चिन्तन का एक मुख्य पक्ष है। इस प्रक्रिया में अनुमान संलग्न है। तर्क, तर्कपूर्ण विचार व समस्या के समाधान में उपयोग होता है। यह उद्देश्यपूर्ण होता है और तथ्यों से निष्कर्ष निकाले जाते हैं व निर्णय लिए जाते हैं। तर्क में हम पर्यावरण से प्राप्त जानकारी और मस्तिष्क



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

में एकत्र सूचनाओं का कतिपय नियमों के अन्तर्गत उपयोग करते हैं। तर्क दो प्रकार का होता है— **निगमन** और **आगमन**। **निगमन तर्क** में हम पहले दिए गए कथन के आधार पर निष्कर्ष निकालने का प्रयास करते हैं। जबकि **आगमन तर्क** में हम उपलब्ध प्रमाण से निष्कर्ष निकालने से आरम्भ करते हैं। अधिकतर वैज्ञानिक तर्क आगमन प्रकृति के होते हैं। वैज्ञानिक हों या साधारण व्यक्ति कुछ घटनाओं के आधार पर सभी के लिए कुछ सामान्य नियम होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति पुजारी है क्योंकि वह साधारण वस्त्र पहनता है, प्रार्थना करता है और सादा भोजन करता है।



पाठगत प्रश्न 7.1

1. चिन्तन क्या है?
2. चिन्तन के विभिन्न घटक कौन-कौन से हैं?

7.2 समस्या समाधान

समस्या को सुलझाना हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है। हर दिन हम सरल से लेकर जटिल समस्याओं का समाधान करते हैं। कुछ समस्याओं को हल करने में कम समय लगता है और कुछ में अधिक। किसी समस्या का समाधान करने के लिए यदि समुचित साधन उपलब्ध नहीं होते तो समाधान का विकल्प देखना पड़ता है।

किसी भी प्रकार की **समस्या** का समाधान निकालने में हमारा चिन्तन **निर्देशित** और **केंद्रित** हो जाता है, और **सही** और **उपयुक्त निर्णय** पर पहुंचने के लिए हम सभी संसाधनों आंतरित (मन) और बाह्य (दूसरों का समर्थन और सहायता) दोनों का उपयोग करने का प्रयास करते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप एक परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना चाहते हैं तो आप मेहनत से पढ़ाई, शिक्षकों, मित्रों और माता-पिता की सहायता लेते हैं और अंत में आप अच्छे अंक प्राप्त कर लेते हैं। इस प्रकार **समस्या** समाधान एक विशिष्ट समस्या से निपटने की दिशा में **निर्देशित चिन्तन** है। इस सोच के तीन तत्व हैं: **समस्या**, **लक्ष्य** और लक्ष्य दिशा में एक कदम। ऐसी दो विधियाँ हैं जिनका प्रमुख रूप से समस्या समाधान में उपयोग किया जाता है, ये हैं 'मध्यमान-अंत-विश्लेषण' और 'एल्गोरिद्म' या कलन विधि। मध्यमान-अंत-विश्लेषण में विशेष प्रकार की समस्याओं का समाधान करने में एक विशिष्ट प्रकार की प्रक्रिया का चरणबद्ध प्रयोग किया जाता है। **ट्यूरिस्टिक्स** या अन्वेषणात्मक के मामले में व्यक्ति समस्या समाधान के लिए किसी संभव नियम या विचार का उपयोग करने के लिए स्वतंत्र है। इसे **अभिसूचक नियम (रूल आफ थम्ब)** भी कहा जाता है।

समस्या को हल करना और मनःस्थिति : कभी-कभी हम एक समस्या का समाधान करने के लिए एक विशेष रणनीति/तकनीक का उपयोग करते हैं परन्तु हम अपने प्रयास में सफल या असफल हो सकते हैं। यह व्यक्ति के सम्मुख भविष्य में आने वाली समस्याओं के लिए उपागमों का एक विन्यास तैयार करती है। समस्या भिन्न होने पर भी यह विन्यास चलता रहता है। इसके अतिरिक्त भविष्य में वैसी ही समस्या आने पर हम उसी रणनीति/तकनीक का उपयोग करते हैं और फिर से समाधान तक पहुँचने में विफल हो जाते हैं। समस्या को सुलझाने में इस तरह की घटना को मनःस्थिति कहा जाता है। मनःस्थिति, व्यक्ति की एक प्रवृत्ति है, जिससे वह नई समस्या का समाधान करने के लिए उसी तरीके से हल करना चाहता है जिसे उसने पहली समस्या का समाधान करने में प्रयोग किया था। एक विशेष नियम के तहत पिछले प्रयासों में प्राप्त सफलता एक तरह की मानसिक कठोरता उत्पन्न करती है जो नई समस्या का समाधान करने में नए विचारों को उत्पन्न करने में रुकावट उत्पन्न करती है। एक मनःस्थिति हमारी मानसिक क्रियाओं को बाधित करती है या उनकी गुणवत्ता को प्रभावित करती है; फिर भी हम वास्तविक जीवन की वैसी ही या सम्बन्धित समस्याओं को सुलझाने में हम प्रायः अतीत की सीख और अनुभव पर भरोसा करते हैं।



पाठगत प्रश्न 7.2

1. समस्या के समाधान को परिभाषित कीजिए। समस्या समाधान के दो प्रकारों पर चर्चा कीजिए।
2. समस्या को सुलझाने में मनःस्थिति की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

7.3 सृजनात्मकता और जीवन में इसकी भूमिका

क्या आप जानते हैं कि जो कुछ भी आप आसपास देखते हैं; जैसे वस्तुएँ जो आप दैनिक जीवन में काम करने के लिए उपयोग करते हैं, परिवहन, आप एक स्थान से दूसरे स्थान जाने के लिए उपयोग करते हैं, सभी प्रकार के उत्पाद इत्यादि, मानवीय सोच का परिणाम हैं? सृजनात्मक, चिन्तन का एक विशेष प्रकार है जो एक अद्वितीय और नया तरीका है जो पहले अनुपस्थित था। सृजनात्मकता का परिणाम दुनिया के सभी आविष्कार और खोज हैं। समस्याओं के नियमित समाधान के विपरीत, **सृजनात्मक समाधान**, मूल, नवीन (नया) और अद्वितीय हैं जिनके बारे में पहले सोचा नहीं गया। सृजनात्मक समाधान या विचार अचानक या तत्क्षण होता है जिसमें चेतन व अचेतन रूप से अधिक कार्य और तैयारी के परिणामस्वरूप जाने या अनजाने में होता है। नए विचारों की अचानक उपस्थिति को अन्तःदृष्टि कहा जाता है। सृजनात्मक विचारक कोई भी हो सकता है जैसे कलाकार, संगीतकार, लेखक, वैज्ञानिक या खिलाड़ी।





सृजनात्मक चिन्तन के चरण : बीसवीं सदी के अग्रणी मनोवैज्ञानिक में से एक **ग्राहम वॉल्स** ने कहा कि सृजनात्मक चिन्तन के पाँच चरण होते हैं। ये हैं— **तैयारी, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन** और **पुनरीक्षण**। अब हम सृजनात्मक चिन्तन के इन पाँच चरणों पर संक्षेप में चर्चा करेंगे।

- 1. तैयारी :** पहले चरण में विचारक समस्या को निरूपित करता है और समाधान के लिए आवश्यक तथ्यों और सामग्रियों को एकत्र करता है। वह पाता है कि केंद्रित प्रयास करने पर भी दिन, सप्ताह या महीनों के प्रयास के बाद भी समस्या का समाधान नहीं किया जा सका। समस्या समाधान में असफलता के बाद विचारक जान बूझकर या अनायास समस्या से दूर हो जाता है और अगला चरण अर्थात् उद्भव से समाधान का प्रारम्भ करता है। समस्या के समाधान के लिए इस स्तर पर मनःस्थिति या पूर्वाग्रह के किसी भी प्रकार के नकारात्मक परिणामों पर नियंत्रण करना महत्वपूर्ण है।
- 2. उद्भव :** यह समाधान रहित चरण है और इसमें अनेकों भावनात्मक एवं संज्ञानात्मक जटिलजाएँ सम्मिलित हैं। हाँलांकि, मनःस्थिति, कार्यात्मक स्थिरता और अन्य विचार जो समाधान में हस्तक्षेप कर रहे हों, नकारात्मक प्रभावों से क्षीण हो जाते हैं। संभवतः थकान और समस्या की गंभीरता, चिन्ता भी इस अवधि में उभर आते हैं। इसके अतिरिक्त इस चरण की अवधि में अचेत विचार व प्रक्रियाएँ और सृजनात्मक चिन्तन भी कार्य करने लगते हैं।
- 3. प्रदीप्ति :** इस चरण में समस्या के लिए एक संभावित हल जैसे कहीं भी नहीं है ऐसा अनुभव किया जाता है। यहाँ सम्भवतः समाधान के बारे में अन्तःदृष्टि हो रही है। प्रदीप्ति अपने "अहा" अनुभव द्वारा होता है जब अचानक एक विचार या समाधान चेतना में प्रकट होता है।
- 4. मूल्यांकन :** इस चरण में प्राप्त समाधान सत्यापित किया जाता है या यह देखा जाता है कि यह क्या काम करता है। प्रायः अन्तःदृष्टि असंतोषजनक हो सकती है, और समस्या के समाधान की रणनीति में कुछ संशोधन की आवश्यकता हो सकती है।
- 5. पुनरीक्षण:** यदि समाधान संतोषजनक नहीं है तो उसे पुनरीक्षण की आवश्यकता होती है।

यह पाया गया है कि सृजनात्मक लोग आमतौर पर प्रतिभाशाली होते हैं (जैसे कलाकार, संगीतकार, गणितज्ञ आदि) और उनमें विशिष्ट योग्यता होती है। सृजनात्मक लोगों के व्यक्तित्व में कुछ विशिष्ट विशेषताएँ होती हैं जैसे वे अपने निर्णय में स्वतंत्र, स्वग्राही, प्रभावी, भावुक, आवेगी और जटिलता पसन्द करने वाले होते हैं।



पाठगत प्रश्न 7.3

1. सृजनात्मकता क्या है? एक सृजनात्मक व्यक्ति के संभावित लक्षण क्या-क्या हैं?

2. सृजनात्मक चिन्तन के चरणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

7.4 निर्णय लेना

हम अपने दैनिक जीवन में बहुत से निर्णय लेते हैं जैसे शिक्षा, कैरियर आदि से संबंधित। हमारा एक सही निर्णय जो हमें सफलता देता है वहीं हमारा दोषपूर्ण निर्णय वांछित परिणाम नहीं देता। निर्णय लेना एक और शब्द "निश्चय करना" के साथ संबंधित है। आइए हम चिन्तन के इन दोनों पक्षों पर चर्चा करें।

निर्णय लेना : निर्णय लेना समस्या को सुलझाने का एक रूप है जिसमें हम उपलब्ध विकल्पों में से उपयुक्त विकल्प का चयन करते हैं। उदाहरण के लिए आप के सामने अपनी ग्यारहवीं कक्षा में इतिहास और मनोविज्ञान पाठ्यक्रम के बीच चुनने का विकल्प है। आप विषय का चयन करने के लिए दोनों विषयों की कक्षाओं में भाग लेते हैं। मान लीजिए, आप पाते हैं कि मनोविज्ञान की सामग्री प्रासंगिक, रोचक व नई है और शिक्षक बुद्धिमान, मित्रवत्, ज्ञानवान और अच्छा बोलने वाला है। आप को लगता है कि ये सभी गुण शिक्षक में होने चाहिए। इसलिए विषय की गुणवत्ता के बारे में निर्णय और शिक्षक के गुणों के आधार पर आप मनोविज्ञान पाठ्यक्रम चुनने का निर्णय करते हैं।

निश्चय करना : निश्चय, राय बनाने की एक प्रक्रिया है, जिसमें निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए, वस्तुओं, घटनाओं और लोगों के बारे में आलोचनात्मक मूल्यांकन किया जाता है। निश्चय की प्रक्रिया प्रायः स्वतः और सहज होती है। इसे किसी भी प्रोत्साहन की आवश्यकता नहीं है। कुछ निर्णयात्मक चयन स्वभावगत होते हैं जैसे सुबह की सैर के लिए जाने के लिए तैयार होना। निश्चय में अपने चारों ओर के बारे में जानकारी (वस्तुओं, घटनाओं, व्यक्तियों आदि) का मूल्यांकन सम्मिलित है, जबकि निर्णय में विकल्पों की आवश्यकता होती है।



पाठगत प्रश्न 7.4

1. निर्णय लेना और निश्चय में क्या अंतर है? संक्षेप में चर्चा कीजिए।



आपने क्या सीखा

- जानने या ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया को संज्ञान कहा जाता है। ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया को अवधान जैसी प्रक्रियाओं द्वारा जैसे चिन्तन, स्मरण और तर्क द्वारा बल मिलता



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

है। इन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को मस्तिष्क का उच्च केंद्र, (सेरीब्रल कॉर्टेक्स) नियमित और नियंत्रित करता है।

- चिन्तन एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है जिसमें सूचनाओं का फेरलबदल करना सम्मिलित है। ये सूचनाएँ हमें वातावरण से हमारी इंद्रियों (आंख, कान, नाक आदि) द्वारा प्राप्त होती हैं, या हमारी स्मृति पर आधारित जानकारी जिसे भविष्य में किन्हीं समस्याओं के समाधान में प्रयोग किया जाता है।
- चिन्तन इस आशय से एक सृजनात्मक प्रक्रिया है कि यह हमें उपलब्ध जानकारी को रूपान्तरित करके किसी भी वस्तु या घटना का एक नए प्रतिनिधि के रूप में प्रस्तुत करने में सहायता करता है। इसमें अनेक मानसिक क्रियाएँ सम्मिलित हैं जैसे अनुमान लगाना, संक्षिप्तीकरण, तर्क, कल्पना, निर्णय लेना, समस्या समाधान और सृजनात्मक चिन्तन।
- संकल्पनाएँ चिन्तन के प्रमुख तत्वों में से एक हैं। संकल्पनाएँ, मानसिक संरचनाएँ हैं जो हमें ज्ञान को क्रमबद्ध रूप से व्यवस्थित करने की व्यवस्था देती हैं। हम सीधे उनका निरीक्षण नहीं कर सकते लेकिन हम व्यवहार से उनका अनुमान लगा सकते हैं।
- तर्क, चिन्तन का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें अनुमान सम्मिलित है। तर्क का उपयोग तार्किक चिन्तन और समस्या समाधान में किया जाता है। यह लक्ष्य निर्देशित है और निष्कर्ष या निर्णय तथ्यों के एक समूह से निकाले जाते हैं।
- तर्क दो प्रकार के होते हैं, निगमनात्मक और आगमनात्मक। निगमनात्मक तर्क में हम प्रारंभिक निश्चयात्मक कथन के एक समूह से निष्कर्ष निकालने का प्रयास करते हैं जबकि आगमनात्मक तर्क में निष्कर्ष निकालने के लिए हम उपलब्ध साक्ष्यों से कुछ की संभावना के बारे में प्रारम्भ करते हैं।
- एक विशिष्ट समस्या से निपटने पर केंद्रित-समस्या-समाधान निर्देशित चिन्तन है। इसके तीन तत्व हैं, **समस्या, लक्ष्य और लक्ष्य तक पहुँचने के चरण।**
- मनःस्थिति, व्यक्ति की एक नई समस्या के प्रति पूर्व में समस्या समाधान हेतु प्रयुक्त विधि से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति है। एक विशेष नियम के तहत पिछली सफलता, कठोर व स्थिर मनःस्थिति की तरह है जो नए विचारों को पैदा करने की प्रक्रिया के लिए एक नई समस्या को हल करने में बाधा उत्पन्न करता है।
- सृजनात्मकता चिन्तन का एक विशेष प्रकार है जिसमें एक अद्वितीय और नवीन तरीका है जो पहले अस्तित्व में नहीं था। समस्या के समाधान तक पहुँचने के लिए सृजनात्मकता दुनिया में सभी आविष्कार और खोजों की जननी है। सृजनात्मक समाधान नवीन, मौलिक और अद्वितीय होते हैं जो दूसरों ने पहले नहीं सोचे थे।
- सृजनात्मक चिन्तन के पाँच चरण हैं ये हैं तैयारी, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन और पुनरीक्षण।
- निर्णय लेना एक प्रकार का समस्या समाधान है। जिसमें हम उपलब्ध विकल्पों में से एक उपयुक्त विकल्प का चयन करते हैं। निश्चय, राय बनाने की एक प्रक्रिया है जिसमें

वस्तुओं, घटनाओं और व्यक्तियों के बारे में उपलब्ध जानकारी के आलोचनात्मक मूल्यांकन पर आधारित है।



पाठान्त प्रश्न

1. प्रत्येक के लिए कोई दो उदाहरण दीजिए:
(क) संकल्पनाएं (ख) तर्क (ग) समस्या समाधान
2. किन्हीं पाँच रचनात्मक व्यक्तियों के जो भारत में प्रसिद्ध हैं, नाम बताइए।
3. निर्णय लेने की संकल्पना और दैनिक जीवन में इसके महत्व को समझाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. जटिल मानसिक प्रक्रिया में सूचना का फेरबदल
2. संकल्पनाएं और तर्क

7.2

1. एक विशेष समस्या निर्देशित-चिन्तन पर केन्द्रित होता है अर्थात् विश्लेषण और एल्गोरिद्म।
2. मनःस्थिति मानसिक गतिविधियों की गुणवत्ता को रोकती है।

7.3

1. चिन्तन जिसमें अद्वितीय और नए तरीके हैं, से समस्या का समाधान शामिल है जो पहले अस्तित्वहीन था। सृजनात्मक व्यक्ति स्वग्राही, प्रभावी, आवेगी और जटिलताओं को पसन्द करने वाला हो सकता है।
2. तैयारी करना, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन, पुनरीक्षण।

7.4

1. निर्णय लेना, समस्या के हल का एक प्रकार है। निर्णय लेना, विकल्प बनाने, निष्कर्ष पर पहुँचने और आलोचनात्मक मूल्यांकन की प्रक्रिया है।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 7.1 और 7.2 देखें
2. खंड 7.3 देखें
3. खंड 7.4 देखें।





अभिप्रेरणा और संवेग

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि हम सब किसी किसी कार्य में व्यस्त रहते हैं, हम हर संभव प्रयास करके अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं और यदि हमारे मार्ग में कोई बाधा आती है तो हम निराश हो जाते हैं। इससे पता चलता है कि हमारा दैनिक जीवन हमारी आवश्यकताओं जैसे भूख, प्यास, कुछ प्राप्त करना या सम्बन्धित होना आदि से प्रभावित रहता है। इतना ही नहीं, हम प्रसन्नता, दुख, क्रोध और अत्तेजना अनुभव करते हैं। पहले वाले पक्ष अभिप्रेरणा और बाद वाले पक्ष विभिन्न प्रकार के संवेगों को दर्शाते हैं। यह पाठ मानव जीवन में अभिप्रेरणा और/संवेगों की आवश्यकता को स्पष्ट करता है। लोग अनेक कार्य करने के लिए क्यों प्रयत्न करते हैं। अभिप्रेरणा हमें इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने में सहायता करती है। यह हमें यह समझने में सहायता करती है कि व्यक्ति अपने व्यवहार के सम्बन्ध में अलग-अलग क्यों होते हैं। हम जो कार्य करते हैं उसमें संवेगों का बराबर का महत्व है, हमारे स्वास्थ्य के साथ, दूसरों से हमारे सम्बन्धों पर भी इनका प्रभाव पड़ता है। दोनों ही विचार महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह हर व्यक्ति विशेष के भिन्न व्यक्तित्व को समझने में हमारी सहायता करते हैं, साथ ही यह भी समझाते हैं कि क्यों हम विभिन्न गतिविधियों को करने में व्यस्त रहते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- अभिप्रेरणा और आवश्यकताओं की संकल्पनाओं को परिभाषित कर सकेंगे;
- उद्देश्य प्रेरित व्यवहार को समझा सकेंगे;
- संवेग के विभिन्न पहलुओं को बता सकेंगे; और
- व्यवहार को व्यवस्थित करने व संवेगों के महत्व की व्याख्या कर सकेंगे।



8.1 अभिप्रेरणा की प्रकृति

क्या आप आश्चर्यचकित होते हैं कि क्यों आपके माता-पिता रोज काम करते हैं? क्यों आपको अधिक देर तक पढ़ाई करनी पड़ती है? क्यों आपको अपने मित्रों के साथ खेलना अच्छा लगता है? या क्यों आपकी माँ आपके बीमार होने पर रात भर जागती हैं और आपका ध्यान रखती हैं? इस तरह के हर प्रश्न का उत्तर है कि बताई गई प्रत्येक प्रकार की गतिविधि के पीछे कोई कारण या प्रेरक है। काम करना, पढ़ना, खेलना, चिन्तित होना कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं, जिन्हें हम उद्देश्यपूर्ण समझ सकते हैं। **प्रेरक** चाह, आवश्यकतायें, रूचियों और अभिलाषायें हमारे उद्देश्यों की ओर हमारी चेष्टा को समझने में सहायता करते हैं। इस प्रकार आप अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए पढ़ाई करते हैं और आपकी माँ आपका ध्यान रखती हैं क्योंकि आप उनके बच्चे हैं और वह आपसे स्नेह करती हैं, और आपकी परवाह करती हैं।

(अ) अभिप्रेरणा की संकल्पना

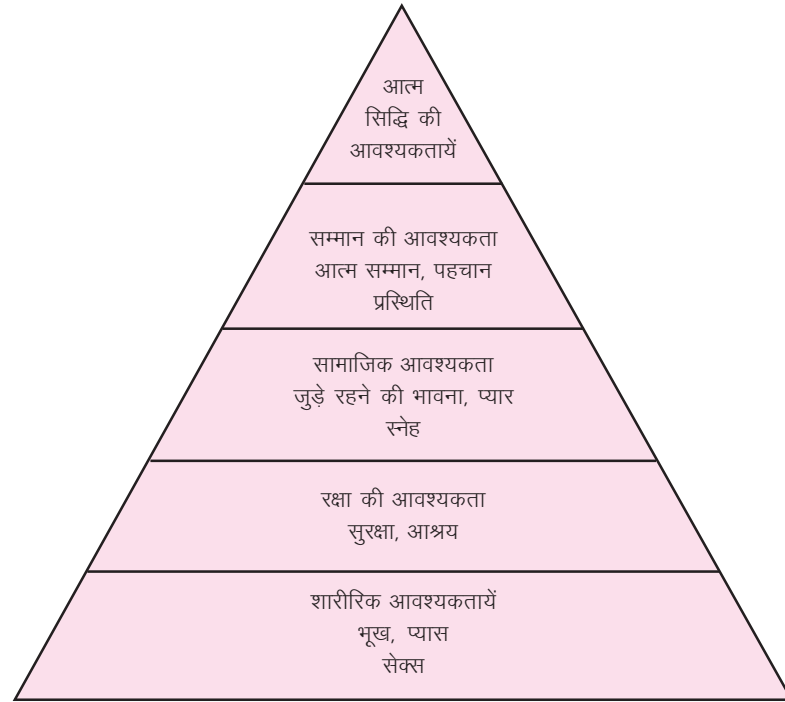
मानव व्यवहार को निर्देशित करने में अभिप्रेरणा का महत्वपूर्ण हाथ है। अभिप्रेरणा की अनेक विशेषतायें हैं। सर्वप्रथम यह हमें अपने निर्धारित उद्देश्यों तक पहुँचने को प्रेरित करती है तथा अपने उद्देश्यों तक पहुँचने के लिए हमें अभिप्रेरित और क्रियाशील रखती है। अभिप्रेरणा की कमी हमें शिथिल और ढीला अनुभव करायेगी और अधिक अभिप्रेरणा हमें अपने उद्देश्य से भटका देगी। इस प्रकार हमें एक संतुलित प्रेरणा या संयमित स्तर पर उत्तेजना की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर हम कुछ बाह्य उद्दीपनों जैसे पैसा, अच्छे अंक, भोजन आदि को प्राप्त करने वाली उत्तेजनायें मानकर एक विशिष्ट प्रकार का व्यवहार करने के लिए प्रेरित होते हैं; क्योंकि ये उत्तेजनायें व्यक्ति को उद्देश्यपूर्ण या केन्द्रभूत रूप से कार्य करवाती हैं। तीसरी बात अभिप्रेरणा व्यक्ति के विचारों और आकांक्षाओं का परिणाम है। यह दो प्रकार का हो सकता है – स्वाभाविक अभिप्रेरणा जो व्यक्ति में अन्दर से आती है, और यह किसी कार्य को करने से प्राप्त हुई प्रसन्नता पर निर्भर करता है तथा बाह्य अभिप्रेरणा जो कि बाहरी पुरस्कारों जैसे रूपया, वेतन और प्राप्तांकों आदि पर निर्भर है। आपको कई बार अनुभव हुआ होगा कि जब हम मेहनत से कार्य करते हैं और उच्च श्रेणी का परिणाम पाते हैं तब प्रेरणा आन्तरिक होती है बाह्य नहीं। दूसरा पक्ष है कि हम बाह्य पुरस्कारों से भी प्रभावित होते हैं। जीवन में दोनों प्रकार की अभिप्रेरणाएं महत्वपूर्ण हैं। अन्त में आवश्यक अभिप्रेरणाओं को इस प्रकार क्रमबद्ध किया जा सकता है। अन्ततः अभिप्रेरक आवश्यकताओं को क्रमबद्ध करते हैं जैसे **मूल प्रेरक** जैसे भूख और प्यास जिन्हें सबसे पहले सन्तुष्ट करना आवश्यक है। तत्पश्चात् उत्चकोटि की आवश्यकतायें जैसे उपलब्धि, सन्तुष्टि, शक्ति आदि का क्रम आता है। आइये कुछ महत्वपूर्ण आवश्यकताओं के पदाक्रम के बारे में सीखते हैं:—

(ब) आवश्यकता— पदानुक्रम सिद्धान्त

मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो के अनुसार आवश्यकताओं के कई स्तर होते हैं जिन्हें व्यक्तिगत पूर्णता के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए एक व्यक्ति को पूरा करने का प्रयत्न करना पड़ता



है। इस प्रकार एक व्यक्ति को सबसे निचले स्तर पर अपनी प्राथमिक (शारीरिक) आवश्यकताओं को पूरा करने के योग्य होना चाहिए। जैसे चित्र 8.1 में दिखाया गया है। जब एक बार यह आवश्यकतायें पूरी हो जाती हैं तब सुरक्षा महत्वपूर्ण हो जाती है। तत्पश्चात किसी से जुड़े होने की आवश्यकता और स्नेह करने और स्नेह करवाने की आवश्यकता आती है। किसी समूह से जुड़े होने की इच्छा जैसे परिवार, मित्र और धार्मिक संगठन, हमें स्नेह किये जाने का और दूसरों द्वारा स्वीकार किये जाने का अनुभव कराते हैं। जब हम ऊपर दी गई आवश्यकताओं को सफलता से सन्तुष्ट होते हैं तब हम आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य जैसी आवश्यकताओं को पूरा करना चाहते हैं। अगली आवश्यकता ज्ञान और अनुभव सम्बन्धी आवश्यकताये हैं जो अपने ज्ञान और समझ को समाहित करती हैं; तत्पश्चात आज्ञा और सुन्दरता की आवश्यकता आती है। अन्ततः एक व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच जाता है जिसे हम आत्मसिद्धि कहते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति में आत्मज्ञान की विशेषतायें होती हैं, ऐसा व्यक्ति समाज के प्रति जिम्मेदार होता है और जीवन की सभी चुनौतियों के लिए तैयार होता है। आवश्यकताओं की इस तरह की सूची को पदानुक्रम या श्रंखलाओं की पंक्ति कहते हैं।



चित्र 8.1 मास्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसे-जैसे जीवन बीतता है व्यक्ति समझदारी और ज्ञान प्राप्त करता जाता है और वह सीखता है कि कैसे परिस्थितियों का सामना करे। इस प्रकार वह पदानुक्रम या सीढ़ी पर ऊपर की ओर चढ़ता जाता है। व्यक्ति किस परिस्थिति का सामना कर रहा है? यह प्रश्न इस बात का निर्धारण करता है कि व्यक्ति पदानुक्रम पर ऊपर चढ़ता है या नीचे आता है। यह पदानुक्रम बहुत सी संस्कृतियों के लिये सत्य नहीं है। यह पाया गया है कि कुछ देशों जैसे स्वीडन और नार्वे में उच्च

जीवन शैली बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है और आत्मसिद्धि से ज्यादा सामाजिक आवश्यकतायें महत्वपूर्ण हैं। कुछ संस्कृतियों में आत्मसिद्धि की आवश्यकता से सुरक्षा की आवश्यकता ज्यादा प्रबल है इसी तरह काम की सन्तुष्टि से ज्यादा नौकरी की सुरक्षा का महत्व है।

(स) प्राथमिक आवश्यकतायें: 'आवश्यकता' का तात्पर्य है, जिस चीज की हमें जरूरत है उसका न होना। जब हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होती है तब हमें भूख का अनुभव होता है। इस प्रकार हमें अपनी भूख को शान्त करने के लिये भोजन की आवश्यकता पड़ती है। प्रेरणा या आवश्यकताओं को उनकी विशेषताओं के आधार पर दो भागों में बांटा गया है – प्राथमिक और गौण आवश्यकतायें जैसे— भूख, प्यास, आक्सीजन, आराम, नींद नियमित तापमान, गरमाहट, यौन क्रियायें, मलमूत्र त्याग, आश्रय आदि। हमें जीवित रहने के लिए इन आवश्यकताओं को सन्तुष्ट करना जरूरी है। भूख और प्यास जैसी आवश्यकतायें व्यवहार में बार-बार होती हैं। इस प्रकार हमें खाने और सोने की नियमित आवश्यकता होती है। इस अभ्यास को करने की कोशिश के बाद आप समझ जायेंगे कि अधिक समय तक न खाने और सोने का क्या प्रभाव पड़ता है।

क्रियाकलाप 1

प्राथमिक आवश्यकतायें –

अ) सोने में कमी का कार्य सम्पादन पर प्रभाव – ज्यादा लम्बे समय तक जगते रहने का प्रयास कीजिए उदाहरणार्थ लगभग 16 घण्टों तक। अब अपने अनुभवों को दो सन्दर्भों के आधार पर क्रमबद्ध करिये

(i) किसी पाठ को याद करने में आप कितना समय लेते हैं। (ii) इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है

ब) लम्बे समय तक न खाने का प्रभाव— काफी लम्बे समय तक भोजन न करने का प्रयास कीजिए लगभग 8 घण्टों तक। इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है इसके आधार पर अपने अनुभवों को क्रमबद्ध करें। अपनी अनुभूतियों को पांच बिन्दुओं के आधार पर मापियें (i) किस सीमा तक आप कमजोर महसूस कर रहे हैं (ii) चिड़चिड़े स्वभाव और परेशान होने का स्तर, किसी नये पाठ को पढ़ने में अपना ध्यान लगाइये क्या आप पाठ पढ़ने में सक्षम हैं? अगर नहीं तो ऐसा क्यों है?

शारीरिक आवश्यकताओं का आरम्भ हमारे शरीर की शारीरिक अवस्था में असन्तुलन होता है। हमारा शरीर सन्तुलन बनाये रखने का प्रयास करता है जिसे समस्थिति (होमियोस्टेसिस) कहते हैं। यह सन्तुलन बनाये रखना निर्णायक स्थिति है। हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध होना चाहिये, ग्लूकोज, प्रोटीन आदि का स्तर भी पर्याप्त होना चाहिये। इस सन्तुलन के अभाव में हम अपने दैनिक जीवन के कार्यों को ठीक तरह से नहीं कर पायेंगे। क्या आप याद कर पा रहे हैं कि जब आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को तेज बुखार आया था, तब



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

कुछ दिनों तक पलंग पर ही आराम करना पड़ा था। हमारे शरीर के अन्दर के सन्तुलन के बने रहने से ही हम अपने दैनिक कार्यों को कर सकते हैं। हम क्यों खाते हैं या हम भूखे क्यों होते हैं? भूख की इस आवश्यकता को कई तथ्य निर्धारित करते हैं। अमाशय का आकुंचन 'भूख की पीड़ा' दर्शाती है कि हमारा पेट खाली है और रक्त शर्करा का निम्न स्तर और रक्त में प्रोटीन की कमी हमें भूख का अहसास कराती है। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि भोजन की खुशबू, स्वाद या भोजन को देखना, हमें भोजन करने की इच्छा की ओर ले जाता है। जब आप घर पहुंचते हैं तब खाने की सुगंध से आपको भूख लग जाती है। कई कारक एक साथ मिलकर हमें भूख का अहसास कराते हैं। यह रोचक बात है कि आप लम्बे समय तक भूखे रह सकते हैं, लेकिन आप पानी के बिना नहीं रह सकते। हमको प्यास इसलिये लगती है क्योंकि हम अपने शरीर में उपस्थित जल की मात्रा को पसीने, सांस लेने एवं मूत्र के द्वारा कम कर लेते हैं।

मूल आवश्यकताओं पर संस्कृति एवं पर्यावरण का प्रभाव

क्या आप जानते हैं कि हमारी शारीरिक आवश्यकतायें जैसे भूख, प्यास पर्यावरण के कारकों से प्रभावित हैं। हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होने के कारण की अपेक्षा हमको भूख अन्य विभिन्न कारणों से भी लगती है। पर्यावरण के निम्नांकित कारकों का प्रभाव भूख और खाने की प्रकृति पर पड़ता है –

- एक व्यक्ति जिसको पिज्जा खाना अच्छा लगता है भूख न भी लगी हो फिर भी वह और पिज्जा खाना चाहेगा, यह हमारी सीखी हुई आदतों या उस चीज के लिये उसकी चाहत के कारण होता है।
- तनाव हमको खाने की तरफ ले जाता है जैसे कि परीक्षा के तनाव में कुछ विद्यार्थी अधिक भोजन कर लेते हैं।
- बाहरी संकेत जैसे कि रात के भोजन के लिए जब हमारी माता हमें आमंत्रित करती हैं, तब हमको भूख लग जाती है। भोजन की खुशबू या उसको देखकर हम उसकी तरफ आकर्षित होते हैं जिससे हमें भूख लगती है।
- खान-पान पर काबू अगर एक चिकित्सक एक बीमार व्यक्ति को मीठे व्यंजनों के लिए मना करता है तो उस व्यक्ति को उन मीठे व्यंजनों को खाने के लिए और अधिक इच्छा होती है।

गौण आवश्यकतायें

मनोवैज्ञानिक व सामाजिक अभिप्रेरक: हमें गौण आवश्यकताओं की ओर अग्रसर करते हैं। यह सामाजिक अभिप्रेरक इसलिये हैं, क्योंकि यह एक सामाजिक समूह में सीखे जाते हैं खासकर एक परिवार में जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं और वे दूसरों के साथ संवाद करते हैं तब वे कुछ विशिष्ट आवश्यकतायें ग्रहण करते हैं, जो कि एक सामूहिक परिवेश में पूरी होती हैं। जैसे कि उपलब्धि की अभिप्रेरणा को बच्चे अपने माता-पिता, या आदर्शों से मिलती है एवं बालक सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव के द्वारा भी उपलब्धि ग्रहण करते हैं कुछ सामान्य सामाजिक उद्देश्य हैं:-

उपलब्धि: सफलता व श्रेष्ठता पाने के लिए कठिन कार्य कीजिए।

सम्बन्ध: दूसरों के सम्बन्धों का आनन्द प्राप्त करने और अनुसरण करने के लिये मित्र बनाइए।

शक्ति: दूसरों पर अपना प्रभाव डालने के लिये उन पर प्रभाव डालिये, नियन्त्रित कीजिए और उन्हें मनाइए।

पालन-पोषण: दूसरों का जैसे बच्चे, बूढ़े और बीमारों की सेवा और ध्यान रखिए।

आक्रामकता: अपने विरोधी पर अधिकार जमाने के लिये बल के साथ चोट पहुंचाइए और उपहास कीजिए।

जिज्ञासा: विभिन्न उद्धीपनों को ढूंढने के लिए नई- नई वस्तुओं को ढूँढिए।

सामाजिक प्रेरकों के प्रकार और उनकी शक्ति हर व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न होते हैं। उदाहरण के लिये आपको सम्बन्धन और उपलब्धि की अधिक आवश्यकता है; जबकि आपके मित्र को उपलब्धि की सामान्य और सम्बन्धन की निम्न-स्तर की आवश्यकता है। या आपको सम्बन्धन की अधिक आवश्यकता है और जिज्ञासा अधिक महत्वपूर्ण अभिप्रेरक है।

बाक्स 8.1

गरीबों, बीमारों और असहायों के लिए **मदर टेरेसा** की चिंता ने उन्हें 1950 में मिशनरीज ऑफ चेरिटी खोलने के लिए प्रेरित किया। यह जरूरतमन्दों को खाना उपलब्ध कराता है तथा स्कूल, अस्पताल, अनाथालय, युवाओं को दिशा-निर्देशन केन्द्र और मरणासन्न तथा कोढ़-ग्रस्तों के लिए घर उपलब्ध कराते हैं। मदर टेरेसा के इस कार्य ने हजारों लोगों के जीवन को संवारा है। उनकी दूसरों के लिये चिन्ता उनकी उच्च पालन-पोषण की प्रेरणा को दर्शाती है। मदर टेरेसा द्वारा रचित कविता www.youtube.com नामक साइट पर जरूर पढ़िये।



नेल्सन मंडेला ने अपना पूरा जीवन अफ्रीकी लोगों के लिए संघर्ष में लगा दिया और अफ्रीकी लोगों को स्वतन्त्रता मिलने पर 27 साल बाद जेल से बाहर निकले। यद्यपि उन्हें अपनी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता नहीं चाहिये थी तथापि वे आम लोगों की स्वतन्त्रता के लिए लड़ते रहे। वह महत्मा गांधी के सोचने के तरीके से बहुत प्रभावित थे। उनके लिए शान्ति और सौहार्दपूर्ण वातावरण में जीना महत्वपूर्ण था और सभी व्यक्तियों को बराबर के लाभ मिलने चाहिये ऐसा वे मानते थे। नेल्सन मंडेला अपने कठिन उद्देश्यों को पूरा करने और जीवन की सार्थकता को पूरा करने में सफल रहे। जीवन के उद्देश्यों को पूरा करने में उनके समर्पण भाव ने बहुत सहायता की। www.youtube.com में 'मेकिंग पावर्टी हिस्ट्री- नेल्सन मंडेला' और 'नेल्सन मंडेला का पहला साक्षात्कार' का विडियो देखिये।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

हम आवश्यकताओं को तीन प्राथमिक प्रकारों में बांट सकते हैं। अस्तित्व सम्बन्धी आवश्यकता जिसमें जीवित रहने के लिए सभी जरूरी प्राथमिक आवश्यकतायें शामिल होती हैं। सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकताओं में सुरक्षा, जुड़ाव, सम्मान दूसरे सामाजिक सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकतायें सम्मिलित होती हैं; और प्रगति की आवश्यकताओं में उन तथ्यों को शामिल किया जाता है जिसमें व्यक्तियों को उनके पूरे सामर्थ्य के अनुसार विकसित होने में सहायता करता है। यहां यह भी समझना आवश्यक है कि मानसिक और शारीरिक आवश्यकताएं अलग-अलग रहने पर अपना कार्य नहीं करतीं। ये एक दूसरे को प्रभावित करती हैं और मानव व्यवहार को निर्धारित करती हैं।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।

2. प्राथमिक और गौण अभिप्रेरकों के बीच अन्तर बताइये।

3. मॉस्लो द्वारा आवश्यकताओं के पदानुक्रम को पंक्तिबद्ध कीजिए।

4. हमारी आवश्यकताओं और प्रेरकों पर संस्कृति और वातावरण के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

प्रश्नोत्तरी-1

1. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने उद्देश्यों को पूरा करने की तरफ बढ़ता है उसे कहते हैं:
(अ) आवश्यकता (ब) प्रलोभन (स) अभिप्रेरणा (द) उद्देश्य
2. गौण आवश्यकताओं को अर्जित किया जाता है:
(अ) शारीरिक आवश्यकताओं द्वारा (ब) सामाजिक अन्तः क्रिया द्वारा
(स) आन्तरिक प्रक्रिया द्वारा (द) स्वाभाविक आवश्यकतायें द्वारा
3. मॉस्लो के अनुसार सर्वाधिक प्राथमिक आवश्यकतायें हैं—
(अ) सुरक्षा (ब) ज्ञान संबंधी (स) प्यार (द) जैविक

4. रीमा को स्कूल में प्राप्त प्रत्येक विषय में अच्छे अंकों के लिए 20 रु. का पुरस्कार दिया जाता है, रीमा को मिलती है:
- (अ) आन्तरिक अभिप्रेरणा (ब) बाहरी अभिप्रेरणा
(स) प्राथमिक आवश्यकता (द) विकास की आवश्यकता
5. अशोक को बहुत आवश्यकता है— की क्योंकि उसे पढ़ना और नयी चीजों की खोज-बीन करना पसन्द है
- (अ) प्यार (ब) पालन पोषण
(स) अनुसंधान (द) उपलब्धि

8.2 संवेगों की प्रकृति

हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपने अच्छे और बुरे अनुभवों के प्रति दृढ़ भावनाओं का अनुभव करते हैं। संवेगों के उदाहरण हैं खुश होना, जब आप किसी फिल्म को देखते हैं, शर्मिन्दा होना, जब आपसे आपके पड़ोसी का फूलदान टूट जाता है, और दुखी होना जब आपकी आपके प्रिय मित्र से किसी बात पर अनबन हो जाती है। संवेग हमारी प्रतिदिन के जीवन को प्रभावित करते हैं।

(क) संवेगों की कार्यप्रणाली : संवेग हमारे जीवन में कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं:—

- **संवेग हमें कार्य के लिये तैयार करते हैं:** जब आप एक व्यक्ति को अपनी ओर बंदूक लेकर दौड़ते हुए देखते हैं तब आपके अंदर भय का संवेग के साथ ही शारीरिक परिवर्तन आपको उस परिस्थिति से भागने में सहायता करते हैं।
- **संवेग हमारी क्रियाओं और भविष्य में होने वाले हमारे व्यवहार को निश्चित क्रम में व्यवस्थित करने में सहायता करते हैं।** सूचनाओं को एकत्रित करने में, और भविष्य में उपयुक्त अनुक्रिया के अवसरों को बढ़ाने में संवेग हमारी सहायता करते हैं। जब किसी व्यक्ति से हमें डर लगता है तब हम अपने डर के कारण उस व्यक्ति से मिलने से बचते हैं। सकारात्मक संवेग एक पुनर्बलन की तरह कार्य करते हैं जैसे हम उस कार्य को दोहराते हैं जिसके द्वारा हमें प्रशंसा और खुशी मिलती है।
- **संवेग हमें दूसरों के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायता करते हैं:** जब हम अपने संवेग प्रदर्शित करते हैं तो दूसरे लोग उसे देख रहे होते हैं। संवेग दूसरों के साथ प्रभावी मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करते हैं। जब हम दूसरे व्यक्तियों के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं तो वह हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति का तरीका समझ जाते हैं और जान जाते हैं कि हम भविष्य में कैसे अपनी भावनायें प्रदर्शित करेंगे। इसी प्रकार दूसरों द्वारा किया गया भावनाओं का प्रदर्शन हमें समझाता है कि हमें उनके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए।

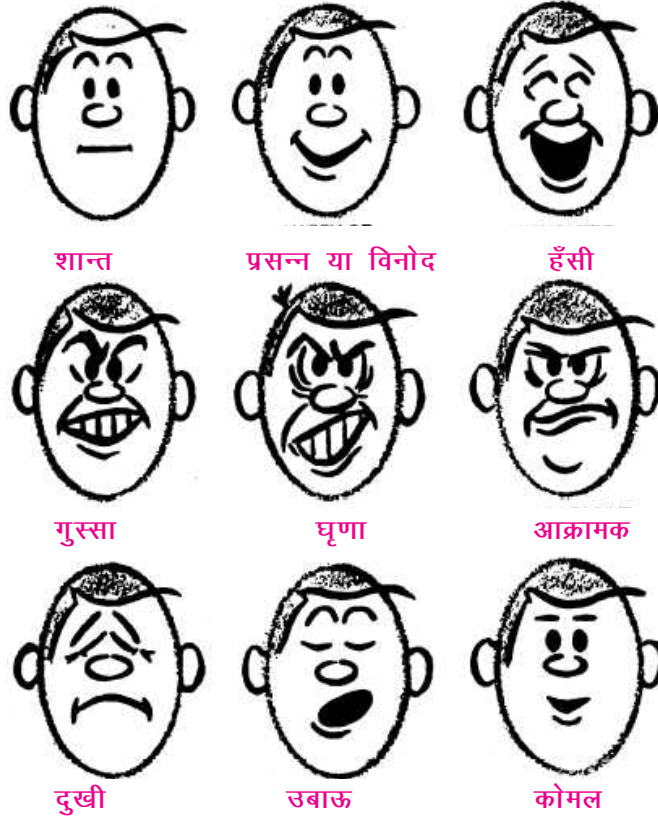




क्रियाकलाप 2

भाग **अ** में इस तरह की कई परिस्थितियाँ हैं जिनसे हम सब गुजरते हैं। भाग **ब** में कई संवेग हैं जिनका अनुभव हम ऐसी परिस्थितियों में करते हैं। भाग **अ** और भाग **ब** को मिलाने का प्रयत्न कीजिये—

भाग अ	भाग ब
अपने प्रिय मित्र से लड़ाई होना	उत्तेजना, आश्चर्य
आप किसी साक्षात्कार या परीक्षा के लिये जा रहे हैं।	डर, घबराहट
आप और आपका परिवार पिकनिक पर जा रहा है।	दुख, तकलीफ
आपकी किसी ऐसी परीक्षा का परिणाम आने वाला है जिसमें आपने अच्छा नहीं किया है।	घृणापूर्ण/ झुंझलाहट
आपको एक अनापेक्षित भेंट मिलती है	डर, घबराहट
आप एक ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जो पान, तम्बाकू खा कर सड़क पर थूक रहा है।	खुशी



चित्र 8.2: भावनाओं का प्रदर्शन



(ख) संवेगों के घटक : भावनाओं या संवेगों के तीन प्रमुख घटक हैं :

- 1. शारीरिक परिवर्तन:** जब एक व्यक्ति किसी संवेग का अनुभव करता है तब उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं जैसे— हृदय गति और रक्त चाप बढ़ जाना, पुतली का बड़ा हो जाना, सांस तेज होना, मुँह का रुखा हो जाना या पसीना निकलना आदि। सोचिए जब आप किसी परीक्षा केन्द्र गये थे और परीक्षा दी थी या जब आप अपने छोटे भाई से नाराज हुये थे, तब शायद आपने ये शारीरिक परिवर्तन अनुभव किये होंगे।
- 2. व्यवहार में बदलाव और संवेगात्मक अभिव्यक्ति:** का तात्पर्य बाहरी और ध्यान देने योग्य चिन्हों से है, जो एक व्यक्ति अनुभव कर रहा है। इसमें चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक स्थिति, हाथ के द्वारा संकेत करना, भाग जाना, मुस्कुराना, क्रोध करना, एवं कुर्सी पर धम्म से बैठना सम्मिलित हैं। चेहरे की अभिव्यक्ति के छः मूल संवेग हैं— **भय, क्रोध, दुःख, आश्चर्य, घृणा एवं प्रसन्नता**। इसका तात्पर्य यह है कि यह संवेग विश्वभर के लोगों में आसानी से पहचाने जा सकते हैं।
- 3. संवेगात्मक भावनायें:** संवेग उन भावनाओं को भी सम्मिलित करता है जो व्यक्तिगत हों। हम संवेग को वर्गीकृत कर सकते हैं जैसे प्रसन्न, दुःखी, क्रोध, घृणा आदि। हमारे पूर्व अनुभव और संस्कृति जिससे हम जुड़े हुए हैं हमारी भावनाओं को आकृति प्रदान करते हैं। जब हम किसी व्यक्ति के हाथ में छड़ी देखते हैं तो हम भाग सकते हैं या अपने आपको लड़ाई के लिए तैयार कर लेते हैं, जब यदि एक प्रसिद्ध गायक आपके पड़ोस में रहता है तो आप उससे अपने प्रिय गीत सुनने के लिये चले जायेंगे।

बोध या परिस्थिति की समझ संवेगात्मक अनुभवों का एक महत्वपूर्ण भाग है। कुछ मनोवैज्ञानिक समझते हैं कि हम पहले सोचते हैं और बाद में अनुभव करते हैं, जबकि कुछ अन्यो का मानना है कि हमारी संवेगात्मक प्रतिक्रिया इतनी वर्गपूर्ण होती है कि स्थिति के बारे में विचार करने का प्रश्न ही नहीं उठता है।

गतिविधि 3 को करने का प्रयत्न करके देखिये कि आपके अनुसार कौन सी व्याख्या सही है? मनुष्य के संवेग कई बातों को अपने में समाहित करते हैं, जैसे पूर्व अनुभव, संस्कृति, व्यक्तिगत भिन्नतायें आदि। इस कारण से कई बार हम पहले कार्य करके बाद में उसके बारे में सोचते हैं, जबकि अन्य स्थितियों में हम सोचकर फिर कार्य करते हैं।

क्रियाकलाप 3

संवेग एवं चिन्तन

सोचकर उत्तर दीजिए: जब आप अचानक एक कुत्ते को अपने पास गुर्गते हुए देखते हैं तो क्या आप पहले भागते हैं या आप पहले यह सोचते हैं कि “अब मैं क्या करूँ?” और तब भागने के लिये निर्णय लेते हैं? अन्य परिस्थितियों की सूची बनायें जहाँ पर आप पहले प्रतिक्रिया करेंगे और अन्य परिस्थितियाँ जहाँ पर आप पहले सोचकर और परिस्थितियों को जांचकर प्रतिक्रिया करेंगे।

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

अधिकतर समय हम संवेगों को **मिश्रित रूप** में अनुभव करते हैं। जैसे कि जब कोई व्यक्ति लाटरी जीतता है तब वह आघात, अविश्वास, एवं प्रसन्नता जैसे संवेगों को प्रदर्शित कर सकता है। हम एक दूसरे की भावनाओं से भी परिचित होते हैं और यह जानते हैं कि उनके लिये उसका क्या अर्थ है। इस प्रकार से आप यह समझते हैं कि कब आपका मित्र कोई उपहार पाकर प्रसन्न होता है एवं कब आपसे कोई मतभेद होने पर **दुःखी**। जबकि आपकी प्रसन्नता और भय के संवेगों का अनुभव आपके मित्र से भिन्न होता है। आपके लिये टहलने जाना आपको सुख की अनुभूति करा सकता है जबकि आपके मित्र के लिये उसकी माता द्वारा प्यार से गले लगाने से सुख की अनुभूति होती है। आपकी और आपके मित्र के लिये भावना का अर्थ आपकी स्मृति और पूर्व अनुभवों से प्रभावित है।

क्रियाकलाप 4

हम अपनी भावनाओं का वर्णन अनेक प्रकार से कर सकते हैं। व्यक्तियों द्वारा अनुभव किए गए विभिन्न संवेगों की एक सूची बनाइए और अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों को भी कहिए। आप यह अनुभव करेंगे कि यह सूची बहुत लम्बी है क्योंकि मानवीय संवेगों की बहुत विस्तृत श्रंखला है।

(ग) संवेग एवं संस्कृति:

क्या सभी संस्कृतियों में व्यक्ति एक समान संवेगों को व्यक्त करते हैं? हाँ, खोज दर्शाती है कि छः मूल संवेग पूरे विश्व में एक समान व्यक्त किये जाते हैं। इस प्रकार भारतीय, अमेरिकी, जर्मन और जापानी प्रसन्नता और भय को एक ही मौलिक प्रकार से व्यक्त करते हैं। हर प्राथमिक संवेग एक अनोखे ढंग से चेहरे एवं मांसपेशियों की गति से जुड़ा हुआ है।

आपको यह समझना होगा कि आपके व्यवहार से विभिन्न देशों के वासियों का व्यवहार भिन्न होता है। जापानी लोगों में इटेलियन लोगों की तुलना में बहुत कम संवेगों को व्यक्त करने की प्रवृत्ति पायी जाती है। अभिव्यक्ति में यह अन्तर क्यों पाया जाता है, यदि यह विश्वव्यापी मूल संवेग है? इसका उत्तर यह है कि जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम परिवार के सदस्यों व दूसरे लोगों के सम्पर्क में आते हैं। सामाजिक अनुभव हमें **प्रदर्शन नियमों** के विकास की ओर ले जाते हैं जोकि संवेगों को व्यक्त करने का एक मान्य तरीका है। यह नियम हम बचपन में ही सीखते हैं और यह सीखे हुये नियम संवेगों की अभिव्यक्ति के समय देखे जाते हैं। क्या आप ऐसे किसी दृष्टान्त को याद कर सकते हैं जहां पर आपको कोई उपहार मिला हो और वह आपको अच्छा न लगा हो? और क्या आपने मुस्कुराकर धन्यवाद न दिया हो? इसको हम बनावटी संवेग कहते हैं। एक ऐसा रोचक अवसर आपके जीवन में भी आया होगा जब आपने बनावटी मुस्कराहट और एक सच्ची मुस्कुराहट के अन्तर को देखा होगा।



पाठगत प्रश्न 8.2

1. जीवन में संवेगों के कार्य बताइए।

2. उदाहरणों की सहायता से संवेगों के घटकों का उल्लेख कीजिए।

3. प्रदर्शन नियमों को संस्कृति किस प्रकार प्रभावित करती है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्नोत्तरी 2

बताइए कि दिये गये वाक्य सत्य हैं या असत्य:—

1. संवेग हमें क्रिया करने के लिये तैयार करते हैं। सत्य/असत्य
2. जब व्यक्ति कोई संवेग अनुभव करता है तब कोई शारिरिक बदलाव नहीं होता है। सत्य/असत्य
3. संवेगों का प्रदर्शन केवल चेहरे के भावों से ही प्रकट होता है। सत्य/असत्य
4. संवेगों का वर्गीकरण पूर्व अनुभवों और संस्कृति से प्रभावित होता है। सत्य/असत्य
5. प्रदर्शन के नियम मान्य तरीके होते हैं जिन्हें संवेगों की अभिव्यक्ति में देखा जा सकता है। सत्य/असत्य

8.3 मनुष्य के व्यवहार में संवेग एवं अभिप्रेरणा की भूमिका

क्या आप उस स्थिति के बारे में विचार कर सकते हैं जब आप एक महत्वपूर्ण परीक्षा देने जा रहे हों या आप को कक्षा में प्रथम स्थान पाने के लिये पुरस्कृत किया जाना हो और आपको कुछ भी महसूस न हो। या मध्यरात्रि में आप किसी अंधेरी सुनसान सड़क पर अकेले पैदल चल रहे हों और कोई आपका पीछा कर रहा हो, और आप कुछ भी महसूस नहीं करते। अभिप्रेरणा के अभाव में किया गया कोई भी कार्य और भावनाओं का अभाव एक यंत्र मानव क समान व्यवहार करने पर मजबूर करता है।

हमने अभिप्रेरणा एवं संवेगों को दो भिन्न संप्रत्ययों की तरह समझने का प्रयास किया है। वास्तविक जीवन में दोनों आपस में इस प्रकार जुड़े हुए एवं सम्बन्धित हैं कि इन्हें अलग करना कठिन कार्य है। इस भाग में आपने सीखा कि अभिप्रेरणा के साथ-साथ हम अनुभवों को भी





महसूस करते हैं। ऊपर दिये गये उदाहरणों में आपने देखा कि लम्बे समय तक की गई पढ़ाई एवं सफलता का अनुभव आपको प्रसन्नता एवं उपलब्धि की अनुभूति कराता है। सांवेगिक भावनायें जैसे आपके माता-पिता का दुलार उनको आपकी देखभाल करने के लिये भी अभिप्रेरित करता है। अपने किसी प्रिय के देहांत पर आपको दुःख अनुभव होता है जबकि हम अपने अनादर होने पर क्रोध का अनुभव करते हैं। संवेग न केवल हमें प्रेरणा देते हैं बल्कि वह प्रेरणा के कारण की ओर भी इशारा करते हैं। ये हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस प्रकार आपकी अभिप्रेरणा संवेग के साथ भी होती है। कोई भी परिस्थिति जो एक शक्तिशाली संवेग पैदा करती है उसे दोहराने या उससे बचने के लिये भी प्रेरित करती है। इस प्रकार अभिप्रेरणा व संवेग दोनों ही वह शक्तियाँ हैं जो हमें कार्य करने की ओर अग्रसर करती हैं। **प्राथमिक आवश्यकतायें** जैसे भूख, प्यास व निद्रा और **गौण आवश्यकतायें** जैसे उपलब्धि, शक्ति या अनुमोदन के साथ में संवेगात्मक प्रतिक्रियायें जैसे सन्तोष, प्रसन्नता और गर्व भी रहते हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि:

1. प्रेरणा व संवेग दोनों साथ में क्रियाशील और जागृत रहते हैं और मनुष्य के व्यवहार को सन्तुलित व नियोजित करने में सहायक होते हैं।
2. संवेग का भावनात्मक पक्ष एक प्रेरणात्मक घटक है। जीवन में हम जो चाहते हैं उसे पाने में, और जिससे बचना चाहते हैं उससे बचने में हमारी सहायता करता है।
3. संवेग प्रेरकों की तरह कार्य करते हैं। उदाहरण के लिये एक डरा हुआ बालक जब सहायता के लिये रोता है और अपने माता-पिता या किसी प्रिय से सुरक्षा और सुविधा का अहसास करता है।



आपने क्या सीखा

- अभिप्रेरणा एक आवश्यकता है जो हमें हमारे उद्देश्यों की ओर ले जाने में सहायता करती है। यह हमें विशेष प्रकार के कार्य या व्यवहार के लिए चालित करती है।
- प्रेरकों और आवश्यकताओं को प्राथमिक प्रेरक (जैविक) और गौण (मनोवैज्ञानिक) प्रेरकों की तरह वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राथमिक आवश्यकतायें शारीरिक अनसन्तुलन के कारण और गौण आवश्यकतायें व्यक्ति के सामाजिक अनुभवों के द्वारा प्रभावित होती हैं।
- पदानुक्रम प्रतिरूप के अनुसार मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं से पहले जैविक आवश्यकताओं की पूर्ति करना आवश्यक है।
- संवेग के तीन महत्वपूर्ण कार्य हैं: हमें कार्य के लिये तैयार करना, हमारे व्यवहार और भविष्य को संयोजित करना और दूसरों से प्रभावपूर्ण ढंग से संवाद स्थापित करना।
- संवेग के तीन परस्पर सम्बन्धित घटक हैं: शारीरिक परिवर्तन, व्यवहारिक एवं संवेगात्मक अभिव्यक्ति और आत्मनिष्ठ भावनायें।

अभिप्रेरणा और संवेग

- मूल संवेग एवं उनकी अभिव्यक्ति स्वभाव से विश्वव्यापी है, जबकि सांस्कृतिक नियम यह बताते हैं कि किस प्रकार और कब संवेगों को प्रदर्शित करना है।
- प्रेरणाएं संवेग दोनों एक साथ हमारे जीवन को चालित और व्यवस्थित करते हैं। प्रेरणा हमें संवेगों के अनुभव की तरफ ले जाती हैं और आगे भी एक व्यक्ति को कार्य करने के लिये पुर्नबलित करती हैं।



पाठांत प्रश्न

1. प्रेरित व्यवहार के तीन उदाहरण लिखें। अभिप्रेरणा की महत्वपूर्ण विशेषताओं को लिखिए।
2. मास्लो द्वारा बताई गई आवश्यकताओं के पदानुक्रम के प्रमुख घटकों की व्याख्या कीजिए। किन प्रेरकों को पहले सन्तुष्ट किया जाता है और इसका क्या कारण है तर्क दीजिए।
3. हमारे व्यवहार को संगठित करने में संवेगों एवं अभिप्रेरणाओं की भूमिका का उपयुक्त उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए।

गतिविधि / अभ्यास

1. एक व्यक्ति का साक्षात्कार कीजिए जिसने किसी विशेष क्षेत्र में नाम अर्जित किया हो। जैसे कोई खिलाड़ी, नर्तक/नर्तकी, विकलांग व्यक्ति जिसकी विशेष उपलब्धियां हों, किसी कम्पनी के प्रमुख आदि। उस व्यक्ति से उसके जीवन के बारे में पूछें, उसके बचपन से लेकर आज तक की सारी घटनाएं जिसने उसको प्रभावित किया हो, विभिन्न चुनौतियों तथा कैसे उसने उन पर विजय पायी। इसे एक व्यक्ति अध्ययन का स्वरूप दें।
2. कुछ पत्रिकाएं और समाचार पत्र एकत्रित कीजिए। चेहरे पर व्यक्त विभिन्न अभिव्यक्तियां दर्शाने वाले चित्र काटिए। इन चित्रों को एक स्थान पर चिपकाएं तथा मानव जीवन में संवेगों को समझने की चेष्टा करें।
3. किसी नर्तक/नर्तकी या रंगकर्मी का साक्षात्कार करें। उनसे पूछें कि विभिन्न संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के बारे में पूछें कि किस प्रकार वे संवेगों के साथ संवाद स्थापित करते हैं। यह समझने का प्रयत्न करें कि किस प्रकार शारीरिक मुद्रा व चेहरे के हाव-भाव संवेगों का संचरण करते हैं।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

भाग 8.1 देखें

मॉड्यूल-II मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

प्रश्नोत्तरी-1

1. स
2. ब
3. द
4. ब
5. स

8.2

भाग 8.2 देखें

प्रश्नोत्तरी -2

1. सत्य
2. असत्य
3. असत्य
4. सत्य
5. सत्य

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. भाग 8.1 को देखें
2. भाग 8.1 को देखें
3. भाग 8.3 को देखें

वेब साइट

नीचे दी गई वेब साइट्स आपको प्रेरणा और संवेगों को और अधिक समझने में सहायता करेंगी।

1. <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>

संवेगों के प्रकार (अ) इस साइट में यंत्र मानव विभिन्न संवेगों को समझने में प्रयोग किया है। चेहरे के विभिन्न भावों को ध्यान से पढ़ें जैसे मस्तक, भौंहें, आंखों की पुतलियों का आकार

2. https://sfari.org/image/image_gallery?img_id=136061&t=1241787803666

यद्यपि इस समूह में छः संवेगों का प्रयोग मनुष्य पर किया गया है। क्या आप उन्हें पहचान सकते हैं।

3. <http://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed-Recognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-Life>

यह ई-पुस्तक पॉल इकमैन ने लिखी है। इसमें दिये गये बहुत से चित्रों को देखकर आप विभिन्न प्रकार के संवेगों को समझ सकते हैं। पृष्ठ संख्या 236 पर परशिष्ट परीक्षा दी गयी है "रीडिंग फेसिस" जिसमें 14 चित्र हैं जिन पर आप प्रयत्न कर सकते हैं। पुस्तक के अन्त में उत्तरों के साथ उनकी व्याख्या की गयी है।



9

विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

सभी जीवित प्राणियों के अभिलक्षणों में से एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अभिलक्षण है 'परिवर्तन'। गर्भ धारण से लेकर मृत्यु की जीवनावधि के सम्पूर्ण विस्तार में मानव जीवन में हुये परिवर्तनों पर यदि हम दृष्टि डालें, तो यह परिवर्तन अत्यन्त आश्चर्यजनक प्रतीत होते हैं। अजन्मे शिशु से लेकर वयस्क होने तक और तत्पश्चात् वृद्धावस्था तक की मानव-यात्रा बहुत ही रोचक है। यहाँ तक कि अपने चहुँ ओर के मानवीय जीवन पर सामान्य दृष्टि डालने से ही आप स्पष्टतया यह जान जायेंगे कि हमारे शरीरों और मनोवैज्ञानिक क्रियाकलापों में प्रतिदिन अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। कुछ परिवर्तन सुस्पष्ट होते हैं जबकि कुछ परिवर्तनों को तत्काल अथवा सुस्पष्ट रूप से देख पाना संभव नहीं होता। इनमें से कुछ परिवर्तनों का निर्धारण अधिकांशतः आनुवंशिकी द्वारा अथवा जेनेटिक घटकों द्वारा अधिक होता है, जबकि कुछ परिवर्तन अधिकतर परिवेशीय और सांस्कृतिक घटकों पर आधारित होते हैं। विभिन्न संस्कृतियों के विकास के लिए विभिन्न लक्ष्य रखती हैं और वे अपने बच्चों के पालन-पोषण में विभिन्न रणनीतियों का प्रयोग करती हैं। व्यक्तियों के सर्वोत्तम संभावित विकास में सहायता के लिए, सम्पूर्ण जीवनावधि के दौरान विकास की प्रकृति और प्रक्रिया को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन के पश्चात आप :

- विकास की प्रकृति का वर्णन कर सकेंगे और अन्य संबद्ध संकल्पनाओं से इसका अंतर स्पष्ट कर सकेंगे;
- मानव विकास के महत्वपूर्ण प्रभाव-क्षेत्रों और चरणों का वर्णन कर पायेंगे;
- मानव विकास पर पड़ने वाले मुख्य जेनेटिक और परिवेशीय प्रभावों को पहचान सकेंगे, और
- जन्म-पूर्व के साथ-साथ जन्मोपरान्त परिवेशीय घटकों के विकास पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे जान सकेंगे।



टिप्पणी

9.1 विकास की प्रकृति

इस भाग में हम “विकास” शब्द का अर्थ समझने, अन्य संबद्ध संकल्पनाओं से इसका अन्तर स्पष्ट करने और इसके प्रमुख अभिलक्षणों को समझने का प्रयास करेंगे।

क) “विकास” की संकल्पना

“विकास” शब्द का प्रयोग प्रायः उस गतिक प्रक्रिया को प्रतिरूपित करने के लिए किया जाता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति बढ़ता है और अपने सम्पूर्ण जीवन-काल में परिवर्तित होता रहता है। साधारणतया हम सोचते हैं कि यह गुणात्मक परिवर्तन की वह प्रक्रिया है जो गर्भ-धारण से लेकर मृत्यु-पर्यन्त निरन्तर होती रहती है। इस प्रकार विकास एक व्यापक शब्द है और उन सभी क्षेत्रों से संबद्ध है जिनमें भौतिक, गतिक, संज्ञानात्मक, दैहिक, सामाजिक, संवेगात्मक और व्यक्तित्व संबंधी क्षेत्र समाहित हैं। उल्लेखनीय है कि इन सभी क्षेत्रों में हुये विकास परस्पर संबंधित हैं। उदाहरणतया, एक 13 वर्षीय लड़की के शरीर में शारीरिक और जैविक परिवर्तन होते हैं और इन परिवर्तनों, के साथ ही उसके मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक विकास से भी संबंधित होते हैं।

जीवन का प्रारंभ: गर्भधारण के उस क्षण से होता है जब माता के अण्डाणु का पिता के शुक्राणु के साथ निषेचन होता है और एक नये मानव जीव का सृजन होता है। उस क्षण से लेकर मृत्यु पर्यन्त व्यक्ति में निरन्तर परिवर्तन होते रहते हैं। यह परिवर्तन अचानक नहीं होते अपितु नियमित और प्रायः एक पैटर्न के अनुरूप होते हैं। यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि विकासात्मक परिवर्तन सदैव वृद्धि संबंधी अथवा विकासमूलक नहीं होते। इनमें क्रियात्मकता में कमी आना भी सन्निहित है जिसे “अन्तर्वलयन” (इन्वॉल्यूशन) कहते हैं। एक बच्चा विकास की प्रक्रिया में अपने दूध के दांत खो देता है, जबकि एक वृद्ध व्यक्ति की स्मृति और शारीरिक क्रियात्मकता में कमी देखने में आती है। इसलिए हम कह सकते हैं कि सबसे अच्छा यही है कि विकास को हम पाने-खोने की प्रक्रिया के रूप में समझें जिसमें नये-नये और विभिन्न प्रकार के परिवर्तन घटित होते रहते हैं। पुराने व्यवहार पैटर्नों में उनकी विशिष्टता (प्रभावोत्पादकता), समाप्त भी हो सकती है, जबकि नये परिवर्तन उभर सकते हैं।

संस्कृति के संदर्भ में विकास: प्रकृति और पालन-पोषण दोनों के संयुक्त प्रभाव से ही विकास आकार लेता है। प्रकृति, बच्चे में उस आनुवंशिक योगदान की ओर संकेत करती है, जो उसे गर्भ धारण के समय अपने माता-पिता से प्राप्त होता है। जेनेटिक्स व्यक्ति के शारीरिक ढांचे और क्रियात्मकता के कुछ पक्षों को निर्धारित करने के साथ-साथ कुछ सीमा तक मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणों को भी निर्धारित करता है। पालन-पोषण उन जटिल शारीरिक और सामाजिक परिवेश के प्रभावों की ओर इंगित करता है जिसमें हम विकसित और बड़े होते हैं। बालक के परिवेश के विविध पक्ष, (जैसे भौतिक सुविधाएँ, सामाजिक संस्थाएँ और धार्मिक अनुष्ठान, और स्कूल) विकासात्मक परिणामों पर बहुत ही महत्वपूर्ण तरीके से प्रभाव डालते हैं।



ख) मूल विकासात्मक संकल्पनाएं

“विकास” को हम “वृद्धि” (“ग्रोथ”) और “परिपक्वता” (“मैच्योरेशन”) के साथ परस्पर परिवर्तनीय शब्द के रूप में प्रयोग करते हैं, परन्तु इन शब्दों में बहुत ही सावधानीपूर्वक विभेद की आवश्यकता है।

“वृद्धि” (“ग्रोथ”) शब्द का अर्थ प्रायः जैविक ढांचे में हुये मात्रात्मक जुड़ाव अथवा परिवर्तनों के लिये दिया जाता है। उदाहरणतया जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, शरीर का आकार, कद, वजन, हमारे शरीर के अंगों का अनुपात इस प्रकार परिवर्तित होता है कि विविध तरीकों से इसे मापा जा सकता है, इसके साथ ही हमारी शब्दावली भी बढ़ती है। दूसरी और “विकास” एक व्यापक शब्द है जिसमें वृद्धि (ग्रोथ) शामिल हैं, परन्तु इसका अधिकांशतया प्रयोग संज्ञानात्मक योग्यता, प्रत्यक्षीकरण योग्यता, व्यक्तित्व और संवेगात्मक विकास और इसी प्रकार के क्रियात्मक और गुणात्मक परिवर्तनों के अर्थ में किया जाता है।

“परिपक्वता” शब्द का प्रयोग हम बढ़ती उम्र के साथ सामने आने वाले प्राकृतिक परिवर्तनों के अर्थ में करते हैं, उदाहरणतया व्यक्ति के यौवनारम्भ की आयु पर पहुँचने वाले हार्मोन संबंधी परिवर्तन। इसका एक उदाहरण यह भी है कि जब कोई लड़की किशोरावस्था में पहुँचती है तो एस्ट्रोजन स्त्राव के प्रभाव से उसके स्तन विकसित होने लगते हैं। परिपक्वता का अर्थ है वे परिवर्तन जो मूलतः जैविक प्रकृति के होते हैं और हमारे जेनेटिक प्रोग्राम के कारण अस्तित्व में आते हैं। हमारी जैविक रूपरेखा समय के साथ-साथ एक पूर्व-निर्धारित परिवर्तन-क्रम का अनुसरण करती है। इसका अवलोकन हम बचपन के दौरान दांतों के विकास में कर सकते हैं। आयु बढ़ने के साथ शरीर में हुये अनुपातिक परिवर्तनों में हम इस प्रकार की पूर्व निर्धारित सर्वव्यापी (यूनीवर्सल) प्रवृत्ति का उदाहरण देख सकते हैं। मोटे तौर पर जन्म के समय सिर का आकार पूरे शरीर के आधे के बराबर होता है, परन्तु वयस्कता की आयु तक आते-आते यह अनुपात कम होता चला जाता है, तब इसका आकार सम्पूर्ण शरीर का एक चौथाई ही रह जाता है। इसलिए, हमारे शरीर में हुये परिपक्वता संबंधी परिवर्तन, सीखने अथवा रोग होने या चोट लगाने जैसे घटकों की अपेक्षा मूलतः उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के कारण होते हैं।

उल्लेखनीय है कि व्यवहार में परिवर्तन सीखने (लर्निंग) के कारण भी घटित होते हैं। अपने परिवेश के साथ परस्पर अन्तःक्रिया के परिणामस्वरूप व्यक्ति सीखता है। परिपक्वता, कच्चा माल उपलब्ध करवाती है और सीखने की प्रक्रिया की संभावना के घटित होने के लिए एक भूमि तैयार करती है। जैसे पढ़ना सीखने का उदाहरण देखें तो हमें पता लगेगा कि इसके लिये बालक का जैविक रूप से पढ़ने के लिए तैयार होना अनिवार्य है। इससे पहले कि बालक पढ़ना सीख सके उसके आंखों का विकास इतना अवश्य हो कि वे समुचित रूप से केन्द्रित किये जाने के लिए सक्षम हों। अतः परिपक्वता और सीखने की प्रक्रिया, संयुक्त रूप से व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाते हैं।

“क्रमिक विकास” (इवोल्यूशन) वह शब्द है जिसके द्वारा हम किसी (जाति) में हुये विशिष्ट-परिवर्तनों की ओर संकेत करते हैं। क्रमिक विकास संबंधी परिवर्तन बहुत धीरे-धीरे होते हैं और एक पीढ़ी



टिप्पणी

से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित किये जाते हैं ताकि उत्तरजीवन के लिए उस जाति के पास बेहतर साधन उपलब्ध रहें। वानरों के मानव बनने के विकास क्रम में लगभग 14 मिलियन वर्षों की अवधि लग गई। जाति के स्तर पर होने वाले परिवर्तनों को ('फाइलोजेनेटिक') जातिवृत्तिक और व्यक्ति के स्तर पर होने वाले परिवर्तनों को 'व्यक्तिवृत्तिक' (ऑनटोजेनेटिक) परिवर्तन कहते हैं। विकास-क्रम (इवोल्यूशन) शब्द का प्रयोग वृद्धिपरक परिवर्तनों के वर्णन के लिए भी किया जाता है, जो कि विकास की प्रक्रिया के दौरान होते हैं।

ग) विकास के अभिलक्षण

अब हम विकास के अभिलक्षणों की विशेषताओं को सारांश में प्रस्तुत कर सकते हैं ताकि हमें इन परिवर्तनों का अन्य प्रकार के परिवर्तनों से अन्तर स्पष्ट करने में सहायता मिल सके।

- विकास एक जीवन-पर्यन्त प्रक्रिया है, जो गर्भधारण से लेकर मृत्यु-पर्यन्त तक होती रहती है।
- विकासात्मक परिवर्तन प्रायः व्यवस्थापरक, प्रगत्यात्मक और नियमित होते हैं। सामान्य से विशिष्ट, और सरल से जटिल और एकीकृत से क्रियात्मक स्तरों की ओर अग्रसर होने के दौरान प्रायः यह एक पैटर्न का अनुसरण करते हैं।
- विकास बहु-आयामी होता, अर्थात् कुछ क्षेत्रों में यह बहुत तीव्र वृद्धि दर्शाता है, जबकि अन्य क्षेत्रों में इसमें कुछ कमियाँ देखने में आती हैं।
- विकासात्मक परिवर्तनों में प्रायः परिपक्वता में क्रियात्मकता के स्तर पर उच्च स्तरीय वृद्धि देखने में आती है, उदाहरणतया शब्दावली के आकार और जटिलता में वृद्धि। परन्तु इस प्रक्रिया में कोई कमी अथवा क्षति भी निहित हो सकती है, जैसे हड्डियों के घनत्व में कमी या वृद्धावस्था में स्मृति क्षीण होना।
- इसके अतिरिक्त वृद्धि और विकास, सदैव एक समान नहीं होता। विकास के पैटर्न में प्रायः सपाटता (प्लेटियस) भी देखने में आती है, जिसमें ऐसी अवधि का भी संकेत मिलता है जिसके दौरान कोई सुस्पष्ट सुधार देखने में नहीं आता।
- विकासात्मक परिवर्तन 'मात्रात्मक' हो सकते हैं, जैसे आयु बढ़ने के साथ कद बढ़ना, अथवा 'गुणात्मक', जैसे नैतिक मूल्यों का निर्माण।
- विकास की प्रक्रिया सतत के साथ साथ 'विच्छिन्न' अर्थात् दोनों प्रकार से हो सकती है। कुछ परिवर्तन तेजी से होते हैं और सुस्पष्ट रूप से दिखाई भी देते हैं जैसे पहला दाँत निकलना, जबकि कुछ परिवर्तनों को दिन प्रतिदिन की क्रियाओं में आसानी से देख पाना संभव नहीं होता क्योंकि वे अधिक प्रखर नहीं होते, जैसे व्याकरण को समझना।
- विकासात्मक परिवर्तन सापेक्षतया स्थिर होते हैं। मौसम, थकान अथवा अन्य आकस्मिक कारणों से होने वाले अस्थायी परिवर्तनों को विकास की श्रेणी में नहीं रख सकते।



टिप्पणी

- विकासात्मक परिवर्तन बहु-आयामी और परस्पर संबद्ध होते हैं। अनेक क्षेत्रों में यह परिवर्तन एक साथ एक ही समय पर हो सकते हैं, अथवा एक समय में एक भी हो सकता है। किशोरावस्था के दौरान शरीर के साथ-साथ संवेगात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक क्रियात्मकता में भी तेजी से परिवर्तन दिखाई देते हैं।
- विकास बहुत ही लचीला होता है। इसका तात्पर्य है कि एक ही व्यक्ति अपनी पिछली विकास दर की तुलना में किसी विशिष्ट क्षेत्र में अपेक्षाकृत आकस्मिक रूप से अच्छा सुधार प्रदर्शित कर सकता है। एक अच्छा परिवेश शारीरिक शक्ति, अथवा स्मृति और बुद्धि के स्तर में अनापेक्षित सुधार ला सकता है।
- विकास प्रासंगिक हो सकता है। यह ऐतिहासिक, परिवेशीय और सामाजिक-सांस्कृतिक घटकों से प्रभावित हो सकता है। माता-पिता का देहांत, दुर्घटना, युद्ध, भूचाल और बच्चों के पालन-पोषण के रीति-रिवाज ऐसे घटकों के उदाहरण हैं जिनका विकास पर प्रभाव पड़ सकता है।
- विकासात्मक परिवर्तनों की दर अथवा गति में उल्लेखनीय 'व्यक्तिगत अन्तर' हो सकते हैं। यह अन्तर आनुवंशिक घटकों अथवा परिवेशीय प्रभावों के कारण हो सकते हैं। कुछ बच्चे अपनी आयु की तुलना में अत्यधिक पूर्व-चेतन हो सकते हैं, जबकि कुछ बच्चों में विकास की गति बहुत धीमी होती है। उदाहरणतया, यद्यपि एक औसत बच्चा 3 शब्दों के वाक्य 3 वर्ष की आयु में बोलना शुरू कर देता है, परन्तु कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो 2 वर्ष के होने से बहुत पहले ही ऐसी योग्यता प्राप्त कर लेते हैं, जबकि कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो 4 वर्ष की आयु होने तक भी पूरा वाक्य बोलने में सक्षम नहीं हो पाते। इसके अतिरिक्त, कुछ बच्चे ऐसे भी हो सकते हैं जो अपनी आयु की उच्चतम सीमा से ऊपर जाकर भी बोलने में सक्षम होते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.1

1. निम्नलिखित उक्तियों में से सत्य/असत्य विकल्प का चयन करें:—
 - क) विकास मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार के परिवर्तनों की ओर संकेत करता है। सत्य/असत्य
 - ख) विकास दर एक समान होती है। सत्य/असत्य
 - ग) विकास के अध्ययन में वृद्धावस्था सम्मिलित नहीं है। सत्य/असत्य
 - घ) एक ही व्यक्ति एक ही समय पर कुछ पक्षों में वृद्धि और कुछ में क्षति प्रदर्शित कर सकता है। सत्य/असत्य
 - ङ) अच्छा परिवेश नाटकीय परिवर्तन उत्पन्न कर सकता है। सत्य/असत्य



टिप्पणी

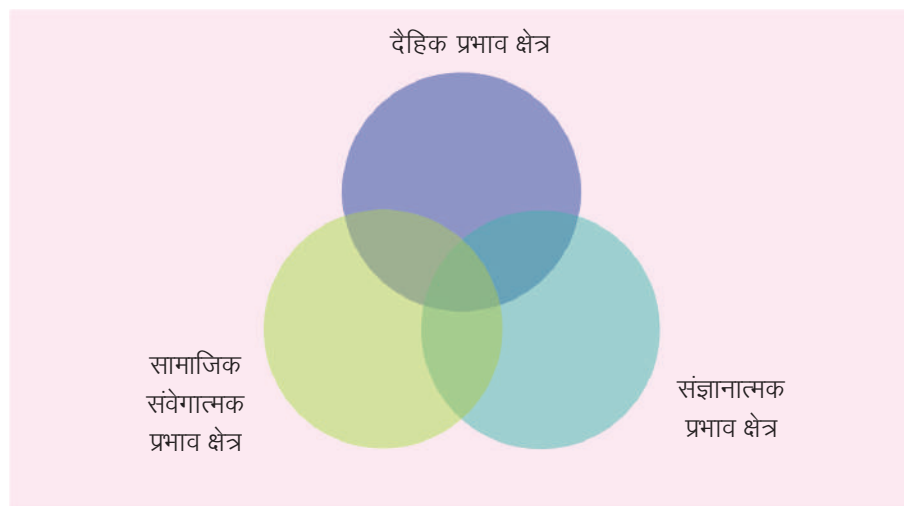
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें:
- क) विकास की संकल्पना की व्याख्या करें।

ख) मानव विकास की किन्हीं 3 प्रमुख अवधारणाओं का उल्लेख करें।

9.2 विकास के प्रभाव-क्षेत्र

जैसा कि हमने पढ़ा है, विकास एक व्यापक शब्द है जिसमें अनेक क्षेत्रों में हुये परिवर्तन समाहित हैं। इन क्षेत्रों अथवा प्रभाव-क्षेत्रों के मुख्यतया तीन वर्ग हैं:

- 1. दैहिक और गतिक (मोटर) विकास:** इसमें शारीरिक-आकार और इसका ढांचा, शरीर की विविध प्रणालियों की क्रियाविधि में हुए परिवर्तन और मस्तिष्क का विकास, एवं बोधात्मक और गतिक विकास के परिवर्तन आते हैं।
- 2. संज्ञानात्मक विकास:** इसमें संज्ञानात्मक और बौद्धिक प्रक्रिया का विकास, जिसमें स्मृति, अवधान, बुद्धि, शैक्षणिक ज्ञान, समस्या का समाधान, कल्पना, सृजनात्मकता तथा भाषा का विकास प्रतिरूपित होते हैं।
- 3. सामाजिक-संवेगात्मक विकास:** इसमें यह प्रतिरूपित होता है कि हम अन्य व्यक्तियों के साथ अपने संबंध कैसे विकसित करते हैं, और हमारे बड़े होने के साथ-साथ हमारे भीतर संवेग कैसे उत्पन्न और परिवर्तित होते हैं। इसमें संवेगात्मक संप्रेषण और आत्म-नियंत्रण, निजी एवं अन्य व्यक्तियों के बारे में समझ, अन्तरवैयक्तिक कौशल, व्यक्तित्व और मित्रता के संबंध बनना और नैतिक विवेक शक्ति सम्मिलित हैं।



चित्र 9.1: विकास के प्रभाव क्षेत्रों का अंतः संबंध

ये प्रभावक्षेत्र अथवा क्षेत्र अन्तः संबद्ध होते हैं और रूपाकार में साकल्यवादी (होलिस्टिक) होते हैं ताकि व्यक्ति के विकास का पैटर्न अद्वितीय हो सके। प्रत्येक प्रभाव क्षेत्र, प्रभाव डालता है और इस पर अन्य प्रभाव क्षेत्रों का भी प्रभाव होता है। जैसे ही एक शिशु शारीरिक रूप से विकसित होता है तो अनेक गतिक कौशल (मोटर स्किल्स) अर्जित करता है। जैसे ही शिशु पकड़ने, कहीं पहुँचने, बैठने, रेंगने, खड़े होने और चलने के लिए सक्षम होता/होती है तो वह अपने परिवेश का भली प्रकार छानबीन करने के लिए सक्षम हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप आगे का संवेगात्मक विकास होता है। सोच और समझ में हुआ सुधार बेहतर सामाजिक संबंध बनाने में सहायता के साथ-साथ बेहतर संवेगात्मक अभिव्यक्ति में भी सहायता करता है। समेकित रूप से हम यह कह सकते हैं कि प्रत्येक प्रभावक्षेत्र बच्चे के संवर्धित अनुभव, सीखने में और सर्वांगीण विकास में सहायक होता है।



पाठगत प्रश्न 9.2

निम्नलिखित कथनों में रिक्त स्थान भरें:-

- स्मृति और भाषा में सुधार प्रभाव क्षेत्र में विकास का संकेत करता है।
- अन्तरवैयक्तिक संबंध प्रभाव क्षेत्र में आते हैं।
- शरीर के आकार और ढाँचे में परिवर्तन प्रभाव क्षेत्र के विकास में आते हैं।
- विकास के व्यापक प्रभाव क्षेत्रों को सुविधा के लिए वर्गीकृत किया जा सकता है।

9.3 विकास के चरण

यद्यपि विकास एक सतत प्रक्रिया है, तथापि कुछ सिद्धान्तवादियों का विश्वास है कि विकासात्मक कार्यों के प्रमुख स्थानांतरणों के स्थापन और निर्धारण के लिए विविध चरणों को पहचाना जा सकता है। इससे विकासात्मक परिवर्तनों के परिवीक्षण (मॉनिटरिंग) में सहायता मिलती है। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि इसमें परस्पर कोई सुस्पष्ट विभाजक रेखा नहीं है। प्रत्येक चरण के कुछ विशिष्ट अभिलक्षण हैं और वे अगले चरण के लिए भूमि तैयार करते हैं। कुछ सिद्धान्तवादियों ने विकास के किन्हीं विशिष्ट क्षेत्रों में कुछ चरणों के सुझाव दिये हैं। उदाहरणतया पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास के चरणों को पहचाना और फ्रायड ने मनोयौनिक (साइकोसैक्सुअल) विकास के चरणों को पहचाना। इन सिद्धान्तों की व्याख्या अन्य पाठों में की गई है।

क. विकासात्मक चरण: संपूर्ण जीवनकालिक परिप्रेक्ष्य

अधिकांश मनोवैज्ञानिकों ने विकास के निम्नलिखित चरणों को पहचाना है:

- प्रसव-पूर्व अवधि (गर्भधारण से जन्म होने तक):** इस अवधि में एक-कोशीय जीव गर्भाशय के अन्दर मानव शिशु में परिवर्तित होता है।





टिप्पणी

- **शैशव और डगमगाते हुये चलना (जन्म से 2 वर्ष तक):** शरीर और मस्तिष्क में होने वाले तीव्र परिवर्तन, अनेक संवेदी (सेन्जरी), गतिक (मोटर), सामाजिक और संज्ञानात्मक क्षमता के अस्तित्व में आने की प्रक्रिया में सहायता करते हैं।
- **प्रारंभिक बचपन (2–6 वर्ष):** गतिक (मोटर) कौशलों में सुधार आता है, भाषा विकसित होती है, समवयस्कों (पीयर्स) के साथ संबंध गहन होते हैं, और बच्चा खेल के माध्यम से सीखता है।
- **मध्य बचपन (6–11 वर्ष):** यह स्कूल में जाने के वर्ष हैं जब बच्चा शैक्षणिक कौशल अर्जित करता है, सोच की प्रक्रियाओं में सुधार आता है, मित्र बनते हैं और स्व-प्रत्यय (सैल्फ-कन्सेप्ट) की संरचना होती है।
- **किशोरावस्था (11–20 वर्ष):** इस अवधि को यौवनारम्भ की अवधि माना जाता है और इसमें बड़ी तेजी से शारीरिक और हार्मोन संबंधी परिवर्तन होते हैं, सूक्ष्म सोच का अविर्भाव होना, यौन परिपक्वता, समवयस्कों के संग गहन संबंध बनाना, स्व की संवेदना और माता-पिता के नियंत्रण से स्वतंत्रता प्राप्त करने संबंधी संकेत मिलते हैं।
- **प्रारंभिक वयस्कता (20–40 वर्ष):** यह जीवन का वह चरण है जब युवक शिक्षा प्राप्त करने, या जीविका तलाश करने और विवाह के लिए अंतरंग संबंध बनाने और फिर बच्चे पैदा करने के लिए घर से बाहर निकलते हैं।
- **मध्य वयस्कता (40–60 वर्ष):** इस चरण में व्यक्ति अपनी जीविका (कैरियर) के चरम पर होता/होती है। यह समय बच्चों द्वारा स्वतंत्र जीवन शुरू करने में उनकी सहायता करने, और वृद्धावस्था की ओर बढ़ते अपने माता-पिता की देखभाल करने का होता है।
- **उत्तर वयस्कता (60 वर्ष से मृत्यु पर्यन्त):** इस अवधि को, कार्य से सेवानिवृत्त होने, ऊर्जस्विता (स्टैमिना) और शारीरिक स्वास्थ्य में क्षीणता, नाती-पोतों से गहरे लगाव, और आसन्न वृद्धावस्था और स्वयं की और जीवन साथी की मृत्यु को झेलने के रूप में चिन्हित किया गया है।



चित्र 9.2 मानव विकास के विविध चरण



यद्यपि विकास के चरणों को सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत किया गया है परन्तु आयु का सही विस्तार (रेंज) यादृच्छिक (आर्बिटरी) है और सांस्कृतिक घटकों पर आधारित है। उदाहरणतया कुछ संस्कृतियों में किशोरावस्था और इससे जुड़े तनाव का कोई भिन्न सुस्पष्ट चरण नहीं है। व्यक्ति बचपन से सीधे वयस्क वय की ओर बढ़ जाता है। वृद्धावस्था की संकल्पना, संवर्धित चिकित्सीय, स्वास्थ्य और सौन्दर्य संबंधी सुविधाओं के साथ एक परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। जीवन-काल की संभाव्यता में भी वृद्धि हुई है और अब भारत में यह 65 वर्ष की आयु तक पहुँच गया है।

ख. जीवन के चरण : स्वदेशी दृष्टिकोण

प्राचीन ग्रन्थों में भी मानव जीवन-काल को विविध चरणों में बाँटा गया है। जीवन को चार चरणों के विकास क्रम के रूप में स्वीकृत किया गया जिन्हें आश्रम कहा जाता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है निवास स्थान।

निम्न चार आश्रम माने गये हैं:-

- **ब्रह्मचर्य:** इस अवधि में मुख्य कार्य हैं विद्यार्थी के रूप में किसी गुरु के मार्गदर्शन में रहकर शिक्षा ग्रहण करना, जिसमें अनुशासन और सरल जीवन पर बल दिया जाता है।
- **गृहस्थ:** जीवन के इस चरण में व्यक्ति को अपने सामाजिक संदर्भ में परिवार बनाने, उसकी देखभाल करने का दायित्व लेने के लिए कार्य करना होता है।
- **वानप्रस्थ:** इस अवधि को व्यक्ति द्वारा अपना परिवार बना लेने और उसके प्रति अपने कर्तव्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर लेने के पश्चात्, एकांतवास में रहने के रूप में स्वीकार किया गया है। इसमें कठोर अनुशासन और आत्म-संयम और युवा लोगों के साथ अपने दायित्वों को बांटने की आवश्यकता होती है।
- **सन्यास:** यह जीवन का अंतिम चरण है, जब व्यक्ति को सांसारिक चीजों से सम्पूर्ण विराग प्राप्त करने, इच्छाओं से मुक्ति, और अंतिम आत्म-ज्ञान की ओर बढ़ने और संसार को त्यागने के लिए अग्रसर होना होता है।

यह सभी चरण अथवा आश्रम इसी सिद्धान्त पर आधारित हैं, कि एक मानव की वृद्धि होनी चाहिए, सांसारिक कर्तव्यों में भागीदारी करने और अपना कर्तव्य निष्पादन करना चाहिए और समाज की प्रगति और कल्याण के लिए योगदान करना चाहिये और मुक्ति एवं आध्यात्मिक ज्ञान-वृद्धि की ओर अग्रसर होना चाहिए। यह वाँछित है कि वृद्ध लोगों को युवा पीढ़ी के लिए मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। इस योजना में व्यक्ति अपने समाज और परिवेश के प्रति प्रतिबद्धता के साथ जीता है, जिसमें सम्पूर्ण जीवित प्राणी जगत जैसे पशु और वृक्ष सम्मिलित हैं। इसमें उपभोक्ता होने और निजी हितों के लिए परिवेश के शोषण के स्थान पर संपूर्ण जीव-जगत के साथ सह-अस्तित्व के साथ रहने पर बल दिया जाता है।

ग. विकासात्मक कार्य

प्रत्येक विकासात्मक चरण को एक प्रभावी लक्षण अथवा एक प्रमुख विशिष्टता से परिपूर्ण चरण के रूप में अभिलक्षित किया गया है जो उसका अद्वितीय होना निर्धारित करता है। उदाहरणतया



टिप्पणी

एक बच्चे से यह अपेक्षा की जाती है कि वह स्कूल जाये और पढ़ाई करे, जबकि एक वयस्क से यह अपेक्षा की जाती है कि वह काम करे और परिवार बनाये। कुछ अभिलक्षण अन्य की तुलना में अधिक प्रखरता से दिखाई देते हैं और प्रत्येक अवधि को एक चरण कहा जाता है। लोग, कुछ व्यवहारों के पैटर्न और कौशलों को किन्हीं विशिष्ट चरणों पर अधिक आसानी से और सफलतापूर्वक सीख लेते हैं और यह एक सामाजिक प्रत्याशा बन जाती है। उदाहरणतया, अपनी वय के मध्य बचपन में उससे यह आशा की जाती है कि वह अकेला (स्वतंत्र रूप से) स्कूल जाए किसी विशिष्ट आयु में व्यक्ति से ऐसी सामाजिक अपेक्षाएँ सार्वजनिक होती हैं जिसमें “विकासात्मक कार्य” सन्निहित होते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट आयु के विकासात्मक कार्यों को दक्षता से करने में सक्षम हो जाये तो यह माना जाता है कि वह विकास के अगले चरण में सफलतापूर्वक अग्रसर हो गया/गई है।



पाठगत प्रश्न 9.3

1. प्रत्येक कथन में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें:
 - क) विकासात्मक चरणों का एक निश्चित आयु विस्तार (रेंज) होता है।
 - ख) प्रसव-पूर्व अवधि जन्म से गर्भ धारण तक जाती है।
 - ग) किशोरावस्था को तीव्र, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों की आयु के रूप में चिन्हित किया जाता है।
 - घ) हिन्दू विचारधारा में विकास के चार चरण होते हैं।
 - ङ) विकास की हिन्दुओं की संकल्पना में परिवार से दूर रहने को प्रोत्साहित किया जाता है।
 - च) विकासात्मक कार्य, किसी विशिष्ट आयु समूह की सामाजिक अपेक्षाएँ होती हैं।
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें:
 - क) प्राचीन हिन्दू ग्रन्थों में उल्लिखित किए अनुसार विकास के मुख्य चरणों का उल्लेख करें।

ख) “विकासात्मक कार्य” पद का क्या तात्पर्य है?

9.4 विकास पर प्रभाव

जिन घटकों द्वारा विकास का क्रम निर्धारित होता है उन्हें समझना बहुत महत्वपूर्ण है। हम में से प्रत्येक व्यक्ति जेनेटिक घटकों और परिवेशीय प्रभावों की उत्पत्ति है। परिपक्वता और सीखने



की भूमिका पहले ही इससे पूर्व अनुभाग (खंड) में संक्षिप्त रूप से उल्लिखित की गई है। आइये अब हम आनुवंशिकता और परिवेश के योगदान को कुछ विस्तार से पढ़ें।

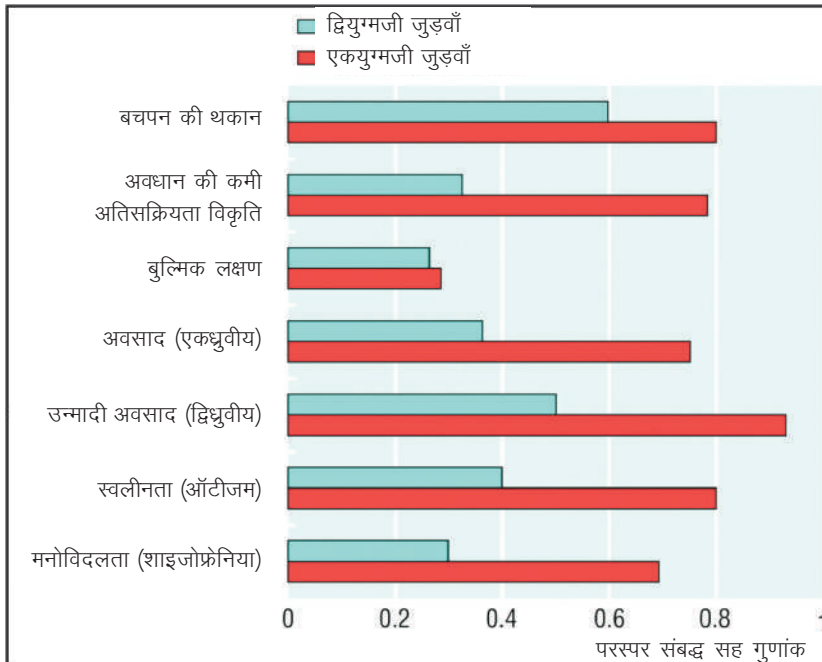
क. आनुवांशिकी (जेनेटिक्स) प्रभाव

गर्भधारण के समय मां के अण्डाणु और पिता के शुक्राणु कोशों में मिलन होता है ताकि एक नए कोश की रचना हो सके। कोश के केन्द्रक (न्यूक्लियस) के कणों को गुणसूत्र (क्रोमासोम) कहते हैं। गुणसूत्रों का अस्तित्व युग्मों में होता है। मानव कोश में 46 गुणसूत्र होते हैं जो 23 युग्मों में व्यवस्थित होते हैं। प्रत्येक युग्म में से एक मां से आता है और दूसरा पिता से और यह गुणसूत्र आनुवांशिकी सूचना को संचारित करते हैं। प्रत्येक गुणसूत्र (क्रोमासोम) में बहुत बड़ी संख्या में जीन्स होते हैं, जोकि लक्षणों के वास्तविक वाहक हैं।

निषेचित युग्मज (जाइगोट) मिलकर क्रोमासोम के विविध संयोजन (कम्बिनेशनस) बनाते हैं। इस प्रकार एक ही माता-पिता के प्रत्येक बच्चे से विभिन्न जीन्स बच्चे में अपने अथवा रक्त संबंधियों के साथ अन्यो से अधिक समानतायें होती हैं।

ख. समजातीय (जीनोटाइप) और समलक्षणीय (फीनोटाइप)

आनुवंशिक संचारण (ट्रॉन्समिशन) एक अत्यन्त जटिल प्रक्रिया है। मनुष्यों में हमें दृष्टिगोचर होने वाले अधिकांश अभिलक्षण, असंख्य जीन्स का संयोजन होता है। जीन्स के असंख्य प्रतिवर्तन (परम्यूटेशनस) और संयोजन (कम्बिनेशनस) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणों में अत्यधिक विभेदों के लिए जिम्मेदार होते हैं।



चित्र 3: एकयुग्मजी और द्वियुग्मजी जुड़वाँ में अन्तर



टिप्पणी

केवल समान अथवा मोनोजाइगोटिक टिवन्स में एक समान सैट के गुणसूत्र (क्रोमासोम्स) और जीन्स होते हैं क्योंकि वे एक ही युग्मज (सिंगल ज़ाइगोट) के द्विगुणन (डुप्लिकेशन) से बनते हैं। अधिकांश जुड़वा भ्रातृवत् अथवा द्वि-युग्मक होते हैं जो दो पृथक युग्मजों से विकसित होते हैं। यह भाईयों जैसे जुड़वा भाई और बहनों की तरह मिलते-जुलते होते हैं, परन्तु वे अनेक प्रकार से परस्पर एक-दूसरे से भिन्न भी होते हैं।

जीन प्रखर अथवा प्रतिगामी दोनों प्रकार के हो सकते हैं। यह एक ज्ञात सत्य है कि किन्हीं विशेष रंगों के लिए पुरुष और महिला में रंगों को पहचानने की अन्धता (कलर ब्लाइंडनेस) अथवा किन्हीं विशिष्ट रंगों की संवेदना नारी में, नर से अधिक हो सकती है। एक दादी और माँ, स्वयं रंग-अन्धता से ग्रस्त हुये बिना किसी नर शिशु को यह स्थिति हस्तांतरित कर सकती है ऐसी स्थिति इसलिए है क्योंकि यह विकृति प्रखर होती है, परन्तु महिलाओं में यह प्रतिगामी (रिसेसिव) होती है। जीन्स जोड़ों में होते हैं। यदि किसी जोड़े में दोनों जीन प्रखर होंगे तो उस व्यक्ति में वह विशिष्ट लक्षण दिखाई देगा (जैसे रंगों को पहचानने की अन्धता), यदि एक जीन प्रखर हो और दूसरा प्रतिगामी, तो जो प्रखर होगा वही अस्तित्व में रहेगा। प्रतिगामी जीन आगे संप्रेषित हो जायेगा और यह अगली किसी पीढ़ी में अपने लक्षण प्रदर्शित कर सकता है।

अतः, किसी व्यक्ति में किसी विशिष्ट लक्षण के दिखाई देने के लिए प्रखर जीन की जिम्मेदार होता है। जो अभिलक्षण दिखाई देते हैं और प्रदर्शित होते हैं, जैसे आँखों का रंग, उन्हें समलक्षणी (फिनोटाइप्स) कहते हैं। प्रतिगामी जीन अपने लक्षण प्रदर्शित नहीं करते, जब तक कि वे अपने समान अन्य जीन के साथ जोड़ नहीं बना लेते। जो अभिलक्षण आनुवंशिक रूप से प्रतिगामी जीनों के रूप में आगे संचारित हो जाते हैं परन्तु वे प्रदर्शित नहीं होते उन्हें समजीनोटाइप (जीनोटाइप) कहते हैं।

ग. परिवेशीय प्रभाव

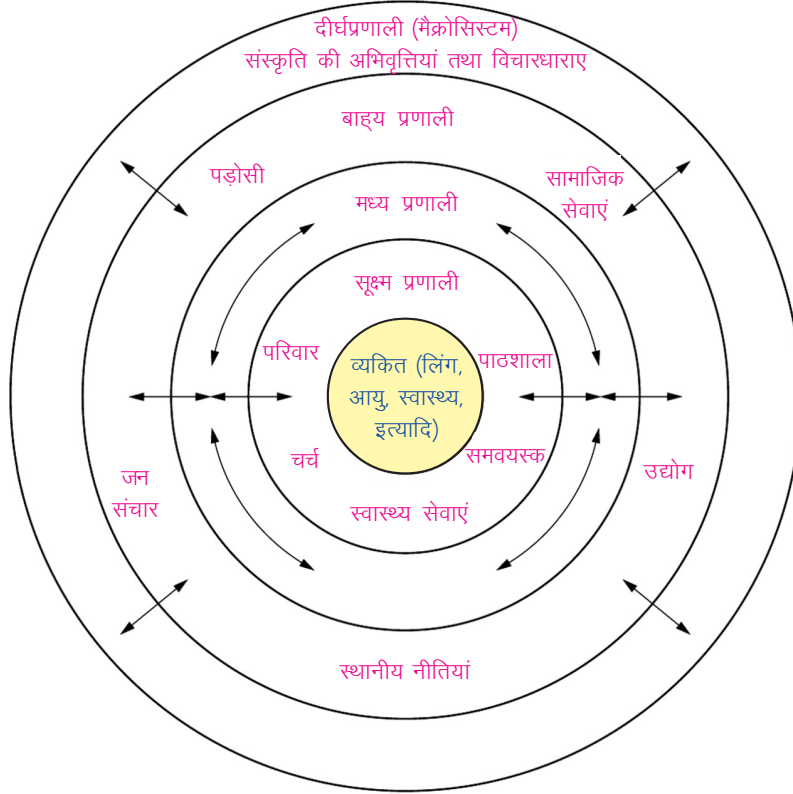
कोई बच्चा अपने माता-पिता की आनुवंशिकी से जो भी वंशानुक्रम में ग्रहण करता है उसे हम प्रकृति समझते हैं जबकि बच्चे के विकास में उसके परिवेश का जो प्रभाव उस पर पड़ता है उसे हम पालन-पोषण कहते हैं। किसी व्यक्ति के विकास को समझने के लिए हमें प्रकृति और पालन-पोषण अथवा वंशानुक्रम और परिवेश की परस्पर जटिल अन्तःक्रिया का अध्ययन करना होगा।

परिवेश के प्रभाव, मानव के प्रसव-पूर्व और प्रसव के उपरान्त, दोनों चरणों में बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। प्रसव-पूर्व स्तर पर, जब भ्रूण माता के गर्भाशय में होता है, तो आंतरिक अथवा बाह्य कारक, जैसे कुछ वैध अथवा अवैध नशीले पदार्थ (ड्रग्स), अल्कोहल, सीसा और प्रदूषक, अजन्मे शिशु के लिए हानिकर हो सकते हैं। मां की पौष्टिकता, रोग और संवेगात्मक तनाव भी भ्रूण के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

जन्म के पश्चात्, अनेक प्रकार के परिवेशीय कारक एक बच्चे के विकास को प्रभावित करने के लिए क्रियाशील होते हैं। विकास का पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त (इकोलॉजिकल सिस्टम्स



थ्यूरी), परिवेशीय कारकों को व्यवस्थित संकेन्द्रीकृत वृत्त प्रणाली के रूप में निरूपित करता है।



चित्र 4: मानव विकास को प्रभावित करने वाली पारिस्थितिक प्रणालियाँ

सूक्ष्म प्रणाली (माइक्रो सिस्टम) बच्चे के घर का परिवेश और उनके मध्य तथा बच्चों के निजी अभिलक्षणों में परस्पर अन्तःक्रिया है। मध्य-प्रणाली (मैसो-सिस्टम) में पारिवारिक सदस्यों और स्कूल एवं आस-पड़ोस के संबंध सम्मिलित हैं। बाह्य प्रणाली (एक्सो-सिस्टम) अप्रत्यक्ष कारकों के प्रभावों को इंगित करती है जैसे माता-पिता का कार्य-स्थल या सामुदायिक सेवाएँ। दीर्घ-प्रणाली (मैक्रो सिस्टम) सबसे बाहरी आवरण है जिसमें सांस्कृतिक मूल्य, कानून और रीति-रिवाज सम्मिलित हैं। यह प्रणालियाँ सदैव-परिवर्तनशील और गतिशील होती हैं। एक कालक्रम-प्रणाली (क्रोनोसिस्टम) भी है जिसमें समय का आयाम रूपायित है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, प्रत्येक प्रणाली में परिवर्तन होते रहते हैं, और अपने परिवेश के साथ अंतःक्रिया के कारण भी उसमें परिवर्तन होते हैं। कुल मिलाकर देखें तो, पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त में बच्चे, परस्परावलम्बी प्रभावों के तंत्र-जाल (नेट वर्क) में अपने परिवेश के उत्पाद और उत्पादक दोनों ही होते हैं।

विकास की वर्तमान विचारधारा में प्रकृति और पालन-पोषण दोनों को महत्व दिया गया है। आनुवांशिकता और परिवेश परस्पर इस प्रकार गुंथे हुये हैं कि इन्हें पृथक करना असंभव है, और बच्चे पर प्रत्येक परस्पर अपना प्रभाव डालता है। इसलिए व्यक्ति के विकास की कुछ सार्वभौमिक विशेषताएँ होती हैं और कुछ निजी विशेषताएँ होती हैं। आनुवांशिकता की भूमिका को समझना



टिप्पणी

बहुत महत्वपूर्ण है और इससे भी अधिक लाभकारी है कि हम यह समझें कि परिवेश में कैसे सुधार किया जा सकता है, ताकि बच्चे की आनुवांशिकता द्वारा निर्धारित सीमाओं के भीतर सर्वोत्तम संभावित विकास के लिए सहायता की जा सके।

विकास के सिद्धान्तों और निर्धारकों की समझ अनेक प्रकार से सहायता करती है।

1. इससे हमें यह जानने में सहायता मिलती है कि किसी विशिष्ट आयु पर पहुँचकर व्यक्ति से क्या अपेक्षा की जानी चाहिए।
2. इससे यह सूचना मिलती है कि सर्वाधिक विकास के लिए कब अवसर उपलब्ध कराये जायें और उसे कब प्रेरित किया जाये।
3. बच्चों के साथ कार्यरत माता-पिता, शिक्षकों एवं अन्य सभी को यह सहायता मिलती है कि बच्चों को उनमें होने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के लिए तैयार रहने के लिए समझाएँ।
4. इससे हमें सहायता मिलती है कि बड़े होने के साथ-साथ हमारे शरीरों और व्यक्तित्वों में जो परिवर्तन आते हैं उनके लिए हम तैयार रहें।
5. इससे हमें यह समझने में सहायता मिलती है कि परिवेश में सुधार करके विकास की प्रक्रिया को संवर्धित किया जाना संभव है।



पाठगत प्रश्न 9.4

1. निम्नलिखित उक्तियों में रिक्त स्थान भरिए:
 - क) आनुवंशिकता के समय पर निर्धारित होती है।
 - ख) मानव कोश में जोड़े गुणसूत्र के (क्रोमोसोम्स) होते हैं।
 - ग) जीन अथवा हो सकते हैं।
 - घ) पारिस्थितिकी पद्धति सिद्धान्त में जिस आवरण में सांस्कृतिक मूल्य, कानून और प्रथाएँ सम्मिलित हैं उसे कहते हैं
 - ङ) गर्भाशय में अजन्मे शिशु को जो बाह्य कारण हानि पहुँचा सकते हैं, उन्हें कहते हैं।
2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें।
 - क) "जीनोटाइप" और "फ़ीनोटाइप" पदों से आप क्या समझते हैं?

 - ख) विकास के पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।



आपने क्या सीखा

- विकास में उस प्रक्रिया का निरूपण किया जाता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति बढ़ता है और गर्भधारण से मृत्यु पर्यन्त के जीवन काल में उसमें परिवर्तन होते हैं।
- विकास, व्यवस्थित, नियमित, प्रगत्यात्मक, बहु-आयामी, बहु-दिशात्मक, प्लास्टिक (लचीला) और प्रासंगिक होता है।
- विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्र शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-संवेगात्मक होते हैं।
- सुविधा के लिए प्रसव पूर्व चरण से लेकर उत्तर वयस्कावस्था अथवा वृद्धावस्था तक फैली कालावधि को विभिन्न वर्गों में बाँटा जा सकता है।
- प्रत्येक चरण को किन्हीं विशिष्ट विकासात्मक कार्यों को करने के लिए अपेक्षित चरण के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो कि किसी प्रदत्त आयु समूह के दौरान सामाजिक रूप से किए जाने वाले कार्यों के रूप में अपेक्षित होते हैं।
- आनुवांशिक घटकों का निर्धारण गर्भ-धारण के समय होता है और जेनेटिक सूचनाओं का संवहन जीन्स और गुणसूत्रों (क्रोमोसोम्स) द्वारा होता है।
- जेनोटाइप्स से तात्पर्य है वे अभिलक्षण जिनका वहन जेनेटिक्स के माध्यम से होता है परन्तु वे प्रदर्शित नहीं होते।
- फिनोटाइप्स में वे अभिलक्षण निरूपित किए जाते हैं जिन्हें देखा जा सकता है।
- परिवेशीय घटकों का प्रसव-पूर्व एवं प्रसवोपरान्त, दोनों स्थितियों में विकास पर प्रभाव पड़ता है।
- बाह्य हानिकारक कारक, मां के गर्भ में स्थित भ्रूण को क्षति पहुंचा सकते हैं।
- मां का रोग, पोषण और तनाव, भ्रूण के विकास पर प्रभाव डाल सकता है।
- पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त बढ़ते हुये बच्चे के परिवेश में अनेक उप-प्रणालियों के संबंध में सुझाता है, जोकि विकास को प्रभावित कर सकते हैं।
- प्रकृति और पालन-पोषण, संयुक्त रूप से विकास को प्रभावित करते हैं।



पाठांत प्रश्न

1. "विकास", "वृद्धि", "परिपक्वता" और "विकास-क्रम" पदों में अन्तर स्पष्ट करें।
2. विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्रों का उल्लेख करें।
3. मानव विकास के प्रमुख चरणों की पहचान करें।





टिप्पणी

4. विकास में प्रकृति और पालन-पोषण के परस्पर महत्त्व के संबंध में चर्चा करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

- क) सत्य
ख) असत्य
ग) असत्य
घ) सत्य
ड) सत्य
- क) भाग 9.1.1 देखें।
ख) भाग 9.1.3 देखें।

9.2

- क) संज्ञानात्मक
ख) सामाजिक-संवेगात्मक
ग) शारीरिक
घ) तीन

9.3

- क) असत्य
ख) असत्य
ग) सत्य
घ) सत्य
ड) असत्य
च) सत्य
- क) भाग 9.3.2 देखें।
ख) भाग 9.3.3 देखें।



टिप्पणी

9.4

1. क) गर्भ धारण
ख) 23
ग) प्रखर, प्रतिगामी
घ) जेनोटाईप
ड) मैक्रोसिस्टम
च) टेराटोजेन्स (जन्म से विकृतांग)
2. क) भाग 9.4.2 देखें।
ख) भाग 9.4.3 देखें।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 9.1.2 देखें।
2. भाग 9.2 देखें।
3. भाग 9.3.1 देखें।
4. भाग 9.4 देखें।



बाल्यकाल

हम सभी के लिए बाल्यकाल, जीवन की एक सुन्दर अवस्था है। यह अवस्था खेल, परिकल्पना और भोलेपन की होती है। यह जीवन की अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था है और इसमें अभिवृद्धि एवं विकास के महत्वपूर्ण पहलू संलग्न होते हैं, जो संपूर्ण जीवन काल में निर्णायक होते हैं।

बाल्यकाल को पुनः चार उप-अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है।

- शैशव (जन्म से 2 वर्ष)
- प्रारम्भिक बाल्यकाल (2 से 6 वर्ष)
- मध्य बाल्यकाल (6 से 11 वर्ष) और
- किशोरावस्था (12 से 19 वर्ष)।

शैशव, विकास के सभी क्षेत्रों की नींव है। यह काल, तेजी से शारीरिक अभिवृद्धि एवं विकास, संवेदी गतिक कौशलों का चरम सीमा पर विकास चिन्हित होता है। शैशव, संज्ञान, भाषा और सामाजिक-भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण है। यह अवस्था पहले ही अवगत कराई जा चुकी है। किशोरावस्था हम अगले पाठ में पढ़ेंगे।

इस पाठ में, हम विकास के विभिन्न पहलुओं जैसे शारीरिक, गतिक, संज्ञानात्मक सामाजिक और बाल्यकाल में व्यक्तित्व के विकास, को समझने का प्रयास करेंगे। हम बाल्यकाल के समय, संस्कृतिक प्रसंग में समाजीकरण की प्रक्रिया का भी अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आप:

- बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास का वर्णन कर सकेंगे;
- बाल्यकाल में संज्ञान विकास को समझ पायेंगे;

- बाल्यकाल में सामाजिक-सांवेगिक एवं व्यक्तित्व विकास को स्पष्ट कर सकेंगे, और
- सांस्कृतिक संदर्भ में समाजीकरण की प्रक्रिया को समझ पायेंगे।

10.1 बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास

शैशव काल में शारीरिक विकास अत्यधिक तीव्रता से होता है, तुलनात्मक दृष्टि से बाल्यकाल में यह धीमी गति से होता है। जैसे बालक के शरीर का आकार, ऊँचाई और भार बढ़ता है, मांसपेशियों और कंकाल की रचना में भी परिवर्तन आता है। जिससे कि बाल्यकाल में कई गतिक कौशलों का विकास होता है। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि शारीरिक एवं गतिक विकास में कुछ सामान्य प्रवृत्तियाँ होती हैं।

विभिन्न संस्कृतियों में, शारीरिक और गतिक विकास का क्रम समान होता है। यद्यपि इसमें बड़ी वैयक्तिक भिन्नताएं होती हैं। एक बच्चा 10 महीने में चल सकता है, वहीं दूसरा 24 महीनों में चल सकता है। शैशव और बाल्यकाल में शारीरिक और गतिक विकास के मुख्य पड़ाव सारणी 10.1 में दिये गये हैं।

सारणी 10.1 : शारीरिक और गतिक विकास के मील के पत्थर

– पेट के बल लेटे हुए ठोड़ी ऊपर उठाना	1 महीना
– सिर और सीना उठाना	2 महीना
– लुढ़कना (पलटना)	4 महीना
– हथेली से वस्तुओं को बिना बैठे सहारे से उठाना	5 महीना
– उंगलियों और अंगूठे का अच्छा प्रयोग	7 महीना
– अकेले बैठना (बिना सहारे के)	8 महीना
– सहारे से खड़े होना (मेज-कुर्सी पकड़कर)	8-9 महीना
– सरकना	9 महीना
– स्वतंत्र खड़े होना	9-10 महीना
– कुछ कदम बिना सहारे के और पकड़ कर चलना	12-13 महीना
– वस्तुओं को अंगूठे और उंगलियों के छोरों से पकड़ना	13-14 महीना
– अकेले चलना	15 महीना





टिप्पणी

– भागना और सीढ़ियाँ चढ़ना	2 वर्ष
– पैर के अंगूठे के बल चलना	1–2/2 वर्ष
– तीन पहिए वाली साइकिल चलाना	3 वर्ष
– गेंद को सिर के ऊपर से फेंकना सीढ़ियों से एक-एक पैर रखकर नीचे उतरना	4 वर्ष
– जटिल आकृतियों की नकल करना	6 वर्ष

शारीरिक और गतिक विकास को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि ये बच्चे के व्यक्तित्व, सामाजिक और भावनात्मक विकास का आधार बनाता है। ये बच्चे और माता के मध्य भावनात्मक बन्धन को बनाने में सहायक होता है। यह बच्चे की उसके अपने शरीर और गतिविधियों में दक्षता में सहायता भी करता है।

10.2 साधारण और निपुण गतिक विकास

गतिक विकास को सामान्यतः “साधारण गतिक” और “निपुण गतिक” दो श्रेणियों में बांटा जाता है। साधारण गतिक विकास, बड़ी मांसपेशियों के समूह पर नियंत्रण करता है जो बच्चे को इधर-उधर घुमाता है जैसे, सरकना, खड़े होना और चलना। अधिकतर इसमें पैर और पूर्ण शरीर संलग्न होता है, निपुण: गतिक विकास का अर्थ है छोटी मांसपेशियों की गतिविधियाँ जैसे पकड़ना, चुटकी काटना इत्यादि। निपुण गतिक विकास छोटे कार्यों में, निश्चित कार्यों में साधारणतया हाथों और उंगलियों का प्रयोग कर आवश्यक कार्यों में होता है। निपुण गतिक विकास, साधारण गतिक विकास से भिन्न है, जिसमें दैनिक कार्य करने के लिए कम निश्चितता की आवश्यकता होती है।

सारणी 10.2: साधारण एवं निपुण गतिक विकास के पड़ाव

बच्चे की आयु	निपुण गतिक विकास में संलग्न क्रियाएं।
0 और 3 महीने	वस्तु पकड़ना।
3 और 6 महीने	वस्तुओं को पकड़ने का प्रयास, वस्तुओं को मुख में डालना।
6 महीने और 1 वर्ष	खाना पकड़ने का प्रयास, हाथों और उंगलियों की सहायता से खेल खेलना।



1 वर्ष और 1-1/2 वर्ष	कागज पर लापरवाही से लिखना, गेंद को फेंककर पकड़कर खेलने का प्रयास करना।
1-1/2 वर्ष और 2 वर्ष	पेंसिल से लकीरें खींचना, चम्मच से थोड़ी सी सहायता से खाना खाने का प्रयास करना।
2 और 3 वर्ष	सहायता से दांत साफ करना और कपड़ों में बटन बंद करना सीखना।
3 और 5 वर्ष	बनाने वाले टुकड़ों को जोड़ना, चित्र बनाने में पेंसिल का प्रयोग करना, किताब के पन्ने पलटना।
5 से 7 वर्ष	आसानी से विभिन्न आकृतियाँ बनाना, बिना सहायता के ब्रश करना, कंघी करना, सफाई से आकृतियाँ काटना

10.1.3 प्रारम्भिक बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास (2-6 वर्ष)

प्रारम्भिक बाल्यकाल की अवधि 2-6 वर्ष तक होती है। इसे पूर्व विद्यालय अवस्था भी कहते हैं। बालक, जो गतिमान हो गया है, अब अपने निकटतम परिवार के अलावा कार्यक्षेत्र बढ़ाने के लिए सक्षम है। बाह्य समाज और परिवेश से अंतःक्रिया से बच्चे का मानसिक विकास होता है और वह सही सामाजिक व्यवहार के नियम भी सीखता है, जो उसे औपचारिक शिक्षा और विद्यालय जाने के लिए तैयार करते हैं। बहुत से शिशु अपनी शारीरिक एवं गतिक क्रियाओं में बिल्कुल बेढंगे प्रतीत होते हैं। किन्तु धीरे-धीरे उनकी गतिशीलता का कौशल शुद्ध और सुन्दर होता जाता है। चलते और भागते समय शरीर के सन्तुलन में ध्यान देने योग्य सुधार हो जाता है। एक 3 वर्ष का बालक सीधी रेखा में भाग सकता है और बिना गिरे अच्छे से कूद सकता है। एक 4 वर्ष का बालक रस्सी कूद सकता है, एक पांव पर कूद सकता है और एक दूरी से फेंकी गई बड़ी गेंद को पकड़ सकता है।

बाल्यकाल में निपुण गतिक कौशलों का विकास

- 2-3 वर्ष : स्वयं ही वस्त्र उतारना और वस्त्र पहनने में सहायता करना। एक वृत्त की और एक क्रास की नकल करता है, धागे में मोती डाल लेता है, एक पन्ने को पलट लेता है, कैंची से रेखा में पट्टियाँ काट लेता है, बड़े बटन लगा कर खोल सकता है।
- 3-5 वर्ष : एक वर्गाकार की नकल कर लेता है, अपना नाम लिख लेता है, पेंसिल पकड़ लेता है, जूते के लेस बाँध लेता है, रेखा को लगातार काट लेता है, कुछ बड़े अक्षर लिख लेता है।
- 5-7 वर्ष : त्रिकोण की नकल कर लेता है, साधारण आकृतियाँ काट लेता है, प्रथम नाम की नकल कर लेता है, 1 से 5 तक गिनती लिख लेता है, रेखाओं के भीतर रंग भर सकता है, ठीक से चिपका और गोंद लगा सकता है।



टिप्पणी

2 और 3 वर्ष के मध्य, बड़े बच्चे लड़खड़ाना बन्द कर देते हैं और एक अच्छी चाल का विकास होता है। वे भागने, कूदने और एक पैर से कूदने की योग्यता भी विकसित कर लेते हैं। ये थोड़ी बड़ी गेंद से फेंकने और पकड़ने के खले में भी भाग ले सकते हैं।

3 से 4 वर्ष के बच्चे सीढ़ी पर दोनों पैर एक साथ रखकर चल सकते हैं, वे दूसरी सीढ़ी का पायदान चढ़ने के पहले अपने दोनों पैरों को हर पायदान पर एक साथ लाते हैं। हालाँकि, उन्हें गिरने से बचने के लिए अभी भी कुछ सहायता की आवश्यकता होती है, क्योंकि अभी भी वह इस नई कला में निपुण नहीं हैं। इस आयु के बच्चे अधिक ऊँचा कूद और एक एक पांव से कूद सकते हैं, क्योंकि उनके पांव की मांसपेशियाँ और शक्तिशाली हो गई हैं।

इस अवधि में बच्चे गेंद को फेंकने और पकड़ने में पहले से अच्छे हो जाते हैं। एक रखी हुई गेंद को बल्ले से मार सकते हैं, तीन पहियों वाली साइकिल चला सकते हैं, अपने शरीर के सामने रखी हुई गेंद को पैर से मार सकते हैं वे अपने हाथों से वस्तुएँ बना सकते हैं जैसे टुकड़ों से मीनार बनाना, मिट्टी को मोड़कर, खुरदरे आकार बनाना और रंगों से आड़ी-तिरछी रेखा खींचना। इस आयु के बच्चे, एक हाथ के अतिरिक्त दूसरे हाथ का प्रयोग करने को प्राथमिकता देते हैं, यहीं सीधे हाथ वाला या उल्टे हाथ वाला बनने का आरम्भ होता है।

3 और 4 वर्ष के मध्य, बच्चे, अपनेआप खाना खाने में सुधार लाते हैं और बर्तन भी प्रयोग कर सकते हैं जैसे चम्मच, काँटे इत्यादि। वे रंगों या पेंसिल को मुट्ठी से पकड़ने के बजाए, लिखने वाले हाथ से पकड़ सकते हैं। वे अपने हाथों को घुमावदार गति में भी घुमा सकते हैं, जो कि किवाड़ की सांकल खोलने और डिब्बों का ढक्कन, खोलने में उपयोग में आते हैं। अधिकतर बच्चे 4 वर्ष की आयु में शौचालय का उपयोग करना सीख जाते हैं।

जब बच्चे विद्यालयी आयु पर पहुँचते हैं तो शारीरिक विकास की दर युवावस्था की प्रारम्भिक अवस्था से कुछ धीमी हो जाती है, जहाँ विकास अत्यन्त तीव्रता से होता है। 6 वर्ष की आयु में बच्चा शारीरिक रूप से शरीर के नियंत्रण में संलग्न क्रियाओं को करने में सक्षम हो जाता है। छोटी माँसपेशियों के समन्वय की आवश्यकता तेज हाथ की क्रियाओं के लिए पड़ती है, जैसे कमीज के बटन लगाना या लघु आकृति की नकल करना, इसमें प्रारम्भिक बाल्यकाल से बड़ी ही नाटकीयता से सुधार होता है। बच्चे अपनी स्वयं की देखभाल के कार्यों, वस्त्र पहनने और उतारने के अतिरिक्त भी कार्य पूर्ण कर सकते हैं जैसे दाँत साफ करना, और अपने बालों में कंधी करना। इस आयु के बच्चे स्वतंत्र रूप से बिना बड़ों की देखभाल या सहायता के स्वयं खाना खा सकते हैं।

5 से 6 वर्ष में युवा बच्चे लगातार अपने पुराने कौशलों को शुद्ध करते रहते हैं। वे अधिक तेजी से दौड़ सकते हैं और दो पहियों वाली साइकिल जिसमें अभ्यास के लिए पहिए लगे होते हैं, (साइकिल को अधिक स्थिरता प्रदान करने के लिए) चला सकते हैं। इस उम्र के बच्चे नए प्रकार के शारीरिक खेल खेलने में निपुण हो जाते हैं जैसे जंगल जिम (जंगल की कसरत), और सी-सॉ और फिसलने वाले झूले पर झूलना प्रारम्भ करना और अपने आप झूला झूलना।



मध्य काल्यकाल में विकास (6–11 वर्ष)

इस अवस्था में शारीरिक विकास अधिक धीरे-धीरे होता है, और स्पष्ट परिवर्तन यौवनारंभ तक लगभग 11–13 वर्ष तक धीमे हो जाते हैं, जहाँ पुनः विकास दर बढ़ जाती है। लंबाई में, भार में और माँसपेशियों की शक्ति व तीव्रता में परिवर्तन होता है। इस अवधि में लैंगिक अन्तर बढ़ जाते हैं। 6 से 8 वर्ष की आयु में लड़कियाँ, लड़कों से थोड़ी छोटी होती हैं किन्तु बाद में इसकी प्रवृत्ति विपरीत हो जाती है। लड़कियों के भार में वृद्धि प्रारम्भ हो जाती है। एक 10 वर्ष की लड़की, उसी उम्र के लड़के से अधिक लम्बी और भारी दिख सकती है। विकास की तीव्रता लड़कों में लड़कियों के बाद में आती है। इस काल में बच्चे बड़े और छोटे माँसपेशियों के समूह पर अधिक नियंत्रण प्राप्त करते हैं। वे अधिक बलशाली, तेज और अच्छा गतिक समन्वय बनाते हैं। विद्यालय जाने वाले बच्चे ऊर्जावान होते हैं और सभी प्रकार के बाह्य खेलों का आनन्द ले सकते हैं। संज्ञानता की क्षमता में हुई बढ़ोत्तरी उन्हें नए खेल के नियम सीखने में सहायता करती है।

6–7 वर्ष की आयु का बालक जटिल आकृतियों, जैसे हीरा, रंगों के नमूने और आकृतियाँ, की नकल कर सकता है और उपकरणों एवं खिलानों को एकत्र कर सकता है। वे नेत्रों और हाथों के बीच कुशल समन्वय रखने वाले खेलों, जैसे फेंकने, पकड़ने और ढकेलने में, करने में अधिक कुशल हो जाते हैं। वे गतिक कौशलों को उत्तम बनाने और पूर्व कुशलता को और शुद्ध रखना जारी रखते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.1

नीचे दिए गए प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :

1. बाल्यकाल में विकसित 3 साधारण गतिक कौशलों के नाम दीजिए।

2. बाल्यकाल में विकसित 3 निपुण गतिक कौशलों के नाम बताइए।

10.3 संज्ञानात्मक विकास

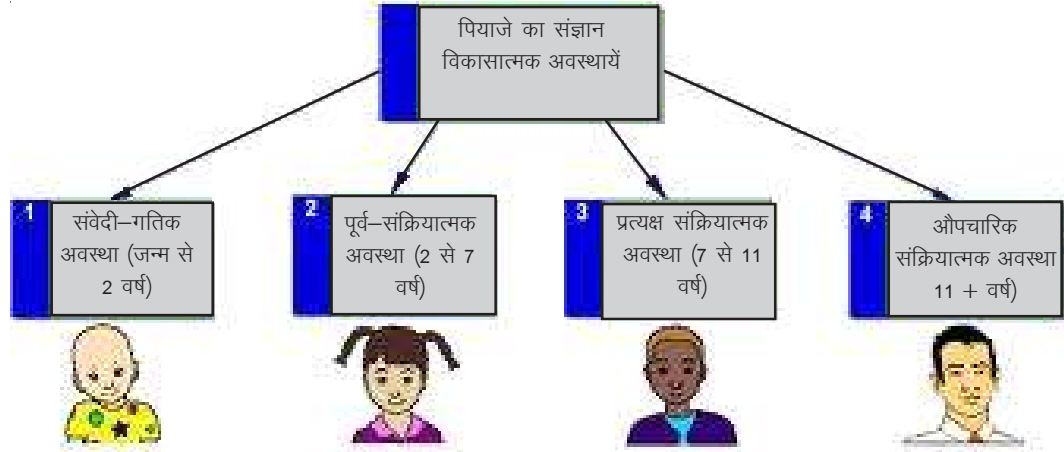
संज्ञानात्मक विकास का तात्पर्य बच्चों के सीखने और सूचनायें एकत्रित करने के तरीके से है। इसमें अवधान में वृद्धि प्रत्यक्षीकरण, भाषा, चिन्तन, स्मरण शक्ति और तर्क शामिल हैं।

पियाजे के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धान्त के अनुसार हमारे विचार और तर्क अनुकूलन के भाग हैं। संज्ञानात्मक विकास एक निश्चित अवस्थाओं के क्रम में होता है। पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास की चार अवस्थाओं का वर्णन किया है :



टिप्पणी

- संवेदी-गतिक अवस्था (जन्म से 2 वर्ष)
- पूर्व-संक्रियात्मक अवस्था (2 से 7 वर्ष)
- प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था (7 से 11 वर्ष)
- औपचारिक-संक्रियात्मक अवस्था 11 + वर्ष)



चित्र 10.1: पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धान्त

निम्नांकित खण्ड में पियाजे के सिद्धान्त के अनुसार बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास पर दृष्टि डाली गई है।

प्रारंभिक बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास (2 से 6 वर्ष)

इस काल में बच्चे, शब्द जैसे प्रतीकों, विभिन्न वस्तुओं, परिस्थितियों और घटनाओं को दर्शाने वाली प्रतिमाओं के प्रयोग में अधिक प्रवीण हो जाते हैं। स्कूल जाने तक बच्चों की शब्दावली पर्याप्त अच्छी हो जाती है। वास्तव में बच्चे विभिन्न सन्दर्भों में अन्यान्य भाषायें सीखने में अधिक ग्रहणशील हो जाते हैं। अनेक बार वे द्विभाषी या बहुभाषी के रूप में विकसित होते हैं। वे एक भाषी बच्चों की अपेक्षा भाषा की अच्छी समझ वाले होते हैं।

प्रारंभिक बाल्यकाल में स्थायी अवधान में वृद्धि हो जाती है। एक 3 वर्ष का बच्चा चित्रांकनी से रंग भरने, खिलौने से खेलने या 15-20 मिनट तक टेलीविजन देखने की जिद कर सकता है। इसके विपरीत एक 6 वर्ष का बच्चा किसी रोचक कार्य पर एक घंटे से अधिक कार्य करता देखा जा सकता है। बच्चे अपने अवधान में अधिक चयनात्मक हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके प्रत्यक्षात्म कौशल भी उन्नत होते हैं।

चिन्तन और अधिक तर्कपूर्ण हो जाता है और याद रखने की क्षमता और जानकारी की प्रक्रिया भी उन्नत होती है। वातावरण से अंतःक्रिया द्वारा बच्चा सामाजिक व्यवहार के सही नियम सीखता है जो उसे विद्यालय जाने के लिए तैयार करते हैं।



प्रारम्भिक बाल्यकाल, 2 से 6 वर्ष में बच्चा पूर्व क्रियात्मक अवस्था द्वारा प्रगति करता है पूर्व-क्रियात्मक अवस्था की 2 उप अवस्थाएं होती हैं:

1. प्रतीकात्मक क्रिया (2 से 4 वर्ष)
2. अन्तःप्रज्ञा विचार (4 से 7 वर्ष)

प्रतीकात्मक क्रिया, उप अवस्था में, बच्चे वस्तुओं का मानसिक प्रतिबिंब बना लेते हैं और उसे बाद में उपयोग करने के लिए संभाल कर रख लेते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चा एक छोटे कुत्ते की आकृति बनाए या उससे खेलने का नाटक करे, जो कि वहाँ उपस्थित ही नहीं है।

बालक उन लोगों के विषय में बात कर सकते हैं जो यात्रा कर रहे हैं या जो कहीं अन्य स्थान पर रहते हों। वे उन स्थानों का भी रेखाचित्र बना सकते हैं, जो उन्होंने देखे हैं, साथ ही साथ अपनी कल्पना से नए दृश्य और जीव भी बना सकते हैं। बच्चे अपनी वस्तुओं के मानसिक प्रतिबिंब का भी खेल में भूमिका निभाने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

पियाजे ये भी विश्वास करते थे कि पूर्व क्रियात्मक बच्चों के सोचने की एक शैली होती है इसे विशेषतः अहं केन्द्रित या विश्व को किसी दूसरे तरीके से देखने की अक्षमता कहते हैं।

पियाजे के अनुसार अहं केन्द्रित बच्चे स्थिति की व्याख्या अपने परिप्रेक्ष्य और अपनी समझ से करते हैं।

पियाजे की पूर्व क्रियात्मक संज्ञानात्मक विकास की अवस्था में अगली उप-अवस्था अन्तःप्रज्ञा विचार उप-अवस्था है जो कि 4-7 वर्ष की आयु तक रहती है। इस उप-अवस्था के विकास में बच्चे प्रश्न जैसे, "क्यों?" और "कैसे?" पूछकर सीखते हैं। पियाजे ने इसे 'अन्तःप्रज्ञा विचार' नाम दिया, क्योंकि उन्हें विश्वास था कि इस अवस्था में बच्चे अपनी समझ और ज्ञान के बारे में इतने निश्चित होते हैं कि उन्हें ये पता ही नहीं चलता कि ये ज्ञान सर्वप्रथम उन्होंने कहाँ से प्राप्त किया है। इन बच्चों में एकाग्रता होती है, वे वस्तु की एक विशेषता पर ध्यान लगाते हैं और अपना निर्णय और निश्चय उसी के आधार पर करते हैं।

प्रारम्भिक बाल्यकाल में बच्चों की समझने, क्रिया करने और भाषा उत्पादन की क्षमता में तेजी से सुधार होता है। 3 से 6 वर्ष की आयु में 'भाषा विस्फोट' होता है। 3 वर्ष की आयु में उनके बोलने वाले शब्द कोष में लगभग 900 शब्द होते हैं। 6 वर्ष की आयु तक, शब्दकोष नाटकीयता से बढ़कर लगभग 8,000 से 14,000 शब्दों के मध्य हो जाता है।

जब बच्चे दो शब्दों के वाक्य के आगे जाते हैं तो वे व्याकरण के नियम भी सीखना आरम्भ कर देते हैं। शब्दकोष बढ़ाने के अतिरिक्त बड़े बच्चे शब्दों के विभिन्न रूपों को भी बढ़ाते हैं (जैसे- अनियमित क्रिया जैसे "शी ब्रॉट" के बजाए "शी ब्रैंग")। वे अधिक जटिल वाक्य बनाना भी आरम्भ कर देते हैं।



टिप्पणी

मध्य बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास

मध्य बाल्यकाल में बच्चे उत्सुकता से भरे होते हैं और बाहरी वस्तुओं को ढूँढने में उनकी बड़ी रुचि होती है। स्मरण और संप्रत्यय ज्ञान में हुई वृद्धि तर्कपूर्ण चिन्तन को तात्कालिक स्थिति के अतिरिक्त सहज बनाती है।

बच्चे, संवेदी क्रियाओं में भी व्यस्त हो जाते हैं जैसे, संगीत, कला और नृत्य और स्वयं की रुचियों का भी विकास करते हैं।

पियाजे के सिद्धान्त में, मध्य बाल्यकाल में इन्द्रियगोचर सक्रियात्मक अवस्था की विशेषताएं निम्नलिखित हैं :

1. तार्किक नियमों को समझना।
2. स्थानिक तर्क में सुधार।
3. तार्किक चिन्तन, यथार्थ और इन्द्रियगोचर स्थितियों तक सीमित।

मध्य बाल्यकाल में भाषा विकास कई तरीकों से प्रगति करता है। नए शब्द सीखने से अधिक, बच्चे जिन शब्दों को जानते हैं उनकी अधिक प्रौढ़ परिभाषा सीख लेते हैं। वे शब्दों के मध्य संबंध स्थापित कर लेते हैं। समानार्थी और विपरीतार्थी शब्दों को और उपसर्ग एवं प्रत्यय जोड़ने पर शब्दों के अर्थ कैसे बदल जाते हैं को भी समझ लेते हैं।



पाठगत प्रश्न 10.2

निम्न प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :

1. पूर्व सक्रियात्मक अवस्था में तीन मुख्य गुण लिखिए।

2. प्रत्यक्ष सक्रियात्मक अवस्था की तीन मुख्य प्राप्तियों का वर्णन कीजिए।

10.4 सामाजिक-संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास

शैशव एक ऐसा काल होता है जिसमें प्रारम्भिक भावनाएँ पनपती हैं, और बच्चा भावात्मक अभिव्यक्ति के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को समझने में उन्नति करता है। प्रारम्भिक बाल्यकाल में बच्चे विचित्र रूप से स्वचेतन भावनाओं, शर्माना और अपराधभाव का मूल्यांकन



करना प्रारंभ करते हैं, बजाए इसके कि अन्य प्रौढ़ों या अपने पालकों के मूल्यांकन पर साधारण सी प्रतिक्रिया दें।

जब बच्चों की स्वयं जागरूकता बढ़ती है, वे वार्तालाप में अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं, और दूसरों के विचारों और भावनाओं को अच्छी तरह समझते हैं, उनकी सामाजिक कुशलता बढ़ जाती है। वे विभिन्न सामाजिक स्थितियों के अनुसार अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति को रूपांतरित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक बच्चा क्रोधित हो सकता है, किन्तु वह अच्छी तरह से जानता है कि विद्यालय में क्रोध का नाटक करना ठीक नहीं है। दूसरा बच्चा प्रसन्न और आनन्दित रहने का नाटक करता है, चाहे असल में वह शर्मा रहा हो, यह एक बेहतर तरीका है जन्मदिन की पार्टी में लोगों से मिलने का, जबकि वे दूसरे कई बच्चों को न जानते हों। सामाजिक परिस्थितियों में किसी की भावनाओं में परिवर्तन या नियंत्रण एक ऐसी कुशलता है जिसमें बच्चे समूह में मिल जाते हैं और इससे उन्हें आपस में संबंध बनाने में भी सहायता मिलती है।

तदनुभूति की एक अन्य संवेगात्मक क्षमता, प्रारम्भिक बाल्यकाल में विकसित होती है, जोकि सकारात्मक सामाजिक व्यवहार का एक महत्वपूर्ण घटक है। दूसरे संवेगों के साथ तदनुभूति, संज्ञानात्मक और भाषा के विकास पर निर्भर करती है।

क्रोध, आक्रामकता और भय उचित रूप से कैसे व्यक्त करना है और इससे निपटना एक मूल्यवान जीवन और सामाजिक कौशल है। छोटे बच्चों को अक्सर, क्रोध को नियंत्रित करना, सीखने के लिए बड़ों के निर्देशन और सकारात्मक अनुशासन की आवश्यकता होती है। माता-पिता और पालक न केवल संवेगों पर नियंत्रण का प्रत्यक्ष तरीका सिखाते हैं बल्कि स्वयं आदर्श रूप बनकर बच्चों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। जैसे शिशु बढ़ते हैं, उनकी दूसरों से सामाजिक तौर पर बातचीत करने की क्षमता में भी निपुणता आ जाती है।

बच्चे का मुख्य कार्य (विकासात्मक कार्य) अपने प्रारम्भिक पालनकर्ता के साथ बंधन और संयोजन स्थापित करना है। इसके विपरीत, बड़े बच्चे इधर-उधर दूसरे सामाजिक संबंध बनाने लगते हैं। अपनी आयु के बच्चों जैसे पूर्व विद्यालय या डे-केयर के साथी के साथ बातचीत करते समय, वे समानान्तर रूप से उसी खेल में बिना किसी वार्तालाप के व्यस्त हो जाते हैं।

बड़े बच्चे अधिक सहयोग के साथ खेलना प्रारम्भ कर देते हैं। सहयोगात्मक खेलों में वे एक छोटे समूह में छोटी क्रिया में व्यस्त हो जाते हैं। प्रायः ये सहयोगात्मक खेलों के प्रथम रूप में बहाना करना और प्रतीकात्मक खेल सम्मिलित हैं। जैसे-जैसे वे साथियों के साथ सामाजिक तौर पर विकसित होते जाते हैं वे तेजी वाले और उलटने-पलटने वाले खेल खेलना पसन्द करने लगते हैं, जिसमें दौड़ना, रेस करना, चढ़ना और प्रतियोगात्मक खेल आते हैं। यह ऐसी अवस्था है जिसमें सामाजिक कौशल जैसे उल्टा चक्कर लगाना और साधारण समूह के नियम का पालन और अभ्यास करना।

मध्य बाल्यकाल— इस काल में बच्चे, सामाजिक संबंधों में एक तीव्र परिवर्तन दर्शाते हैं। वे सामाजिक तुलना कर स्वयं को दूसरों से भिन्न समझने लगते हैं। वे वस्तुओं को दूसरों के



टिप्पणी

परिप्रेक्ष्य में देखने लगते हैं। एक बच्चा स्वयं की योग्यता देखना प्रारम्भ करता है और अपने साथियों से इसकी तुलना करता है।

अब बच्चे गर्व और शर्म के संवेगों को समझने लगते हैं और एक दी हुई स्थिति में एक से अधिक संवेगों का अनुभव कर सकते हैं। वे संवेगों को दबा या छिपा भी सकते हैं और समायोजन के लिए स्व-निर्धारित पद्धति भी पैदा कर लेते हैं। इस काल में, बच्चे भावनाओं और मूल्यों को अन्तराभूत या नियंत्रित करना प्रारम्भ कर देते हैं। वे, इस आयु में निर्णय करना प्रारम्भ कर देते हैं जो उनके नैतिक विकास पर असर डालते हैं।

इस मध्य बाल्यकाल में लिंग परिवर्तन भी देखा जाता है। लड़कियाँ पारस्परिक और पारिवारिक सम्बन्धों को अधिक महत्व देती हैं जबकि लड़के सामाजिक प्रतिष्ठा पर अधिक बल देते हैं। इस आयु के बच्चों में कमजोरों को तंग करना या धमकाना प्रचलित समस्या है। शोधकर्ताओं के अनुसार तंग करने वाले बच्चे कतिपय ये विशेषताएँ प्रदर्शित करते हैं जैसे कहीं भी अनधिकार प्रवेश करना, प्रतिक्रियाहीन माता-पिता के सामने अपनी मांगे रखना। पीड़ित बच्चे बहुधा अवसादग्रस्त होते हैं और उनमें आत्मसम्मान कम होता है।



चित्र 10.2 : खेलते हुए लड़कियाँ

मध्य बाल्यकाल में, ध्यान देने योग्य गुण और विचित्र व्यवहार और संवेगों से हटकर आत्म प्रत्यय व्यक्तित्व के सकारात्मक और नकारात्मक गुणों और सामाजिक तुलनाओं पर केन्द्रित हो जाता है। बच्चा अपनी क्षमताएँ और सीमाएँ देखना आरम्भ कर देता है। वह अपनी पहचान को प्राप्त करने की दिशा में सहायता करता है।



पाठगत प्रश्न 10.3

- निम्न कथनों में रिक्त स्थान भरिए:
 - तदानुभूति का विकास और पर निर्भर करता है।



- ख) मध्य बाल्यकाल में लड़कियाँ अच्छे सम्बन्धों को अधिक महत्व देती हैं जबकि लड़के सामाजिक को अधिक महत्व देते हैं।
- ग) एक बच्चे को कुछ साथियों द्वारा पसंद और कुछ के द्वारा नापसंद किया जाता है उसे कहते हैं।
- घ) जब दो बच्चे बिना किसी वार्तालाप के खेल रहे हों तो उसे खेल कहा जाता है।
- ङ) संवेगात्मक विकास का आन्तरिक निश्चय बच्चे का होता है।

10.5 समाजीकरण

मानक, मूल्य और विश्वास जिन्हें समाज में महत्व दिया जाता है प्राप्त करने की प्रक्रिया को सामाजीकरण कहते हैं। यह सांस्कृतिक मूल्यों, प्राथमिकताओं और प्रतिमानों को बच्चों के व्यवहार में संक्रमित करने की प्रक्रिया है। यह विभिन्न प्रक्रियाओं, शैक्षिक संस्थाओं और लोगों द्वारा संपन्न होती है। सामाजीकरण में बच्चों के व्यवहार को निर्देशित करना और अनैच्छिक एवं गलत व्यवहारिक प्रवृत्तियों को अनुशासित करना, आता है। सामाजीकरण के कुछ महत्वपूर्ण अभिकर्ता, माता-पिता, समवयस्क समूह, विद्यालय, धार्मिक संस्थाएँ और जनसंचार माध्यम जैसे दूरदर्शन इत्यादि हैं। वे प्रत्यक्ष रूप से बच्चों को पालने की प्रक्रिया में प्रभाव डालते हैं साथ ही साथ अप्रत्यक्ष रूप से सांस्कृतिक उचित तरीके के विचार और व्यवहार को बल देते हैं।

प्रारम्भिक बाल्यकाल विकास का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण समय है क्योंकि इस समय बच्चे अपने परिवारों, समाज और संस्कृति के रीतिरिवाज और रीतियों के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं। वे भाषा ग्रहण करते हैं और संस्कृति के आधारभूत सिद्धान्त सीखते हैं। इस अवस्था में प्राथमिक समाजीकरण के अभिकर्ता परिवार के सदस्य होते हैं।

मध्य बाल्यकाल में परिवार महत्वपूर्ण होते हुए भी समवयस्कों एवं विद्यालय का प्रभाव प्रमुख हो जाता है। संचार माध्यमों जैसे दूरदर्शन और कम्प्यूटर का प्रभाव अस्वीकार नहीं किया जा सकता है। यही वह समय है जब सामाजिक रुढ़ियाँ और पूर्वाग्रह विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

कई शोध किए गए हैं कि पालने के तरीकों का प्रभाव बच्चे के सामाजीकरण पर पड़ता है। पालने के मुख्य 4 तरीके हैं:

1. **अधिकारपूर्ण तरीका** : मांग करना, नियंत्रण करना, गहन पालन करना।
2. **अनुज्ञात्मक** : (तुष्ट होना), बिना किसी मांग के पालन करना।
3. **अधिकारिक तरीका** : दृढ़, सतत पालन, अनुशासन के कारण बताना।
4. **उपेक्षापूर्ण या असंलग्न तरीका** : अरुचिपूर्ण चिन्तारहित, कम नियंत्रण और वार्तालाप।



टिप्पणी

परिवार, साथी, संचार माध्यम और विद्यालय के अतिरिक्त भी कुछ दूसरे कारक हैं जो सामाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव डालते हैं। माता-पिता की सामाजिक-आर्थिक स्थिति और कुल परम्परा बच्चों के विकास में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से असर डालते हैं। कुल परम्परा (एथनीसिटी), परिवार के आकार, संरचना, शिक्षा, आय, रचना और फैले हुए जाल से जुड़ी होती है।



चित्र 10.3: निचले एसईएस से बच्चे



पाठगत प्रश्न 10.4

निम्न प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दीजिए :

1. सामाजीकरण से आप क्या समझते हैं?

2. पालन पोषण के मुख्य तरीके बताएँ।



आपने क्या सीखा

- शारीरिक विकास, प्रारम्भिक और मध्य बाल्यकाल में होता रहता है किन्तु उसकी दर शैशव से कम होती है।
- शारीरिक विकास में, लैंगिक अन्तर होते हैं जैसे लड़कियों में विकास में तीव्रता लड़कों की अपेक्षा मध्य बाल्यकाल में पहले आती है।
- साधारण गतिक विकास प्रारम्भिक बाल्यकाल में तीव्रता से होता है।
- मध्य बाल्यकाल में, बच्चों में, साधारण और निपुण गतिक कौशल का विकास होता रहता है वहीं मांसपेशियों पर नियंत्रण और नेत्र और हस्त संयोजन में सुधार चिन्हित होता है।

- प्रारम्भिक बाल्यकाल में बालक, संज्ञानात्मक विकास की पूर्व संक्रियात्मक अवस्था में होता है।
- मध्य बाल्यकाल में, बालक, प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था में पहुंचता है, जिसमें रुढ़िवादिता, रूपान्तरण, क्रमिकता और तर्कपूर्ण चिन्तन प्राप्त होता है किन्तु बालक अभी भी अमूर्त तथ्यों से निपटने में कठिनाई का अनुभव करता है।
- बाल्यकाल के संवेगात्मक विकास में स्वचेतनात्मक संवेग और संवेगों की अभिव्यक्ति में बेहतर व्यवस्था का विकास शामिल होता है।
- समानान्तर खेलों से और सहयोगात्मक खेलों से बाल्यकाल में सामाजिक विकास में वृद्धि होती है। मध्य बाल्यकाल में ध्यान-केन्द्र परिवार से खिसककर क्रमशः विद्यालय और साथियों पर हो जाता है।
- बच्चे के आत्मसम्मान और समायोजन में साथियों की स्वीकार्यता एक महत्वपूर्ण निर्णायक है।
- पालन-पोषण के तरीके का प्रभाव बच्चे के सामाजीकरण की प्रक्रिया और व्यक्तित्व के विकास में होता है।
- सांस्कृतिक और सामाजिक कारक, पालन-पोषण के तरीके और बच्चे के पालने की धारणा पर और परिणामस्वरूप सामाजीकरण की प्रक्रिया पर भी प्रभाव डालते हैं।

**पाठांत प्रश्न**

1. प्रारम्भिक बाल्यकाल में शारीरिक विकास के मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए।
2. मध्य बाल्यकाल में गतिक विकास के मुख्य लक्षण बताइए।
3. पूर्व संक्रियात्मक अवस्था और पियाजे के प्रत्यक्ष अवस्था के सिद्धान्त में अन्तर बताइए।
4. प्रारम्भिक बाल्यकाल में संवेगात्मक विकास के मुख्य लक्षण बताइए।
5. बाल्यकाल में सामाजीकरण की प्रक्रिया में सांस्कृतिक कारक कैसे प्रभाव डालते हैं?

**पाठगत प्रश्नों के उत्तर****10.1**

1. खिसकना, खड़े होना, चलना
2. ग्रहण करना, चिकोटी काटना, पेंसिल पकड़ना





टिप्पणी

10.2

1. मानसिक प्रतिबिम्ब उत्पन्न करना उसे संग्रहीत करना, घटनाओं के विषय में बात करना, लोग कल्पना से नए दृश्य बनाते हैं।
2. तार्किक नियमों को समझना।
3. स्थानिक तार्किक भाषा के विकास में सुधार।

10.3

1. संज्ञानात्मक भाषा
2. परस्पर, प्रतिष्ठा
3. विवादित
4. समानान्तर
5. प्रकृति

10.4

1. मानक, मूल्य, विश्वास प्राप्त करना अनैच्छिक व्यवहार का अनुशासित नियमन, सामाजीकरण के अभिकर्ता
2. अधिकारपूर्ण, अनुज्ञात्मक, आधिकारिक और उपेक्षापूर्ण

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 10.13 देखें
2. खंड 10.1.4 देखें
3. खंड 10.2.1 देखें और खंड 10.2.2 देखें
4. खंड 10.3.1 देखें
5. खंड 10.4 देखें



11

किशोरावस्था और इसकी चुनौतियाँ

मानव जीवन की यात्रा विभिन्न अवस्थाओं से होकर पूर्ण होता है। जिसकी एक जीवंत अवस्था किशोरावस्था है। किशोरावस्था, बचपन से प्रौढ़ता की ओर संक्रमण काल है और यह सामाजिक एवं असामाजिक प्रौढ़ के निर्माण में एक निर्णायक भूमिका निभाता है। हम सभी इस अवस्था से गुजरते हैं जिसमें कई चुनौतियाँ हैं और ये उत्साह से परिपूर्ण हैं। इसके साथ ही कई मोर्चों पर इस समय सामंजस्य की भी मांग होती है।

जब हम इस संसार में आते हैं तो पूर्ण रूप से दूसरों पर निर्भर होते हैं और धीरे-धीरे सीखकर हम आत्मनिर्भर हो जाते हैं। भारतवर्ष में, किशोर कई कार्य स्वयं करते हैं किन्तु कई क्षेत्रों में अंतिम निर्णय उनके माता-पिता ही लेते हैं। उदाहरण के लिए एक किशोर चलचित्र का आनंद लेना चाहता है किन्तु माता-पिता पहले अध्ययन पूर्ण करने पर बल देते हैं। माता-पिता दावा करते हैं कि उन्हें अधिक व्यावहारिक ज्ञान और अनुभव है और किशोरों के साथ बच्चों जैसा व्यवहार करते हैं। यह पाठ आपको, किशोरावस्था की प्रकृति और कई कार्यों, उनके व्यक्तित्व को आकार देने वाले प्रभावों और कुछ महत्वपूर्ण समस्याओं जिनका सामना किशोरों को करना पड़ता है, को समझने में आपकी सहायता करेगा।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- विकास की एक अवस्था के रूप में किशोरावस्था की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;
- किशोरावस्था के विकासात्मक कार्यों को सूचीबद्ध कर सकेंगे;
- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक विकास की व्याख्या करने में सक्षम होंगे; और
- लिंगगत भूमिकाओं तथा पीढ़ी के अन्तराल को समझा सकेंगे।



टिप्पणी

11.1 किशोरावस्था की संकल्पना

किशोरावस्था, संक्रमण काल है, जब एक व्यक्ति बच्चे से व्यस्क बनने में, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से रूपान्तरित होता है। यह ऐसा समय है जिसमें नई सामाजिक भूमिकाओं के लिए, द्रुत शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों की मांग होती है। इन परिवर्तनों के कारण किशोरों को भ्रान्तियों और दुविधाओं का सामना करना पड़ता है। इस अवस्था में बच्चा निर्भरता से स्वायत्तता की तरफ कदम बढ़ाता है। इस समय शारीरिक और सामाजिक परिवर्तन के लिए महत्वपूर्ण सामंजस्य की आवश्यकता होती है।

भारतीय सामाजिक व्यवस्था में, किशोरावस्था ब्रह्मचर्य के अंतर्गत आती है। विकास की अवस्थाओं का यह प्रथम आश्रम (जीवन की अवस्था) है। इस अवस्था में बच्चा, अपने भविष्य की भूमिका निभाने के लिए एक उत्तरदायी व्यस्क की भाँति, आधारभूत कौशल सीखता है।

यह सत्य है कि सभी जीवित प्राणी विकास की कुछ मुख्य अवस्थाओं या चरणों से गुजरते हैं। ऐरिकसन का विश्वास था कि जीवन की प्रत्येक अवस्था में प्रतिस्पर्द्धी प्रवृत्तियों में एक विशेष संकट स्थिति या संघर्षपूर्ण स्थिति आती है।

यदि व्यक्ति इन सभी बाधाओं का सफलता पूर्वक सामना कर लेता है तो उसका विकास एक सामान्य और स्वस्थ तरीके से होता है। इस चरण में, किशोरों को इन सारी भूमिकाओं को एक स्थिर स्व-व्यक्तित्व विकसित करने में समाहित कर देना चाहिए। यदि वे ऐसा करने में असफल होते हैं, तो वे इस भ्रांति में रहते हैं कि वे कौन हैं?

11.2 किशोर संक्रमण काल

निस्संदेह किशोरावस्था संकट काल के समय की सबसे लंबी अवधि का प्रतिनिधित्व करती है। वस्तुतः यह अवस्था, तनाव, खिंचाव और आक्रामिक तेवर की है। यह जीवन में अनेक भ्रांतियाँ पैदा करती है। इस चरण में किसी को असल में ये पता ही नहीं होता कि वह कहाँ खड़ा है। ऐसी धारणा है कि किसी की भूमिका के बारे में यह अनिश्चितता कई द्विविधायें पैदा करती है। ये तो सर्वज्ञात तथ्य है कि किशोरावस्था में अपराध और आत्महत्या की दर में इतनी बढ़ोतरी व्याप्त होती है कि नशाखोरी की आदत भी प्रारम्भ हो सकती है, और उतनी ही पर्याप्त प्रसन्नता भी होती है। किशोरावस्था ऐसी भी अवस्था है जब संतोषजनक विषमलिंगी समायोजन सुसाध्य या बाधित होते हैं, जब जीविका की योजना बनाई जाती है और जीवन-दर्शन का निर्माण होता है।

11.3 किशोरावस्था: जैविक या सामाजिक

किशोरावस्था की प्रकृति जैविक और सामाजिक दोनों में है। किशोरावस्था का आरम्भ लड़कों और लड़कियों में आए जैविक परिवर्तनों से आंका जाता है। वास्तव में यौवनारम्भ के ठीक पहले जो परिवर्तन होता है उसे किशोरावस्था पूर्व के विकास का प्रवेश कहते हैं। लड़कियों में यह

अधिकतर 9 से 12 वर्ष की आयु में होता है और लड़कों में 11 से 14 वर्ष की आयु में। इस अवधि के दौरान और उसके कुछ ही समय बाद गौण लैंगिक लक्षण उभरते हैं। लड़कियों में विचित्र रूप से कूल्हों का गोल होना, वक्ष विकसित होना, यौवनारंभ में बालों का आना और मासिक धर्म आरम्भ हो जाता है। लड़कों में कुछ गौण लैंगिक लक्षण, किशोरावस्था के आरम्भ को चिन्हित करते हैं, यौवनारंभ के बालों का आना, चेहरे पर बाल आना और स्वर में परिवर्तन होता है। ये परिवर्तन जैविक होते हैं।

लड़के और लड़कियों के लिए किशोरावस्था वृहद रूप से सामाजिक परिवर्तनों द्वारा चिन्हित होती है। इन कारकों जैसे जब एक किशोर घर छोड़ता है, नौकरी पाता है, और वोट दे सकता है, के बाद ही उसका बचपन से प्रौढ़ में रूपान्तरण पूर्ण होता है। इस प्रकार इस काल की समयावधि मूलतः एक सामाजिक घटना है।

विकास के इस लम्बे समय में, किशोर जिन समस्याओं का सामना करते हैं, उनकी जैविक और सामाजिक बुनियाद है। शारीरिक परिवर्तन और विचलन से कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। समाज भी किशोरों के लिए समस्याएँ उत्पन्न करता है। पश्चिमी समाज के किशोर, पूर्वी समाज के किशोरों से भिन्न व्यवहार करते हैं क्योंकि उन्हें भिन्न समाज के मानदण्ड अपेक्षाएँ और परिवार की रचना मिलती है।

क्रियाकलाप 1

करके सीखना

कुछ ऐसे विषयों की सूची बनाइए जिसमें आप और आपके मित्र कठिनाई का अनुभव करते हों, क्योंकि आपके माता-पिता के हस्तक्षेप के कारण आप नौकरी करने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। अपने से बड़ों से वार्ता करिए कि क्या आप अपने माता-पिता के साथ हुए मतभेदों को समझौते द्वारा कम कर सकते हैं।

11.4 संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक

किशोरावस्था का इष्टतम विकास, शैशव और बाल्यकाल में हुए विकास के सफलतापूर्वक पूर्ण होने पर निर्भर करता है। किशोर के लिए प्रौढ़ावस्था में प्रवेश करना कितना आसान है ये अंशतः उस व्यक्ति पर, अंशतः परिवेश से प्राप्त सहायता या बाधाओं पर और अंशतः उनके द्वारा किए गए अनुभवों पर, निर्भर होता है। आइए हम इनमें से कुछ कारकों का अध्ययन करें—

संक्रमण की गति: किशोरावस्था में परिवर्तन बड़ी तेज गति से होते हैं। किसी भी अन्य अवस्था में व्यक्ति इतने कम समय में इतने अचानक और कठिन परिवर्तन से नहीं गुजरता है और कोई अन्य आयु इस आयु में हुये परिवर्तनों जैसे परिवर्तनों को सुलझान के लिए कम ही तैयार होती है।





टिप्पणी

संक्रमण की लम्बाई: जो अधिक तीव्रता से परिपक्व होते हैं (शारीरिक विकास के संबंध में) के सामंजस्य में अधिक कठिनाई का अनुभव करते हैं। सामान्यतया उनसे वयस्कों जैसे व्यवहार की अपेक्षा की जाती है क्योंकि वे वयस्क जैसे दिखते हैं। दूसरी तरफ अधिक लम्बी किशोरावस्था भी समस्या लाती है। किशोर को निर्भर रहने की आदत पड़ जाती है और बाद में इससे छुटकारा पाना बड़ा कठिन होता है।

प्रशिक्षण में रुकावट: किशोरावस्था में तनाव एवं खिंचाव अधिकतर अभ्यास में रुकावट के कारण होता है। उदाहरण के लिए, किशोरावस्था में उत्तरदायित्व की कल्पना करना कठिन है क्योंकि बच्चे को निर्भर और आज्ञाकारी बनने की शिक्षा दी गई है।

निर्भरता की स्थिति: युवा किशोर कितने निर्भर हैं मुख्य रूप से यह बचपन में दिये गये प्रशिक्षण के स्वरूप पर निर्धारित होता है। अक्सर माता-पिता निर्भरता को प्रोत्साहन देते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि किशोर अपने व्यवहार का उत्तरदायित्व लेने के लिए अभी तैयार नहीं है।

अस्पष्ट स्थिति: भारत जैसे समाजों में बच्चे से अपेक्षा की जाती है कि वह अपने माता-पिता के पद चिन्हों पर ही चलें। यह उन्हें नकल करने के लिए व्यवहार का एक नमूना देता है। इसके विपरीत स्वतंत्र समाज में यह माना जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के विकास के लिए अपना तरीका चुनने के लिए स्वतंत्र है।

विवादित माँगें: अक्सर, किशोर को, माता-पिता, शिक्षकों, साथियों और समाज द्वारा की गई माँगों का सामना करना पड़ता है।

यथार्थ स्थिति: जब किशोर प्रौढ़ जैसा दिखाई देने लगता है तो उसे कुछ अंश तक स्वतंत्रता मिलती है। यदि उसे शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से लगता है कि वह वयस्क की भूमिका निभाने के लिए तैयार नहीं है तो उसे असंतोष होता है।

प्रेरणा: किशोरावस्था में किशोर एक अद्भुत अवस्था से गुजरते हैं जिसमें वे सोचते हैं जीवन में आई नई समस्याओं से कैसे निपटेंगे। वे बढ़ना चाहते हैं किन्तु वे प्रौढ़ावस्था की चुनौतियों से निपटने की योग्यता के सम्बन्ध में अनिश्चित होते हैं। जब तक असुरक्षा की भावना रहेगी, प्रौढ़ावस्था में रूपान्तरण के लिए थोड़ी ही अभिप्रेरणा मिलेगी।

यदि माता-पिता, शिक्षक और समाज, विकास में आने वाली बाधाओं को कम या समाप्त कर दें तो किशोर, अपने लक्ष्य प्रौढ़ावस्था तक पहुँचने की दिशा में आराम से अग्रसर हो सकते हैं, और रूपान्तरण के लिए अभिप्रेरणा सामान्य रूप से बढ़ जाती है।



पाठगत प्रश्न 11.1

1. किशोर के रूपान्तरण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

2. किशोरावस्था क्या है? एक किशोर को किन विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?

11.5 विकासात्मक कार्य

“विकासात्मक कार्य” का अर्थ है, वे समस्याएँ जिनका व्यक्ति को जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में सामना करना पड़ता है। एक शिशु या छोटे बच्चे को चलना, बात करना सीखने और मल-मूत्र विसर्जन पर नियंत्रण करने में प्रवीण होना चाहिए। मध्य बाल्यकाल में खेल खेलना सीखना और पढ़ना सीखना जैसे कौशल मुख्य महत्ता रखते हैं।

किशोरावस्था एवं इसकी चुनौतियाँ

जहाँ तक किशोरों का प्रश्न है, विकासात्मक कार्य, जीवन्त समस्याएँ प्रस्तुत करते हैं जिनका बाल्यकाल से प्रौढ़ावस्था के रूपान्तरण की अवधि में समाधान मिलना अति आवश्यक है। किशोरावस्था में समस्याएँ पूर्ण रूपसे विचित्र होती हैं, किन्तु वे एक बार ही होती हैं यदि अन्ततः वे सफल प्रौढ़ की भूमिका निभाने की आशा करते हैं तो किशोरों को इन पर अवश्य ही कार्य करना चाहिए।

किशोरों के लिए विकासात्मक कार्य

हैविंगहर्स्ट ने निम्नलिखित कार्यों की सूची बनाई है:

- दोनों लिंगों के समवय मित्रों के साथ नए और अधिक परिपक्व संबंधों की प्राप्ति।
- स्त्रीलिंग या पुल्लिंग सामाजिक भूमिका प्राप्त करना।
- अपने शारीरिक गठन को स्वीकारना और शरीर का प्रभावी उपयोग करना।
- माता-पिता और अन्य प्रौढ़ों की संवेगात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना।
- आर्थिक स्वतंत्रता का विश्वास प्राप्त करना।
- व्यवसाय का चयन और तैयारी करना।
- विवाह और पारिवारिक जीवन की तैयारी।
- नागरिक निपणता के लिए बौद्धिक कुशलता और आवश्यक संकल्पनाओं का विकास करना।
- उत्तरदायी सामाजिक व्यवहार की इच्छा करना और प्राप्त करना।
- व्यवहार को निर्देशित करने के लिए मूल्यों और एक नीतिगत तंत्र की प्राप्ति।





टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 11.2

1. किशोरों के विकासात्मक कार्यों में सम्मिलित हैं:
 - a) विवाह और परिवार के लिए तैयारी
 - b) खिसकना और रेंगना
 - c) बच्चों जैसे व्यवहार का प्रदर्शन
 - d) उपरोक्त में से कोई नहीं
2. रॉबर्ट हेविंगहर्स्ट ने कितने विकासात्मक कार्यों का उल्लेख किया था?
 - अ) 10
 - ब) 6
 - स) 9
 - द) 8

किशोरावस्था एक लम्बी अवधि है और बहुत से किशोर अपनी आयु के लिए विकासात्मक कार्यों में प्रवीण होने के लिए कम ही अभिप्रेरित होते हैं। हालांकि, बाद की अवधि में वे अनुभव करते हैं कि प्रौढ़ावस्था तेजी से आ रही है। यह उन्हें, उनकी नई स्थिति की तैयारी के लिए आवश्यक अभिप्रेरणा प्रदान करती है। परिणामस्वरूप वे जैसे अपनी प्रारम्भिक किशोरावस्था में विकसित हुए थे, उससे अधिक तीव्रता से परिपक्वता के लक्ष्य की ओर पग बढ़ाते हैं।

जीवन में एक अवधि के लिए विकासात्मक कार्यों की सफलतापूर्वक प्राप्ति से बाद के कार्यों में भी सफलता की प्राप्ति होती है, जबकि असफलता न केवल व्यक्तिगत दुःख एवं निराशा देती है बल्कि बाद के कार्यों में कठिनाई भी देती है।

जब वह आयु की वैधानिक परिपक्वता की आयु पर पहुँचता है, तो उसे अधिकतर प्रगतिशील संस्कृतियाँ स्वतः ही प्रौढ़ की पदवी दे देती हैं, चाहे उस किशोर ने विकासात्मक कार्यों में सफलतापूर्वक प्रवीणता प्राप्त की हो या नहीं। यह अधिकतर उन संस्कृतियों से अधिक साधारण संस्कृतियों के विपरीत है, जिनमें युवाओं को अपने बड़ों के समक्ष "यौवनारंभ कृत्यों" सुविधाओं और उत्तरदायित्वों में स्तर प्रदर्शित करना चाहिए।

11.6 शारीरिक विकास

किशोरावस्था, शारीरिक और दैहिक परिवर्तनों की एक आधारीक अवधि है। युवा व्यक्तियों की शारीरिक परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया गर्वीली और आनंदित अपेक्षाओं से लेकर आश्चर्य और भय तक की हो सकती है। जब किशोर एक दूसरे का मूल्यांकन करते हैं, विशेष रूप में जब वे विपरीत लिंगी के किन्हीं गुणों को जिन्हें वे पसन्द करते हैं, तो अक्सर "सुन्दरता" का उल्लेख होता है।



विशेष रूप से वे लड़कियों का उल्लेख करने में इन्हें लड़कों से अधिक महत्व देते हैं, किन्तु शारीरिक गठन, लम्बाई जैसी अन्य शारीरिक विशेषताओं पर ध्यान देते समय लड़के ऊपर आते हैं।

किशोरावस्था की अधिकांश विशेषताओं की एक मुख्य विशेषता आकार में वृद्धि है जैसे लंबाई और भार में। हालांकि किशोरावस्था के आरम्भ में, जिसे यौवनारम्भ कहा जाता है, आकस्मिक और अर्थपूर्ण मनोवैज्ञानिक शारीरिक परिवर्तन होते हैं जबकि इनमें से कई शारीरिक परिवर्तन, जैसे लंबाई में वृद्धि और स्वर की गंभीरता, स्पष्ट और सामान्य रूप से दिखाई पड़ते हैं, कुछ अन्य परिवर्तन छिपे हुए या कम स्पष्ट किन्तु अर्थपूर्ण होते हैं।

अभिवृद्धि में आवेग

बाल्यकाल के अंत में अधिकांश लड़कियाँ दस या ग्यारह वर्ष की और लड़के बारह या तेरह वर्ष की अवस्था पर लंबाई और भार (सामान्य शारीरिक विकास), तीव्र अभिवृद्धि दर्शाते हैं। यह विकास की तीव्रता, पिट्यूटरी ग्रन्थि से निकलने वाले हार्मोन की बढ़ोत्तरी से जुड़ा होता है, जो न केवल अभिवृद्धि के उत्प्रेरक का कार्य करता है बल्कि अन्य ग्रन्थियों (एड्रिनल ग्रन्थि, जनन ग्रन्थि और थायरॉयड) के नियंत्रक के रूप में भी कार्य करता है जो ऊतकों की वृद्धि और कार्यों को निर्धारित करता है।

विकास की तीव्र गति लगभग 3 या 4 वर्ष तक की अवधि तक जारी रहती है, जिसके अन्तर्गत लड़कियों में औसतन 12.6 वर्ष की आयु तक और लड़कों में औसतन 14.8 वर्ष की आयु तक अधिकतम अभिवृद्धि होती है। इस अवधि में एक वर्ष के अन्तर्गत बच्चे की लंबाई 6 से 8 इंच और भार 18 से 22 किलोग्राम तक बढ़ना असाधारण नहीं है। इस अवधि में हुए शारीरिक विकास को विभिन्न कारणों से समकाल द्वारा चरित्रांकित करते हैं जो किशोर उनके माता-पिता और शिक्षकों की चिन्ता का विषय है। कंकाल और मांसपेशियों का विकास सीखने से अधिक तीव्रता से होता है जिसका उपयोग नई मांसपेशियों के भार और गतिक आदत के लिए आवश्यक होता है। शरीर को नया सीखने की आवश्यकता होती है। शारीरिक अनुपात में भी परिवर्तन होता है। चेहरे की रचना भी बदल जाती है क्योंकि चेहरे के निचले भाग का विकास, ऊपरी भाग के बाद होता है। सामान्यतः पैरों का विकास शरीर के धड़ की अपेक्षा अधिक तीव्रता से होता है, और हाथ एवं पंजे कई वर्षों तक व्यक्ति के शरीर के आकार के हिसाब से प्रत्याशित रूप से बढ़ते हैं।

सामान्य शारीरिक विकास, शरीरक्रिया विज्ञान के परिवर्तन द्वारा समानान्तर होता है जैसे हृदयवाहिका और श्वसन क्रिया में वृद्धि और चयन-अपचयन में परिवर्तन एवं प्रौढ़ता की अवस्था की ओर सामान्य गति करता है।

कंकाल की मांसपेशियाँ: अस्थियों से जुड़ी मांसपेशियाँ जो शरीर की विविध प्रकार की गति, जैसे पैरों की गति, को संभव बनाता है।

यौवनारम्भ और लैंगिक विकास

गतिशील विकास के साथ-साथ पिट्यूटरी ग्रन्थि अधिवृक्क प्रांतस्था (एड्रिनल कॉर्टेक्स) और यौन ग्रन्थि को अधिक सक्रियता प्रदान करती है। इससे पहले एंड्रोजेनिक (पुरुष) और ईस्ट्रोजेनिक



टिप्पणी

(महिला) हार्मोन, अधिवृक्क प्रांतस्था के द्वारा, पूर्व पिट्यूटरी ग्रंथि के निर्देश के अनुसार, दोनों लिंगों के लिए उत्पादित होते हैं। अब हार्मोन की बढ़ी हुई मात्रा लिंगों में भिन्नता लाती है, पुरुष अधिक एंड्रोजेन और महिलाएं अधिक ईस्ट्रोजेन उत्पादित करती हैं। लिंग हार्मोन, वे पदार्थ हैं जिनका स्राव गोनेड द्वारा होता है और ये प्रजनन कार्य और गौण यौन विशेषताओं का निर्धारण करते हैं, जैसे महिला में ईस्ट्रोजेन और पुरुष में टेस्टोस्टेरोन। टेस्टोस्टेरोन पुरुष लिंग हार्मोन है जो परिपक्व हो जाने पर गौण यौन विशेषताओं के लिए उत्तरदायी होता है, जबकि महिला के शरीर में एस्ट्रोजेन द्वारा यह भूमिका निभाई जाती है।

इसके अलावा जननांग और लिंग उपयुक्त ऊतक इन विशिष्ट हार्मोन्स के प्रति संवेदनशील होते हैं। लड़कों में इन परिवर्तनों का प्रारम्भ वृषण कोष के बढ़ने से परिलक्षित होता है। प्रत्येक लिंग में शारीरिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला होती है जिसकी उपस्थिति अत्यधिक अपेक्षित है और जिसका अनुक्रम अटल है।

लड़कियों में वक्ष की वृद्धि और जननांग के बाल का विकास, मासिक धर्म और बगल के बाल में वृद्धि होती है। लड़कों में वृषण कोष की आरम्भिक वृद्धि के बाद जननांग के बाल, बगल के बाल, स्वर परिवर्तन और दाढ़ी इस क्रम में होता है।

इस प्रकार किशोरों का निरीक्षण कर हमे यौवनारम्भ, जिस पर वे पहुँचे हैं, का निर्धारण करने में सरलता होती है। दिखाई देने वाले गौण लिंग लक्षण जैसे बगल के बालों का विकास और स्वर परिवर्तन लिंग परिवर्तन के बाद होता है। प्रारम्भिक लिंग के लक्षणों में प्रजनन अंग जिनकी परिपक्वता लड़कियों के मासिक धर्म के आरम्भ से और लड़कों में प्रथम वीर्यस्खलन से पता चलती है, सम्मिलित होते हैं।

शक्ति, कौशल और स्वास्थ्य

शारीरिक विकास जैसा कि ऊपर बताया गया है, किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों का केवल एक सामान्य चित्र है। इससे अधिक महत्वपूर्ण सम्भवतः, शक्ति और कौशल के विकास का प्रतिमान है। युवा लड़के, चाहे वह अपने मित्र के समान कालानुक्रमिक आयु के हों जिन्होंने अभी यौवनारम्भ में प्रवेश भी नहीं किया है, से निश्चित ही अधिक शक्तिशाली, अधिक फुर्तीले, गतिक समन्वय और शारीरिक कुशलताओं वाले हो सकते हैं। वास्तव में वह, उन लड़कियों से जल्दी ही आगे निकल जाते हैं जिनकी शक्ति उससे एक वर्ष पूर्व ही बढ़ चुकी है और उन्होंने उसे ठोस चुनौती भी दी थी।

आप जानना चाहेंगे कि इस विकास के लिए कौन सी शक्तियाँ लगती हैं। सर्वप्रथम यह तो स्पष्ट है कि पुरुष के एन्ड्रोजेन हार्मोन का तीव्र उत्पादन मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाता है। दूसरे, कंकाल के विकास की प्रकृति, कंधों की चौड़ाई, सीने की बड़ी गुहा और अंत में बड़ा फेफड़ों का आकार, हृदय का आकार और बढ़ा हुआ रक्तचाप, ये सभी बढ़ती हुई शारीरिक शक्ति की परिचायक स्थितियाँ हैं।

जहाँ, इनमें से कई समान परिवर्तन लड़कियों में भी होते हैं। उनकी शारीरिक शक्ति कम दर से बढ़ती है। इस उत्कृष्टता के दो कारण हैं 1. जैव वैज्ञानिक, लड़के चौड़े कंधे, सीने की बड़ी गुहा और पाँव की उत्तम शक्ति से लाभान्वित होते हैं। 2. सांस्कृतिक, लड़कियाँ इस शक्ति के विकास के लिए कम उत्साह प्राप्त करती हैं। यह सत्य है कि उन्हें विपरीत दिशा कमजोर और निर्भर होने या कम से कम वे अपने होने का दिखावा करने के लिए उत्साहित किया जाता है।

शक्ति बढ़ने के साथ, गतिक समन्वय प्रतिक्रिया, गति और प्रत्यक्ष गतिक कौशल का विकास होता है। शारीरिक विकास का मूल्यांकन करने में एक महत्वपूर्ण विचार करना होता है कि इष्टतम क्या है। लंबाई-भार चार्ट, औसत पर निर्भर होता है, किन्तु जब युवाओं का एक बड़ा भाग अधिक भार वाला होता है तो उसका निर्णय दोषपूर्ण हो जाता है। निश्चित रूप से औसत अधिकतम नहीं होता है।



पाठगत प्रश्न 11.3

1. किशोरावस्था कैसे एक तीव्र शारीरिक विकास और लिंग विकास की अवस्था होती है, व्याख्या कीजिए।

11.7 लिंग भूमिका

लिंग एक अत्यधिक जटिल नाम है। यह समाज द्वारा दी गई मान्यताओं पुरुष और स्त्री के अपेक्षित लक्षणों से संबंध रखता है। लिंग भूमिका का तात्पर्य पुरुष और महिलाओं की अपेक्षित भूमिकाओं और उनके अपेक्षित व्यवहार से सम्बन्धित है। ऐसी अपेक्षाएं बच्चे के जन्म लेते ही प्रारंभ हो जाती हैं।

लिंग भूमिका की मान्यता हमें और हमारे व्यवहार को जीवन पर्यन्त प्रभावित करती हैं। बच्चों की पहचान कि वे एक लिंग अथवा दूसरे लिंग के हैं को 'लिंग पहचान' कहते हैं और ये किसी के जीवन की प्रारम्भिक आयु 3 या 4 वर्ष में ही स्थापित हो जाती है। इस समय पर, हांलांकि वे अनिश्चित होते हैं कि वे सदैव लड़का या लड़की रहेंगे। यह तब तक नहीं होता जब तक कि छह या सात वर्ष के बच्चे 'लिंग स्थिरता' नहीं प्राप्त कर लेते। यह समझ कि भले ही वे दूसरे लिंग के कपड़े, बाल शैली या व्यवहार अपनाएँ, किन्तु फिर भी वे अपनी वर्तमान लिंग पहचान में ही रहते हैं।





टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 11.4

1. लिंग भूमिका की व्याख्या कीजिए।



आपने क्या सीखा

- किशोरावस्था, बचपन से प्रौढ़ता में परिवर्तन की अवस्था है और यह सामाजिक एवं असामाजिक प्रौढ़ के निर्माण में एक निर्णायक भूमिका रखती है।
- किशोरावस्था में इष्टतम विकास बचपन और बचपन के विकासात्मक कार्यों की सफल उपलब्धि पर निर्भर करता है।
- किशोरावस्था एक मौलिक शारीरिक एवं शरीर क्रिया परिवर्तन की अवधि है। किशोर विकास का एक महत्वपूर्ण लक्षण है, युवा व्यक्ति के शरीर में होने वाले परिवर्तन।
- बाल्यकाल के अंत में, लड़कियाँ, 10 या 11 वर्ष की और लड़के 12 या 13 वर्ष के उम्र में लंबाई और भार के एक तीव्र विकास से गुजरते हैं।
- लिंग भूमिका का तात्पर्य है कि पुरुष और स्त्री को किस तरह का व्यवहार करना चाहिए, और उनसे क्या व्यवहार अपेक्षित है।



पाठान्त प्रश्न

1. किशोरावस्था के दौरान प्राथमिक और माध्यमिक लक्षण क्या हैं?
2. किशोरों के विकासात्मक कार्य क्या हैं?
3. किशोरावस्था के दौरान किन प्रमुख चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, उनकी विस्तृत व्याख्या करिये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

1. रूपान्तरण की अवधि, तीव्र शारीरिक और मानसिक परिवर्तन।



11.2

1. क
2. a

11.3

1. रूपान्तरण की गति, प्रशिक्षण, निर्भरता, स्थिति, मांग, यथार्थवाद की सीमा (डिग्री) और प्रेरणा।
2. विकास, ऊँचाई और भार, कंकाल और मांसपेशियों का विकास, लिंग हार्मोन, यौन विकास, लिंग हार्मोन, शक्ति और कौशल में वृद्धि।

11.4

1. समाज की, पुरुषों और स्त्रियों के व्यवहार की विशेषताओं की मान्यता। लिंग स्थिरता और पुरुषों और स्त्रियों का व्यवहार।

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. खंड 11.3 को देखें
2. खंड 11.6 को देखें
3. खंड 11.5 को देखें



प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

उम्र बढ़ना क्या है? जब व्यक्ति की उम्र बढ़ती है तो उसमें क्या परिवर्तन घटित होते हैं? एक व्यक्ति बुढ़ा है यह कहने का क्या अर्थ होता है? यह कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो हमारे मन में उठते हैं जब हम किसी बड़ी आयु के व्यक्ति को देखते हैं या मिलते हैं। हम देखते हैं कि हमारे माता-पिता हमारे जैसा व्यवहार नहीं करते हैं। जब हम 'प्रौढ़' तथा 'ढलती आयु' जैसे शब्द सुनते हैं तो सामान्यतः उनके दायित्व, स्थिरता, विस्मरण और कभी दुर्बल स्वास्थ्य जैसे विचार हमारे मन में उठते हैं। हम बढ़ती आयु की अवधि को जीवन की वह स्थिति मानते हैं जब लोग दूसरों पर अधिक निर्भर हो जाते हैं। क्या यह सब स्वाभाविक रूप से चलता है अथवा एक भ्रम मात्र है।

जब हम आज के समाज की ओर दृष्टि डालते हैं तो हम पाते हैं कि बढ़ती आयु के लोगों की जनसंख्या बढ़ रही है। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2021 तक विश्व की जनसंख्या का अधिकांश भाग वरिष्ठ आयु की श्रेणी में होगा। प्रौढ़ होना तथा आयु की वरिष्ठता का होना एक जैविक प्रक्रिया है किन्तु इसके साथ अन्य प्रकार के विकास भी घटित होते हैं। इस पाठ में हम इन परिवर्तनों के सम्बन्ध में अध्ययन करेंगे। यह पाठ हमें समाज के वरिष्ठ आयु के लोगों के महत्व को समझने तथा उनसे अच्छे ढंग से जुड़ने में सहायता करेगा।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के बाद आप :

- प्रौढ़ता तथा वरिष्ठ आयु की अवधि के लक्षणों की व्याख्या कर सकेंगे;
- प्रौढ़ता की अवधि में मुख्य वैकासिक परिवर्तनों का वर्णन कर सकेंगे;
- वरिष्ठ आयु की समस्याओं तथा उनके निराकरण का वर्णन कर सकेंगे; और
- ढलती आयु तथा वरिष्ठ आयु के लोगों की चिन्ताओं को महत्व दे सकेंगे।



12.1 प्रौढ़ावस्था की स्थिति

हमें अक्सर हमारे वरिष्ठ लोगों द्वारा अपनी आयु के अनुसार कार्य करने के लिए परामर्श दिया जाता है। क्या आपको इस कथन पर कभी आश्चर्य हुआ है? ऐसी कुछ सामान्य अपेक्षाएँ रहती हैं कि किसी एक विशेष आयु के व्यक्तियों को कैसा व्यवहार करना चाहिये। प्रौढ़ता की अवधि में प्रौढ़ व्यक्ति द्वारा उसके कर्तव्य पालन के लिये समाज द्वारा की गई अपेक्षाओं को प्रतिचिन्हित किया गया है। कुछ विशेष भूमिकाएँ तथा सम्बन्धों जैसे परिवार तथा आजीविका प्रौढ़ता के प्रमुख स्तम्भ हैं।

किशोरावस्था में तीव्र गति विकास को 'प्रौढ़ता' स्थिर करती है तथा व्यक्ति समाज में आगे कुछ ठोस भूमिकाओं की ओर देखता है। जैसे-जैसे हम वरिष्ठ होते जाते हैं हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में निरन्तर परिवर्तन आता रहता है, परन्तु यह सब जैविक विकास के कारण नहीं अपितु हमारे विकसित ज्ञान एवं परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण भी होता है। भारतीय परम्परा में प्रौढ़ता की अवधि को गृहस्थ आश्रम कहते हैं। इस अवस्था में एक व्यक्ति सामाजिक जीवन में प्रवेश करता है तथा वह परिवार के दायित्वों को स्वीकार कर विवाह करता है तथा आजीविका पाने हेतु अग्रसर होता है। प्रौढ़ता की कुछ अवधियाँ हैं:-

1. युवा प्रौढ़ता (20 से 30 वर्ष)
2. मध्य प्रौढ़ता (40 से 50 वर्ष)
3. अन्तिम प्रौढ़ता (60 वर्ष से ऊपर)

युवा प्रौढ़ता

इस अवधि में व्यक्ति स्वयं को स्वायत्तशासी तथा स्वयं को वयस्क मानता है व्यक्ति वित्तीय दृष्टि से परिवार के माता-पिता पर कम निर्भर होता है। इस अवधि में सबसे बड़ा कार्य आजीविका के चयन का होता है। युवक तथा युवतियाँ अपनी मनपसन्द आजीविका प्राप्त करने के लिये प्रयासरत रहते हैं। इसके अतिरिक्त एक युवा प्रौढ़ स्थिर होने और अपने पारिवारिक जीवन प्रारंभ करने का प्रयास करता है। समाज के विभिन्न मुद्दों से भी इनका सरोकार होता है तथा वे अपने समव्यवसाय के लोगों (पीयर्स) तथा समुदाय के सदस्यों से भी घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। एक व्यक्ति के कर्तव्य स्वयं उसके तथा समाज के प्रति उसमें दोहरे दायित्व की मांग करते हैं।

आर्थिक और सांवेगिक स्वतंत्रता स्थापित करना और वैवाहिक जीवन में प्रवेश करना जैसे नवीन कार्य और चुनौतियाँ युवा प्रौढ़ावस्था की विशेषता दर्शाती हैं। बेरोजगारी तथा वैवाहिक मतभेद प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था की दो विशिष्ट संकट की स्थितियाँ हैं। इरक्सन के अनुसार इस समयावधि को "अंतरंगता बनाम एकान्तता" के संकट के रूप में चित्रित किया जाता है। युवा प्रौढ़ों को अन्य लोगों के साथ विशेषकर वैवाहिक जीवन में अंतरंग सम्बन्धों को घनिष्ठ बनाने हेतु अपनी योग्यता विकसित करनी चाहिए। अन्यथा वे सामाजिक तथा भावनात्मक दृष्टि से



टिप्पणी

अलग-थलग पड़ सकते हैं। अधिकांश युवा प्रौढ़ अपने भविष्य की महत्वाकांक्षाओं की सफलता का स्वप्न देखते रहते हैं या फिर वे जीवन के लक्ष्य को पाने की कल्पना करते रहते हैं। इस प्रकार के स्वप्न युवा प्रौढ़ों को निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति के लिये प्रयास हेतु प्रेरित करते हैं। आजीविका और वैवाहिक चयन तथा सामाजिक और आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करना प्रारम्भिक प्रौढ़ता के प्रमुख कार्य हैं। अक्सर 30 वर्ष की आयु के प्रारम्भ में ही व्यक्तियों द्वारा अपने द्वारा किये गये चयन का पुनर्मूल्यांकन किया जाता है तथा अपनी आजीविका हेतु किये गये चयन तथा सामाजिक सम्बन्धों में वे परिवर्तन करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के अनुभवों को '30 वर्ष का संक्रमण' के रूप में वर्णित किया गया है।

युवा प्रौढ़ता के लक्षण

- आजीविका का चयन।
- पारिवारिक जीवन का प्रारम्भ।
- समकक्ष लोगों (पीयर्स) से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाना।
- समाज के प्रति सरोकार।

स्वयं करें

एक पुरुष तथा एक महिला प्रौढ़ से मिलें। उनसे उनकी भूमिका तथा उनके दायित्वों का वर्णन करने का आग्रह करें। उनके द्वारा किये गये वर्णन तथा स्वयं के अनुभव को संकलित करें। दोनों वर्णनों की तुलना करें तथा अपने समवयस्कों (पीयर्स) तथा शिक्षकों के साथ इसकी चर्चा करें।



पाठगत प्रश्न 12.1

1. एक युवा प्रौढ़ की विशेषताओं को चिन्हित करें।

12.2 प्रौढ़ावस्था अथवा अर्धे आयु

20 से 30 वर्ष की आयु की अवधि से निकलकर व्यक्ति 40 से 50 वर्ष की अर्धे आयु में प्रवेश करता है। अर्धे आयु को सामर्थ्य पूर्ण, परिपक्वता पूर्ण, दायित्वपूर्ण तथा स्थिरतापूर्ण आयु के रूप में वर्णित किया गया है। यह वह अवधि है जब व्यक्ति अपने कार्य की सफलता का आनंद लेना चाहता है तथा अपने पारिवारिक तथा सामाजिक जीवन से सन्तुष्ट होना चाहता है। व्यक्ति अपनी सन्तान की सफलता पर भी दृष्टि रखता है। स्वास्थ्य, सन्तान के भविष्य, वृद्ध माता-पिता, तथा रिक्त समय के उपयोग तथा वृद्धावस्था की योजनाओं पर ध्यान अधिक केन्द्रित रहता है। 45



टिप्पणी

से 50 वर्ष की आयु के मध्य महिलाओं की रजोनिवृत्ति होती है। रजोनिवृत्ति के साथ ही महिलाओं में कुछ अवसादपूर्ण शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक लक्षण भी परिलक्षित होने लगते हैं। इस अवधि में पुरुष स्वास्थ्य, सामर्थ्य, शक्ति तथा संभोगीय क्षमता की ओर विशेष ध्यान रखता है।

अधेड़ आयु को रचनात्मक तथा समाज के प्रति महत्वपूर्ण योगदान की अवधि के रूप में देखा जाता है। ऐसा देखने में आया है कि वैज्ञानिकों, लेखकों तथा कलाकारों द्वारा चालीस वर्षों के उत्तरार्ध में अथवा 50 वर्षों के पूर्वार्ध में सर्वोत्तम कार्य किये गये हैं। एरिक्सन, अधेड़ प्रौढ़ावस्था को उत्पादकता बनाम आत्म-तल्लीनता के संकट के रूप में वर्णित करते हैं। इस अवधि में यदि व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण योगदान नहीं करता तो वह स्वार्थपूर्ण आवश्यकताओं तथा इच्छाओं से पूर्व ग्रसित रहता है। अधेड़ प्रौढ़ावस्था के परिवर्तन की स्थिति बहुत अशान्तिपूर्ण होती है। लोग अपने को वृद्ध समझकर अपने भरण-पोषण के सम्बन्ध में सचेत हो जाते हैं जो अक्सर उन्हें भावनात्मक अस्थिरता की ओर उन्मुख बनाता है। वे अपने जीवन की व्यस्तता का हिसाब लगाने में संलग्न हो जाते हैं तथा चिन्तित रहते हैं कि उनके स्वप्न किस सीमा तक साकार हुये हैं। इस प्रकार का पूर्व मूल्यांकन अक्सर उन्हें व्यवसायिक परिवर्तन तथा वैवाहिक सम्बन्धों में विच्छेद की ओर उन्मुख करता है। अधिकांश लोग, जो नियंत्रित सेवा में रत हैं, अधेड़ प्रौढ़ावस्था के वर्षों में अपने सम्भावित सेवा-निवृत्ति तथा अपने जीवन के बिखरे कार्यों को समेटने में संलग्न रहते हैं।

अधेड़ प्रौढ़ावस्था के लक्षण

- सामर्थ्य, परिपक्वता, दायित्वधारण, स्थिरता।
- संतान के प्रति-केन्द्रित-ध्यान।
- वृद्धावस्था की योजनायें।
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति।

वृद्धावस्था

अधेड़ प्रौढ़ावस्था का उत्तरार्द्ध अथवा वृद्धावस्था 60 वर्ष के आसपास प्रारम्भ होती है। इस अवस्था में अधिकांश लोग अपने सेवाकार्य से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि वे सक्रिय सेवा से निवृत्त हो जाते हैं। वे अपने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भयभीत होने लगते हैं। हमारे समाज में वृद्ध लोगों को विशिष्ट दृष्टि से देखा जाता है जिसमें उन्हें निष्क्रिय, बौद्धिक दृष्टि में ह्रास, संकीर्ण सोच तथा धर्म तथा आध्यात्मिकता को अधिक महत्व देने वाला समझा जाता है। अधिकांश वृद्ध लोग अपने विवाहित साथी को खो देते हैं तथा भावनात्मक असुरक्षा से पीड़ित रहते हैं। यद्यपि यह सभी लोगों के लिए सत्य नहीं है। अनेक लोग 60 वर्ष की अवस्था तक एकदम स्वस्थ तथा सक्रिय रहते हैं। रहन-सहन का तरीका, व्यायाम, खान-पान तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, वृद्धावस्था में सार्थक एवं सक्रिय जीवन यापन में सहयोग करते हैं।

ढलती आयु वस्तुतः एक मनोवैज्ञानिक घटना है। लेखकों, राजनीतिज्ञों, प्रोफेसरों और योगियों के अनेक ऐसे उदाहरण हैं जो वृद्धावस्था में भी रचनात्मक तथा सक्रिय जीवन-यापन करते हैं।



टिप्पणी

अतएव यह महत्वपूर्ण संकेत है कि वृद्धावस्था अधिक प्रसन्नतापूर्ण तथा सम्पूर्णतः आत्मतुष्टि का समय हो सकती है। मानसिक अथवा शारीरिक स्थिति में गिरावट आना आवश्यक नहीं है। लोग अस्सी यहाँ तक कि नब्बे वर्ष की अवधि तक भी बलिष्ठ, सक्रिय तथा प्रतिनिष्ठित बने रह सकते हैं। निश्चित रूप से यह सम्भव है, यदि वे अर्धेड़ आयु के समय से ही अपने बारे में ध्यान देते रहें। वास्तव में वृद्ध लोगों के पास ज्ञान का अपार भण्डार, अनुभव तथा विवेक रहता है, समुदाय के लोग जिसका उपयोग कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 12.2

1. अर्धेड़ प्रौढ़ावस्था के किन्हीं दो लक्षणों का वर्णन कीजिए।

12.3 प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन

वर्तमान सामाजिक परिवेश में स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बढ़ती जागरूकता के कारण पुरुष तथा स्त्री दोनों ही शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहना चाहते हैं। ढलती उम्र के कारण कतिपय अनिवार्य एवं सार्वभौमिक परिवर्तन जैसे कोशिकाओं में रासायनिक परिवर्तन अथवा यथायोग्य व्यवहार करने की संचित क्षमता में शनैः-शनैः कमी परिलक्षित होती है। अर्धेड़ावस्था से ही कतिपय बौद्धिक परिवर्तन प्रकट होने लगते हैं। यह परिवर्तन उत्तरोत्तर तथा धीमी गति से होते हैं। सामान्यतः लोग ढलती आयु को शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के रूप में ही देखते हैं। यह परिवर्तन मुख्यतः शारीरिक तथा स्वाभाविक प्रकृति के होते हैं। हमें इन परिवर्तनों को समझना है।

(अ) शारीरिक परिवर्तन: ऐसा देखा गया है कि 30 वर्ष की आयु के पश्चात् अधिकांश व्यक्तियों के शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता में 0.8 से 1 प्रतिशत की गिरावट आ जाती है। कुछ तो रुग्णता के कारण तथा कुछ अन्य कारणों जैसे तनाव, व्यवसायिक स्तर, पोषक स्थिति तथा पर्यावरण के कारण गिरावट आती है। महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन जो ढलती उम्र के साथ सम्बद्ध होते हैं उन्हें बाह्य परिवर्तन, आन्तरिक परिवर्तन तथा इन्द्रिय क्षमता तथा बौद्धिक योग्यता के परिवर्तन, के रूप में वर्णित किया जाता है। इन परिवर्तनों को हमें समझना चाहिये।

1. **बाह्य परिवर्तन:** यह बुढ़ापे की ओर संकेत करते हैं जिन्हें किसी भी व्यक्ति में देखा जा सकता है। अनेक व्यक्तियों में ढलती उम्र के चिन्ह जैसे सफेद बाल, सिकुड़ती त्वचा, शारीरिक ढांचे में गिरावट तथा चेहरे पर झुरियाँ आदि परिवर्तनों को देखा जा सकता है।



टिप्पणी

दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य जीवन की कुंजी

- (क) पौष्टिक आहार लें।
- (ख) नियमित व्यायाम करें।
- (ग) तनाव के स्तर को कम करें।
- (घ) धूम्रपान, मदिरापान तथा अन्य मादक वस्तुओं का सेवन न करें।
- (ङ) सकारात्मक सोच की आदल डालें।
- (च) सामाजिक कल्याण के कार्य में संलग्न रहें।
- (छ) आध्यात्मिकता तथा ईश्वर में आस्था विकसित करें।

2. **आन्तरिक परिवर्तन:** ढलती आयु के ऐसे चिन्ह प्रकट रूप से दिखाई नहीं पड़ते हैं। इनमें श्वास प्रणाली, आमाशयिक प्रणाली, हृदयधमनी प्रणाली, केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के परिवर्तनों को सम्मिलित किया जाता है।

वृद्धावस्था में प्राप्त की गई महान व्यक्तियों की कुछ उपलब्धियाँ

- 77 वर्ष की आयु में महात्मा गाँधी ने स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया
- बाबा आमटे।
- रामकृष्ण परमहंस।
- मदर टेरेसा।

3. **इन्द्रिय क्षमता में परिवर्तन:** ढलती आयु में इन्द्रिय योग्यता में शनैः-शनैः गिरावट होने लगती है। ज्ञातव्य है कि बाह्य जगत के साथ हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से सम्पर्क करते हैं। इन्द्रियों में किसी प्रकार की कमी के कारण अति गंभीर मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिवर्तन हो सकते हैं।
4. **बोधगम्य परिवर्तन:** बोधगम्यता उस प्रक्रिया की ओर संकेत करती है जिसके द्वारा सूचनायें ग्रहण, संचित एवं प्रयुक्त की जाती हैं। प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था की अवधि में बोधगम्यता के विभिन्न रूप जैसे स्मृति, सीखना, अवधान तथा कार्य करने की गति पर कुप्रभाव पड़ता है। वृद्ध लोग अक्सर विस्मरण, नवीन तकनीकों को सीखने तथा कौशलों को अर्जित करने में कठिनाई की बात करते हैं। उनकी एकाग्रता तथा परिवेशीय उद्दीपनों के प्रति जागरूकता घट जाती है। डिमेनेशिया और एलजाइमर वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग हैं। सामान्यतया वृद्धावस्था में लोग अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।



टिप्पणी

12.4 वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन

आप चकित होंगे कि क्या ढलती आयु को रोका जा सकता है अथवा क्या कोई आजीवन युवा रह सकता है? हमने यह देखा है कि ढलती आयु एक जैविक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया कई अन्य बातों जैसे मानसिक दबाव, तनाव, आदतों, अनुशासनहीन जीवन, खराब स्वास्थ्य, कार्य करने की आदतें आदि से प्रभावित होती हैं। अनुशासित जीवन बिताने का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम का समय, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। ऐसा लगता है कि वृद्धावस्था को विलम्बित किया जा सकता है किन्तु इससे बचा नहीं जा सकता है। व्यक्ति को अपनी आयु से इन्कार नहीं करना चाहिये अपितु इसे स्वीकार करके सकारात्मक एवं आशावादी व्यवहार करना चाहिये। भिन्न-भिन्न लोग भिन्न-भिन्न प्रकार से अपने जीवन के परिवर्तनों का चुनौतियों का सामना करने के तरीके अपनाते हैं। इनका सामना करने के कुछ प्रभावी तरीके निम्नलिखित हैं—

1. लचीलेपन की अभिवृत्ति विकसित करना ताकि वृद्धावस्था की समस्याओं एवं दबावों को अनुकूल किया जा सके।
2. यह स्वीकार करना कि किसी व्यक्ति को जीवन की घटनाओं का सामना करने के लिये नये-नये तरीके खोजने पड़ते हैं।
3. सूचनायें प्राप्त करके उनका अधिक से अधिक उपयोग तथा समस्याओं से तटस्थता या पलायन करने के बजाय उनके समाधान की युक्तियाँ खोजना।
4. आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भरता में बढ़ोतरी करना, अपनी शक्ति तथा दुर्बलता के विषय में एक स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना।
5. सामना करने की प्रभावी युक्तियों को सीखना एवं उनका प्रयोग करना तथा परिवेश के प्रति सक्रिय मार्ग अपनाना।

सामना करने की उपर्युक्त युक्तियों का उपयोग वृद्धावस्था में स्वस्थ समायोजन करने के लिये प्रभावी हो सकता है।

वृद्धावस्था तथा सामाजिक सहयोग

सामाजिकता का विस्तार जीवन की समस्याओं का सामना करने का एक अन्य प्रकार हो सकता है। विभिन्न समूहों के क्रियाकलापों में सहभागिता जैसे क्लब में प्रवेश लेना। वृद्ध लोगों के लिये विभिन्न संगठनों में अनौपचारिक सामाजिक संवाद बहुत सहायक पाये गये हैं। अपने पड़ोसियों अथवा कहीं अन्यत्र अपनी ही समआयु के लोगों के सामाजिक परिवेश के निर्माण से वृद्धों को अपने जीवन की परिस्थितियों को बांटने तथा अपनी वर्तमान समस्याओं के प्रति भावनाओं को प्रकट करने के अवसर प्राप्त होते हैं। इस प्रकार के सामाजिक परिवेश से कोई व्यक्ति, बिना किसी शर्त के भावनात्मक अभिव्यक्ति की स्वीकृति कतिपय रहस्यों की साझेदारी तथा परस्पर नूतन अनुभवों का आदान-प्रदान करके तथा परस्पर विश्वास पूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर सकता है।



दादा-दादी बनकर परिवार में संलग्न होने से वृद्ध लोगों की व्यक्तिगत तथा भावनात्मक इच्छाओं की पूर्ति में सहयोग मिलता है। वृद्ध लोग इस प्रकार की भूमिकाओं को स्वयं की भावनात्मक परिपूर्णता एवं पौत्र-पौत्रियों की उपलब्धियों से आत्म सन्तुष्टि के रूप में देखते हैं।

12.5 समाज में वृद्धजनों का महत्व

अभिवादनशीलस्य नित्यंवृद्धोपसेविनः।

चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्यायशोबलम्।।

“जो लोग वृद्धों का सम्मान करते हैं तथा उनकी सेवा करते हैं वे चतुर्मुखी प्रतिभा जैसे दीर्घायु, ज्ञान, प्रसिद्धि तथा शक्ति में प्रगति करते हैं।”

भारतीय समाज की प्रगति का एक कारण है इसकी कई पीढ़ियों का संयुक्त ढाँचा, जिसका तात्पर्य है परिवार में कई पीढ़ियों का एक साथ रहना। इस स्वरूप को संयुक्त परिवार के रूप में वर्णित किया गया है। वृद्ध लोगों का परिपक्व ज्ञान तथा अनुभव के अपार भंडार से परिपूर्ण व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। उनके सानिध्य में रहना तथा उनका सम्मान करना न केवल उनके व्यक्तित्व के विकास में सहयोग करता है अपितु किसी भी व्यक्ति के बहुआयामी विकास को सरल बनाता है।

पारिवारिक प्रणाली के ध्वस्त होने के कारण आज समाज में अनेक समस्याएँ दिखाई देती हैं। युवा दम्पति अकेले रहकर स्वतंत्र तथा बिना बाधा के जीवन यापन करना पसन्द करते हैं। किन्तु इस प्रणाली के दूरगामी एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव युवा पीढ़ी द्वारा बड़े परिमाण में महसूस किये जा रहे हैं। वृद्धजन हमेशा से परिवार में सांस्कृतिक आदान-प्रदान के माध्यम रहे हैं। क्या हम अपने दादा-दादी द्वारा दी गई नैतिक शिक्षा एवं उनके द्वारा सुनाई गई कहानियों को भुला सकते हैं। हमारे देश में प्रचलित सांस्कृतिक रीति रिवाज एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तान्तरित किये गये हैं। संकुचित परिवार प्रणाली के उद्भव से युवा पीढ़ी इस समृद्ध सांस्कृतिक देन से वंचित हो रही है। ऐसा देखा गया है कि परिवार में वृद्धजनों की अनुपस्थिति से युवा पीढ़ी भावनाओं तथा मूल्यों को व्यक्त करने में भी प्रभावित हुई है।



पाठगत प्रश्न 12.3

निम्न कथनों में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें :

- 30 वर्ष की आयु होने पर शारीरिक अवयव 0.8 से 1 प्रतिशत की कमी दर्शाते हैं। सत्य/असत्य
- ढलती आयु के साथ इन्द्रियों की क्षमता में परिवर्तन होता है। सत्य/असत्य



टिप्पणी

3. व्यक्ति को अपनी बढ़ती आयु को स्वीकार न करके युवा बने रहना चाहिए। सत्य/असत्य
4. स्वस्थ दृष्टिकोणों का विकास बढ़ती आयु का सामना करने में सहायता नहीं करता है। सत्य/असत्य
5. वृद्ध लोगों को समाज की निधि मानना चाहिये। सत्य/असत्य



आपने क्या सीखा

- कतिपय विशेष भूमिकाएँ और सम्बन्ध जैसे परिवार एवं आजीविका, प्रौढ़ता के प्रमुख पड़ाव हैं।
- जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है मात्र विकास के कारण ही नहीं अपितु हमारी समझ तथा परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में परिवर्तन होते रहते हैं।
- युवा प्रौढ़ता की स्थिति को कतिपय नवीन लक्ष्यों तथा जीवन की चुनौतियों जैसे वित्तीय तथा भावनात्मक स्वतंत्रता स्थापित करने तथा वैवाहिक सम्बन्ध जोड़ने के रूप में वर्णित किया गया है।
- अर्धे आयु को भी एक रचनात्मक तथा समाज के लिये महत्वपूर्ण योगदान देने वाली अवधि के रूप में देखा गया है।
- हमारे समाज में ज्येष्ठ आयु के व्यक्ति को विशेषतः कम सक्रिय, बौद्धिकता में ह्रास, संकीर्ण मानसिकता, तथा धर्म एवं आध्यात्मिकता को महत्व देने वाला समझा जाता है यद्यपि यह असत्य भी हो सकता है।
- ढलती उम्र के साथ महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन को बाह्य तथा आन्तरिक एवं इन्द्रिय क्षमताओं में परिवर्तन के रूप में वर्णित किया गया है।
- एक अनुशासित जीवन यापन का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम देना, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। इससे वृद्ध आयु में समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलती है।
- वृद्ध लोगों को सदैव ज्ञान तथा अनुभव के अपार भण्डार से परिपूर्ण व्यक्ति माना गया है।



पाठान्त प्रश्न

1. स्वस्थ तथा दीर्घायु की कुंजी का वर्णन करें।
2. वृद्धावस्था के दबाव तथा समस्याओं का सामना करने के लिए किस प्रकार की सोच सहायक है?

3. आज के समय में समाज की समस्याओं के क्या मुख्य कारण हैं?
4. वृद्धावस्था में व्यक्ति कैसे स्वस्थ रह सकता है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

1. स्वायत्तशासी, स्वतंत्र, आजीविका का चयन, नवीन लक्ष्य तथा चुनौतियाँ, अंतरंग सम्बन्ध।

12.2

1. (क) समर्थता।
(ख) सन्तान पर ध्यान।
(ग) वृद्धावस्था की योजनायें।
(घ) रजोनिवृत्ति।
2. व्यायाम, संतुलित आहार तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

12.3

- (1) सत्य (2) सत्य (3) असत्य (4) असत्य (5) सत्य

पाठान्त प्रश्नों के लिये संकेत

1. खण्ड 12.3 को देखें
2. खण्ड 12.4 को देखें
3. खण्ड 12.5 को देखें
4. खण्ड 12.3 को देखें





13

समूह और नेतृत्व

समूह प्रक्रिया का वर्णन करने का उद्देश्य है आप लोगों को उस प्रक्रिया से परिचित कराना जिसमें व्यक्तिगत स्तर पर एक-दूसरे से अन्तःक्रिया करते हैं। समूह के महत्व का अनुभव हमें सदैव हमारे सामाजिक-जीवन में नित्यप्रति की भूमिका निभाते हुए होता है। हम 'समूह' शब्द का प्रयोग अलग-अलग सन्दर्भ जैसे खेल, राजनीतिक पार्टी, किसी भी कार्य को करने वाली टीम, किसी भी कार्यक्रम का निर्णय लेने वाले समूह की सदस्यता आदि के लिए करते हैं। हम व्यक्तिगत रूप से अलग-अलग जन्म लेते हैं तथा सामाजिकता की दृष्टि से विभिन्न समूहों के सदस्य बनते हैं। अपने कार्यों की पूर्ति के लिए हम समूह के सदस्य बनते हैं। यह पाठ आपको समूहों के कार्य समझाने में सहायक सिद्ध होगा।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- अपने जीवन में समूह का महत्व समझेंगे;
- समूह की विशेषताओं को पहचानेंगे;
- समूह गतिशीलता किस रूप में संचालित होती है जान सकेंगे;
- समूह का हमारे कार्य सम्पादन पर प्रभाव समझ सकेंगे; और
- औपचारिक व अनौपचारिक समूह में अंतर कर सकेंगे।

13.1 हमारे जीवन में समूह का महत्व

क्या मनुष्य का जीवन समूह के बिना सम्भव है? क्या बिना किसी समूह के सदस्य बने हम अपनी जरूरतों, अपेक्षाओं, भावनाओं, चुनौतियों को सन्तुष्ट कर सकते हैं? नहीं, हम ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि समूह ही किसी भी सामाजिक का बुनियादी घटक है। जिस क्षण हम इस संसार में जन्म

मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

लेते हैं तुरन्त ही समूह का हिस्सा बन जाते हैं जो हमारा परिवार होता है। किसी के लिए भी यह महत्वपूर्ण है कि वह किसी परिवार का सदस्य हो जो उसकी बुनियादी जरूरतों को पूरा करे और सामाजिक संसार में जीवन जीने में सहायता प्रदान करे। प्रत्येक समूह विश्व को एक सामान्य दृष्टि से देखता है और जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है वह बच्चा समूह का एक योग्य सदस्य बनने के लिए वह सब कुछ सीखता है जिसकी उससे अपेक्षा की जाती है। जल्दी ही वह किशोर बच्चा आत्म की समझ अर्जित कर लेता है और व्यक्तित्व का विकास करता है। परिवार जैसे समूह अपने समाज की संस्कृति को सामाजिकता की प्रक्रिया से संवाहित करने में सहायता करते हैं। समूह हमें विचार और व्यवहार से जुड़ा ज्ञान भी देते हैं। अगर कोई किसी खेल टीम क्रिकेट या फुटबॉल का सदस्य है तो हर सदस्य को इसके नियमों और कानूनों को मानना होता है।

हमारे जीवन के आरम्भिक वर्षों में परिवार हमारी सहायता करते हैं, फिर जब हम स्कूल और कॉलेज जाते हैं वहां हमें कई सामाजिक, शैक्षिक व व्यावसायिक समूहों की सहायता प्राप्त होती है। हम अलग-अलग समूह के सदस्य बन जाते हैं, जैसे राजनीतिक, धार्मिक, खेल, संगीत, सांस्कृतिक व जातीय समूह जो हमें हमारी जरूरतों व लक्ष्यों को हासिल करने के अवसर प्रदान करते हैं। इस तरह के समूह हमारे जीवन को और अर्थपूर्ण व आरामदायक बनाने में सहायक होते हैं। हम सबसे पृथक होकर ना ही जी सके हैं और ना ही तरक्की कर सकते हैं। क्योंकि सभी घटनाएं हमें यह बताती हैं कि समूह ही हमें हमारी सामाजिक व भावनात्मक जरूरतें पूरी करने के अवसर देता है। जिसमें पहचान, सम्बद्धता, सुरक्षा, प्रतिष्ठा, समानता की समझ और स्तर आते हैं। वास्तव में समूह मनुष्य जीवन का केन्द्र है।



पाठगत प्रश्न 13.1

1. लोग समूह का हिस्सा क्यों बनते हैं? जिन समूहों के आप सदस्य हैं उनकी सूची बनाइए।

13.2 समूह की विशेषतायें

समूह उन लोगों का संगठन होता है जो किसी एक लक्ष्य की प्राप्ति हेतु, किसी एक नेता के अन्तर्गत कार्य करते हैं। धार्मिक समूह, जाति समूह, बिजनेस व खेल के सामुदायिक समूहों की एक जैसी विशेषतायें व सामाजिक ढांचा है।

समूह की विशेषतायें इस प्रकार हैं:

- सभी सदस्य अपने आपको समूह के सदस्यों की तरह परिभाषित करते हैं और 'हम की भावना' अर्थात् एक दूसरे के लिए शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक भावना होती है। क्या आपका

ऐसा दोस्तों का कोई समूह है जिनसे आपको प्रेम है? क्या आप एक दूसरे को अपने रोजना के जीवन में सहायता करते हैं?

- समूह के सदस्य अक्सर अन्तःक्रिया में संलग्न रहते हैं और समूह बहुत जल्दी एक-दूसरे के स्वभाव को प्रभावित करते हैं। क्या आप अक्सर अपने दोस्तों से मिलते हैं? इससे आपको यह जानने में सहायता होती है कि आपका समूह अपने लक्ष्य की तरफ कितना आगे बढ़ रहा है।
- समूह के सदस्य सामान्य मानकों, रुचियों व मूल्यों को आपस में बांटते हैं। यह एक दूसरे पर निर्भर करते हैं व अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए एक दूसरे के प्रति विश्वसनीय होते हैं।
- समूह के हर सदस्य को नियम व कानूनों की जानकारी होती है जो अनुशासन और व्यवस्था बनाए रखने में सहायक होती है। क्या आपकी मां आपको धीरे बोलने के लिए कहती है, जब आपके बड़े भाई परीक्षा की तैयारी कर रहे होते हैं? या भोजन के बाद बरतन साफ करने में मदद करने के लिए कहती है?
- समूह-आकार में भिन्न हो सकते हैं वे छोटे-बड़े हो सकते हैं। एक परिवार चार सदस्यों का हो सकता है या पारम्परिक संयुक्त परिवार में 50 से अधिक सदस्य भी हो सकते हैं। एक राजनीतिक पार्टी 100 सदस्य की भी हो सकती है और कुछ एक-हजारों की भी।



पाठगत प्रश्न 13.2

1. क्या यह किसी समूह के उदाहरण हैं:
 - क. सड़क पार करते हुए लोग।
 - ख. धर्म के लिए लोगों को इकट्ठा होना।
 - ग. बस स्टॉप पर खड़े लोग।
 - घ. जन्मदिन की पार्टी।
 - च. राजनीतिक मंडली।
2. समूह की महत्वपूर्ण विशेषताओं का वर्णन करें।

13.3 समूह गतिविज्ञान

किसी भी समूह के एक सदस्य के व्यवहार द्वारा दूसरे सदस्य के व्यवहार को प्रभावित करने की



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

प्रक्रिया को समूह गतिविज्ञान कहते हैं। समूह गतिविज्ञान को व्यक्ति का व्यक्तित्व, सामाजिक स्थिति और सांस्कृतिक परंपरा जैसे घटक प्रभावित कर सकते हैं। समूह गतिविज्ञान भिन्न समूह-स्थितियों में अलग-अलग प्रकार का होता है।

संगतता

संगतता विशेष रूप से एक जैसे दृष्टिकोण को उल्लिखित करती है, जो समूह या समुदाय के सभी सदस्यों को बांध कर रखती है। किसी भी बाहरी खतरे के समय सभी लोगों में एकजुट होकर लड़ने की ताकत होती है। युद्ध के समय में लोगों में एकता की यही भावना होती है क्योंकि पूरा समूह एक जैसे खतरे का सामना कर रहा होता है। उदाहरण के रूप में जब 26-11-2008 को मुंबई के ताज होटल पर आतंकियों ने हमला किया था, उस समय पूरी मुंबई के लोग अपने क्षेत्रीय, भाषा और सामुदायिक मतभेदों को भुलाकर एकजुट हो गए थे।

सहमति

समूह की प्रक्रिया का उल्लेख करने के लिए सहमति की धारणा को समझना बहुत आवश्यक है। दूसरों के व्यवहार से हमारे विश्वास बदलने के कारण हमारा व्यवहार बदल जाता है यह सहमति को प्रभावित करता है। सहमति दो प्रकार की हो सकती है। कई बार हम विश्वास किये बिना दूसरों के अनुरूप हो जाते हैं। इस बाह्य सहमति को अनुपालन कहते हैं। यदि हमारा अनुपालन एक आदेश पर एक निर्देशन के अनुसार है तो इसे आज्ञापालन कहते हैं। निष्कपट आन्तरिक सहमति एक प्रक्रिया है जब हम वास्तव में राजी होते हैं, तो यह स्वीकृति कहलाती है। उदाहरण के लिए यह सुझाव दिया जाता है कि प्रातः सैर करना स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद है और हम वैसा करना प्रारंभ कर देते हैं।



पाठगत प्रश्न 13.3

1. समूह गतिविज्ञान की प्रक्रिया क्या है?
2. संगतता एवं सहमति को उदाहरण सहित समझाइये।

13.4 'हममें' और 'उनके' बीच अन्तर

क्या आप अपने सामाजिक संसार में अन्य समवयस्कों की तुलना में अपने दोस्तों को अधिक पसन्द नहीं करते हैं? और यदि आप खेलों के प्रशंसक है तो बाहरी टीम के बजाय अपने घर की टीम की प्रशंसा नहीं करते हैं? जी हां, अपने समूह के प्रति हमारा व्यवहार सकारात्मक होता

है। मनुष्य में यह स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है कि वह समान पहचान के आधार पर समूह का निर्माण करते हैं। इसलिए अधिकतर हम लोग समूह के रूप में ही पहचाने जाते हैं, साथ ही साथ दूसरों का मूल्यांकन करने के लिए भी हम समूह भावना का ही प्रयोग करते हैं। उदाहरण 'यह सब एक जैसे हैं'। 'हम' और 'उनमें' तुलना करने के लिए भी इस समूह भावना का ही प्रयोग किया जाता है। उदाहरणतः 'वे सब हमसे कितने अलग हैं'। इस प्रकार की सामाजिक वर्गता, पूर्वाग्रह, रुढ़िगत विचार व भेदभाव से सम्बन्धित होती है। जब हम किसी समूह को नकारात्मक व्यवहार से जोड़ते हैं और 'अपने' और 'उनमें' तुलना करते हैं। ऐसे में हम समूह को अलग करने के लिए रेखा खींचने लगते हैं। इस तरह के प्रयास में हम दूसरे समूह को अपने से कम समझने लगते हैं। जिनके लिए हमारे मस्तिष्क में पूर्वाग्रह होते हैं उनके प्रति हिंसा और हानिकर कार्य आम होते हैं।

हम लोगों को उनकी एक-जैसी विशेषताओं के आधार पर श्रेणियों में बांटते हैं। जो स्वाभाविक रूप से लिंग, उम्र और जाति के आधार पर होता है। हम लोगों को 'हम' और 'वो' की श्रेणी में क्यों विभाजित करते हैं? हम लोगों को इसलिए विभाजित करते हैं क्योंकि इससे लोगों से व्यवहार करने में आसानी होती है। विभाजन प्रक्रिया में अनुकूल कार्य होते हैं। व्यक्तिगत रूप से हर व्यक्ति को अलग-अलग उत्तर देना एक भारी-भरकम कार्य होता है। लेकिन जब कभी हमारे पास अधिक समय और जानकारी हो तो हम व्यक्ति या समूह दोनों को बिल्कुल सही रूप से समझ पाते हैं।



पाठगत प्रश्न 13.4

1. 'हम' और 'उनमें' महत्वपूर्ण अन्तर का वर्णन करें।

कार्य निष्पादन पर समूह का प्रभाव

किसी के भी कार्य निष्पादन पर समूह के सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ते हैं। ऐसी ही कुछ महत्वपूर्ण धारणाएं हैं जो हमें समूह का सदस्य बनने के बाद उससे पड़ने वाले प्रभाव को समझने में सहायक होती हैं।

सामाजिक सुगमता

हम कभी-कभी लोगों की उपस्थिति मात्र से भी प्रभावित होते हैं। केवल उपस्थिति का अर्थ उन लोगों से है जो एक दूसरे से मुकाबला नहीं करते लेकिन निष्क्रिय दर्शक या साथी कलाकारों की तरह उपस्थित होते हैं। क्या हमारी खाने, खेलने जैसी सामान्य क्रियायें लोगों की उपस्थिति मात्र से प्रभावित होती हैं? हम रोजाना के जीवन में इस तरह के बदलाव अपने व्यवहार में देख



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

सकते हैं। यह देखा जाना है कि पार्क में साइकिल चलाने वाले, या जागिंग करने वाले लोगों की अकेले करने की तुलना में एक साथ भागने दौड़ने पर उनकी रफ्तार तेज होती है।

सामाजिक उपेक्षा

सामाजिक उपेक्षा समूह के लोगों की ऐसी प्रवृत्ति है कि एक समान लक्ष्य होने पर वे कम प्रयास करते हैं। जब वे एकता में ताकत है की सामान्य धारणा के विपरीत व्यक्तिगत रूप से उत्तरदायी होते हैं। ऐसे में जब पुरस्कार एक जैसा बंटना हो तब कार्य कम चुनौतीपूर्ण, कम आकर्षक व कम अनुभवी हो जाता है। लेकिन जब सदस्यों की पहचान समूह की तरह होती है और कार्य आकर्षक होता है, तब समूह के सदस्य कम समय नष्ट करते हैं।



पाठगत प्रश्न 13.5

1. 'सामाजिक सुगमता' शब्द की व्याख्या करें।
2. सामाजिक शब्द का वर्णन करें।

सामाजिक सुगमता ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोग समूह में ऊपर उठते हैं और उत्तम कार्य सम्पादन की ओर अग्रसर होते हैं। सामाजिक उपेक्षा का अर्थ है जिम्मेदारियों का बंटा होना है। इसका अर्थ है कि समूह का हर सदस्य लक्ष्य प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रयास नहीं करता। क्या आपने कभी रस्सी से खींचने वाला खेल खेला है? क्या आपने यह ध्यान दिया है कि जिन्होंने रस्सी आगे से पकड़ी है वह रस्सी खींचने के लिए अधिक जोर लगाते हैं और जो लोग बिल्कुल पीछे होते हैं उन्होंने केवल रस्सी पकड़ी हुई होती है। हां, जहाँ किसी के कार्यों का मूल्यांकन न हो अथवा पुरस्कृत न किया जाय वहां सामाजिक उपेक्षा सामान्य बात है।

समूह का आकार

समूह का आकार जितना बड़ा होगा, उतना ही उस समूह के सदस्य व्यक्तिगत-जागरूकता को खो देते हैं और उत्तेजित स्थिति में भीड़ द्वारा लूटना, जलाना और जान से मारने जैसे अत्याचार किये जा सकते हैं। ऐसी उत्तेजित भीड़ अपने समूह के सदस्यों का यह विश्वास दिलाती है कि उन्हें सताया नहीं जाएगा, वे उस कार्य को समूह का कार्य मानते हैं।

समूह का ध्रुवीकरण

जब भी समूह को निर्णय लेना होता है, उसके सभी सदस्य मिलते हैं। ऐसा देखा जाता है कि जब भी चर्चा चल रही होती है, तब समूह के निर्णय को अत्यधिक जाखिम भरा बनाने की उत्तेजना होती है। समूह चर्चा के समय जब कोई किसी एक विषय पर अपनी सोच बना लेता है, ऐसे में किसी एक के विचारों का समर्थन करने से ही हमें आपने विश्वास व मतों की वैधता को जानने में सहायता मिलती है। कम जोखिम से अत्यधिक जोखिम तक पहुंचाने की स्थिति को ही समूह का ध्रुवीकरण कहा जाता है। ऐसा इसलिए होता है ताकि समूह के सदस्यों को नयी जानकारी प्राप्त हो और अधिक अच्छे तर्क मिल सकें।

समूह चिन्तन

समूह चिन्तन का तात्पर्य समूह द्वारा अर्थ को तोड़-मोड़कर प्रस्तुत करने से है जिसके कारण सभी विकल्पों पर वस्तुगत रूप से विचार कर पाना संभव नहीं हो पाता। ऐसा तब होता है जब एक सशक्त समूह अपने को असहमत दृष्टिकोण से अलग कर लेता है। एक निर्देशक नेता की उपस्थिति, जो यह संकेत देता है कि वह किस तरह के दृष्टिकोण को समर्थन देता/देती है, भी इसमें सहयोग करती है। समूह चिन्तन परिदृश्य, अभेद्यता, समूह नैतिकता में अटूट विश्वास, तार्किकता और अनुरूपता के दबाव के कारण घटित होता है।



पाठगत प्रश्न 13.6

1. समूह के कार्य को प्रभावित करने वाले घटकों का वर्णन करें?
2. समूह ध्रुवीकरण के हानिकारक प्रभावों का वर्णन करें?

समूह अलग-अलग तरह के होते हैं। मुख्य रूप से, समूहों को औपचारिक और अनौपचारिक समूह के रूप में बांटा गया है:-

13.5 औपचारिक व अनौपचारिक समूह

समूह जो किसी उद्देश्य के लिए बनाए गए हों, औपचारिक समूह कहलाते हैं। इस तरह के समूह विशेष रूप से किसी निश्चित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु ही बनते हैं। विद्यार्थियों के शोध कार्य के समूह, समिति या आयोग यह सभी औपचारिक समूह हैं।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

वहीं दूसरी ओर अनौपचारिक समूह, अपने आप लोगों की आपसी बातचीत द्वारा बनते हैं। अनौपचारिक समूह, औपचारिक समूह में से ही उभरते हैं, जिसमें सदस्यों की एक जैसी राय, मूल्य, विश्वास व सामाजिक जरूरतें होती हैं। उदाहरण के रूप में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, रोटरी क्लब, छोटे अनौपचारिक समूहों की तरह इनकी शुरुआत हुई थी लेकिन समय के साथ यह औपचारिक समूह बन गए। एक ही लक्ष्य की प्राप्ति के लिए लोगों के बीच होने वाली सहज बातचीत के कारण ही अनौपचारिक समूहों का निर्माण होता है। किसी भी समूह की सदस्यता अलग-अलग बातों पर निर्भर करती है। इनमें से कुछ महत्वपूर्ण घटक हैं— महत्व, साझा लक्ष्य, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि, सांस्कृतिक आकांक्षा, वंचन व नौकरी की सुरक्षा। एक जैसी मनोवृत्ति व बाहरी घटकों की स्थिति तथा नेतृत्व यह कुछ विशेषतायें भी समूह के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

13.6 समूह का विकास

नए समूहों के व्यवहार व पुराने समूहों (जो कुछ समय से साथ) के व्यवहार में अन्तर होता है क्योंकि समूह बदलाव की विभिन्न अवस्थाओं द्वारा विकास कर रहा होता है। एक समूह निम्नलिखित अवस्थाओं द्वारा विकसित होता है। गठन, गहनचर्चा, आन्तरिक समन्वय और निष्पादन आदि।

गठन की अवस्था

जब भी कोई समूह बनता है तब बहुत से मुद्दों पर निर्णय लिया जाता है। समूह के सभी सदस्य विभिन्न प्रश्न पूछते हैं, जैसे कौन इस समूह का सदस्य बन सकता है? समूह के सदस्य की क्या भूमिका होगी? समूह मुझे क्या देगा? किस तरह मैं समूह में अपनी भागीदारी कर सकता हूँ? पहली अवस्था में समूह, सदस्यों के प्रति अपने व्यवहार का वर्णन करता है और समूह के लक्ष्यों का निर्धारण करता है।

गहन चर्चा की अवस्था

इस अवस्था में सदस्य अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं। व्यवहार व जरूरतों में भिन्नता इस अवस्था में सबसे अधिक देखी जाती है। आन्तरिक व बाह्य मांगों सदस्यों के बीच मतभेद उत्पन्न करती हैं, अगर इन मतभेदों को अनदेखा किया जाए तो सदस्यों के बीच कटुता उत्पन्न होती है जो कि निष्पादन क्षमता को हानि पहुंचाती है।

प्रारम्भिक एकीकरण की अवस्था

इस अवस्था में आन्तरिक निकटता और सम्बन्ध विकसित किये जाते हैं, जिसके अनुसार ही समूह के सदस्यों को आगे बढ़ना होता है। इस चरण में समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ सहयोग करना आरम्भ कर देते हैं।

निष्पादन अवस्था

इस चरण में समूह एक प्रभावी इकाई के रूप में कार्य करना शुरू कर देता है। इस अवस्था तक समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ रहना सीख जाते हैं। अब तक समूह के सदस्यों की भूमिका व नेतृत्व के विषयों का निर्णय ले लिया जाता है। समूह अपने लक्ष्य को हासिल करने की शुरुआत कर देता है। इस अवस्था में अधिकतर सदस्य समूह से संतुष्ट होते हैं।



पाठगत प्रश्न 13.7

1. समूह के विकास की विभिन्न अवस्थाओं का विवेचन कीजिए।

13.7 नेतृत्व

अधिकतर यह कहा जाता है कि 'आज के युवा कल के नेता हैं।' जीवन के विभिन्न पहलुओं में नेता प्रसिद्ध होते हैं। मास-मीडिया के जरिये हमारे सामने खेल, राजनीति, सिनेमा और व्यवसाय के दिग्गजों की तस्वीरें सामने लायी जाती हैं। एक सफल नेता के पीछे कई कहानियां जुड़ी होती हैं और सफल नेता बनने के लिए कोई एक विशेषता काफी नहीं होती। सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराएं, राजनीतिक-आर्थिक स्थितियाँ, नेतृत्व के कुछ महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। परिवार, व्यवसाय, विद्यालय, देश व सेना में सफलता आदि नेतृत्व की विशेषता को प्रभावित करते हैं। आज कम्प्यूटर व इंटरनेट के द्वारा काम करने में राष्ट्रीय व भौगोलिक रेखाएं मिट गयी हैं जिससे वैश्विक स्तर पर नेतृत्व की मांग बढ़ी है। नेतृत्व का अर्थ है दूसरों को निश्चित लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रेरित करना। एक अच्छा नेता अपने समर्थकों के व्यवहार, विशेषताओं व प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है।

13.8 अच्छे नेता के गुण

जिस तरह गांधीजी सामाजिक नेता के उदाहरण हैं, उसी प्रकार नारायणमूर्ति व्यावसायिक नेता के, तथा बुद्ध, येशु, गुरुनानक धार्मिक नेता के उदाहरण हैं। प्रभुत्व व प्रभाव नेतृत्व प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं। नेताओं को अधिकतर लोगों द्वारा सुना व स्वीकार किया जाता है।

किसी भी सफल नेता के गुण स्थान, संस्कृति व स्थिति क अनुसार अलग-अलग होते हैं। हर कार्यक्षेत्र के अपने-अपने नेता हैं जैसे क्रिकेट में सचिन तेंदुलकर, व्यवसाय में रतन टाटा, लेकिन उन्हें जनता का नेता नहीं कहा जाता है। किसी विशेष कार्यक्षेत्र में नेतृत्व होना व जनता में सामाजिक नेतृत्व दोनों में अन्तर है। किसी भी नेता की मनोवैज्ञानिक विशेषताएं इस प्रकार होती हैं—



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी

- वह अपने समर्थकों की क्षमताओं को जानते हैं।
- मौखिक व अमौखिक दोनों तरह के अच्छे संवाद करने में सक्षम होते हैं।
- अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हैं और समूह के सदस्यों के लिए एक उदाहरण बनते हैं।
- इनमें स्थिति को समझने की क्षमता होती है।
- वह अच्छे योजना बनाने वाले, सोच-विचार रखने वाले व विश्वसनीय होते हैं।



पाठगत प्रश्न 13.8

1. नेता के गुणों को पहचानें।

13.9 नेतृत्व के सिद्धान्त

नेतृत्व के बहुत से सिद्धान्त हैं, उनमें से महत्वपूर्ण निम्नांकित हैं:

प्राचीन दृष्टिकोण यह बताता है कि नेता जन्मजात होते हैं। इस सिद्धान्त के अनुसार कुछ लोग नेतृत्व के गुणों के साथ ही जन्म लेते हैं और उन्हीं को नेता बनने का जन्मजात अधिकार होता है।

क. गुण सम्बन्धी सिद्धान्त

यह सिद्धान्त यह बताता है कि कौन सी व्यक्तिगत विशेषतायें प्रभावी नेतृत्व की ओर ले जाती हैं। आत्मविश्वास, दूसरों के विचारों का सम्मान, नौकरी के प्रति भावावेश तथा दूसरों के लिए एक उदाहरण बन पाने की क्षमता, लोगों के प्रति प्रेम, स्वीकृति, परिपक्वता, जिम्मेदारी और लक्ष्य हासिल करने की तीव्र इच्छा आदि नेतृत्व की कुछ अन्य विशेषतायें हैं।

ख. व्यवहारपरक सिद्धान्त

ऐसा देखा गया है कि सफल नेता का व्यवहार दो तरह का होता है— कार्य-केन्द्रित और कर्मचारी केन्द्रित। कार्य प्रबोधन काम के गुण एवं मात्रा से संबंधित होता है, वहीं दूसरी ओर कर्मचारी केन्द्रित प्रबोधन समूह के सदस्यों की निजी जरूरतों को पूरा करने की ओर ध्यान देता है।

ग. परिस्थितिजन्य सिद्धान्त

हम अक्सर यह देखते हैं कि प्रभावी नेतृत्व में परिस्थितिजन्य परिवर्त्य महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नेतृत्व व्यवहार की विशेष शैली पर निर्भर करती है। जैसे-जैसे स्थितियां बदलती हैं अलग-अलग नेतृत्व शैली उपयुक्त बन जाती है।

घ. लक्ष्य सिद्धान्त

लक्ष्य सिद्धान्त यह केन्द्रित करता है कि किस प्रकार नेता अपने अनुयायियों की उम्मीदों को प्रभावित करते हैं। इसके अनुसार नेता का व्यवहार अनुयायी के लिए तब स्वीकार्य होता है जब उन्हें यह लगे कि उससे उनकी उम्मीदें या भविष्य में होने वाली इच्छाओं की पूर्ति हो रही है।

लक्ष्य सिद्धान्त द्वारा नेतृत्व की चार निम्नलिखित शैलियां मानी गयी हैं—

1. गति-दिशा शैली अनुयायी को यह बताती है कि क्या करना है और किस प्रकार करना है।
2. सहायक शैली अनुयायी के साथ अन्तर्वैयक्तिक संबंध स्थापित करने से संबंधित है।
3. सहभागिता शैली यह विश्वास रखती है कि अनुयायी की सहभागिता निर्णय लेने की गुणवत्ता को बेहतर बनाती है।
4. उपलब्धि शैली अनुयायी के लिए चुनौतीपूर्ण लक्ष्य निर्धारित करती है।



आपने क्या सीखा

- दो या दो से अधिक व्यक्ति जब अधिक समय के लिए, एक ही लक्ष्य को लेकर अन्तःक्रिया करते हैं तो वह एक समूह होते हैं। समूह हमारी व्यक्तिगत जरूरतों व उम्मीदों को पूरा करने के लिए आवश्यक होता है।
- समूह प्रक्रिया की महत्ता को उसके घटकों जैसे प्रतियोगात्मकता, संगतता और सहकारिता द्वारा समझा जा सकता है जो कार्य निष्पादन और उत्पादकता को बढ़ोत्तरी की ओर ले जाते हैं।
- ग्राम, जाति और समुदाय स्तर पर समूह व्यवहार के विभिन्न पक्षों को समझने में समूह प्रक्रियायें सहायक होती हैं।
- समूह की विविधता व ऊर्जा को मजबूत करके, संगठनात्मक स्तर पर उत्पादकता में अत्यधिक सुधार लाया जा सकता है।
- मनुष्य इतने जटिल हैं कि नेतृत्व को वर्णित करने के लिए बहुत से सिद्धान्त हैं।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

- नेतृत्व का महान व्यक्ति सिद्धान्त यह बताता है कि कुछ लोग नेता बनने के लिए ही जन्म लेते हैं, लेकिन यह विचार बहुत पुराना हो गया है।
- गुण सिद्धान्त के अनुसार एक नेता बनने के लिए व्यक्ति में कुछ निश्चित शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक विशेषताएं होना आवश्यक है।
- परिस्थितिगत सिद्धान्त के अनुसार गुणों और व्यवहार को एकान्तिक न देखकर परिस्थिति के सन्दर्भ में देखना चाहिए।
- करिश्माई सिद्धान्त लक्ष्य प्राप्ति के लिये दूर दृष्टि पहुँच और अपारम्पारिक विधियों का प्रयोग सुझाता है।
- नेतृत्व हमारे नित्यप्रति जीवन में भी सबसे अधिक चर्चित विषय है और इस विषय की अच्छी समझ हमारे व्यावहारिक और व्यावसायिक जीवन के लिये अधिक उपयोगी होती है।



पाठांत प्रश्न

1. किसी भी समूह का सदस्य बनने के विभिन्न लाभों का वर्णन करें।
2. समू गतिशीलता क्या है?
3. नेतृत्व की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन करें।
4. अगर आप किसी कम्पनी के नए अध्यक्ष हैं तो आप अपने नेतृत्व का प्रदर्शन किस प्रकार करेंगे?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

13.1

1. जरूरतों की संतुष्टि, पहचान, सानिध्य, आत्म एवं व्यक्तित्व का विकास, सामाजिकता, अनुशासन, लक्ष्य की प्राप्ति।

13.2

1. क. नहीं
ख. हां
ग. नहीं

घ. हां

च. हां

2. एक साथ कार्य करना, समान लक्ष्य, समान विशेषताओं में भागीदारी, 'हम' की भावना, बार-बार बातचीत, नियम आदि।

13.3

1. एक-दूसरे को प्रभावित करना, सामंजस्य, समानरूपता व समूह गतिशीलता के उत्पाद
2. सामंजस्य लोगों को बांधता है, एक जैसा भय।
सहमति, व्यवहार में बदलाव, आदेश या नियंत्रण

13.4

1. आन्तरिक समूह, बाह्य समूह, सामाजिक विभाजन, विद्वेष, भेद भाव, स्तरीकरण

13.5

1. दर्शकों की प्रस्तुति से प्रदर्शन पर प्रभाव, जागृति
2. विकीर्ण उत्तरदायित्व, कम प्रयत्न, प्रयत्नों को मूल्यांकित या पुरस्कृत किया जाना

13.6

1. समूह का आकार, समूह ध्रुवीकरण, समूह चिन्तन

13.7

1. गठन, एकीकरण, प्रदर्शन

13.8

1. प्रयास, शासकीय, संचार, समझदारी, दृष्टा, योजना

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 13.1 देखें।
2. खण्ड 13.3 देखें।
3. खण्ड 13.8 देखें।
4. खण्ड 13.9 देखें।





संप्रेषण

आश्रय एवं भोजन की तरह संप्रेषण भी जीवित रहने का एक महत्वपूर्ण साधन है। हमें केवल अपने आसपास देखने पर ही संप्रेषण के अनेको माध्यम मिल जाते हैं। संप्रेषण माध्यमों, पुस्तकों तथा लोगों के द्वारा हम मनोरंजन, सूचना, ज्ञान, राजनीतिक स्थिति तथा नयी फिल्मों आदि की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। शब्दों, प्रतीकों, ध्वनि, संगीत एवं हाव-भाव आदि के द्वारा हम सब सूचना का आदान-प्रदान करते हैं। इस पाठ के अन्तर्गत आप संप्रेषण के प्रकार और प्रयोग तथा संप्रेषण को अपने दैनिक जीवन में कैसे अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है, तथा व्यक्ति एवं समाज पर जनसंप्रेषण माध्यमों के प्रभाव आदि के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- संप्रेषण प्रक्रिया के घटकों का वर्णन कर सकेंगे;
- संप्रेषण को किस तरह अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है बता सकेंगे;
- भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अर्थ को समझ सकेंगे; और
- जन संप्रेषण माध्यमों की भूमिका एवं प्रभाव को समझ सकेंगे।

14.1 संप्रेषण का अर्थ

संप्रेषण लोगों तथा पर्यावरण के साथ अन्तःक्रिया की प्रक्रिया है। जब हम अन्य लोगों से बातचीत करते हैं तो सूचनाओं, विचारों एवं अभिवृत्तियों को संप्रेषित करने के लिए भाषा का प्रयोग करते हैं। जब आपको पता चलता है कि आपका मित्र बीमार है, तब आप उसके स्वास्थ्य के बारे में पूछते हैं और उसके कुशलक्षेम के प्रति अपनी चिन्ता दिखाते हैं। उसी तरह जब आप किसी दुकान पर कमीज खरीदने जाते हैं, वहां का दुकानदार अपने विचार प्रस्तुत करता है कि कौन-सा रंग आप पर सबसे अच्छा लगेगा।

इस प्रकार संप्रेषण लोगों के मध्य होने वाली एक ऐसी व्यक्तिगत प्रक्रिया है, जिससे हमारे व्यवहार में बदलाव आता है। साथ ही साथ संप्रेषण के माध्यमों से हम अपने विचारों, भावनाओं,

शब्दों तथा क्रियाओं के माध्यम से प्रकट करते हैं। संप्रेषण एक बहुत महत्वपूर्ण माध्यम है जिससे अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त कराते हुए निर्णय लेने की प्रक्रिया को सरल बना कर लोगों को नियंत्रित तथा प्रोत्साहित किया जा सकता है।

14.2 संप्रेषण के तत्त्व

संप्रेषण के मूल तत्त्व इस प्रकार हैं:-

- i. **संप्रेषण द्विपक्षीय प्रक्रिया है:** इसमें भेजने वाला और प्राप्तकर्ता दोनों शामिल होते हैं। जब आप अपने पिता से बात करते हैं, तब संप्रेषण व्यक्तिगत स्तर पर होता है। जब अध्यापक छात्रों के एक समूह से बात करता है, तो वहाँ संप्रेषण समूह स्तर पर होता है।
- ii. **उसमें एक संदेश होता है:** सूचना हमेशा किसी संदेश, विचार, भावना, मार्गदर्शन या धारणा के रूप में होनी चाहिए।
- iii. **समझ में समानता:** संप्रेषण तभी संभव है जब भेजने वाले एवं प्राप्तकर्ता में समझ की समानता हो। समानता का आधार संस्कृति, भाषा, तथा वातावरण हो सकते हैं। शब्द, पदबंध, मुहावरे, चेष्टायें तथा कहावतें भी संप्रेषण के लिए समान आधार प्रदान करते हैं।
- iv. **दूसरे लोगों के व्यवहार में बदलाव लाना:** जो सूचना प्राप्तकर्ता तक भेजी जाती है, वह कहीं न कहीं उसके व्यवहार में कुछ न कुछ परिवर्तन लाती है। उदाहरण के रूप में, जैसे ही आपको पता चलता है कि बिल्डिंग में आग लग गयी है, उसी समय तुरन्त आप और लोगों के साथ वहां से भाग खड़े होते हैं।
- v. **सूचना देने की विधि:** सूचना शब्दों, चेष्टाओं, अभिव्यक्ति आदि द्वारा प्रदान की जाती है।



पाठगत प्रश्न 14.1 और 14.2

1. इनमें से कौन सा कथन सही नहीं है:-
 - क. संप्रेषण एक निरंतर प्रक्रिया है।
 - ख. हम शब्दों के द्वारा भी संप्रेषण कर सकते हैं।
 - ग. हम शारीरिक चेष्टाओं के द्वारा संप्रेषण नहीं कर सकते।
 - घ. हम स्वर-शैली व शारीरिक मुद्राओं द्वारा संप्रेषण नहीं कर सकते।
2. संप्रेषण के महत्वपूर्ण तत्त्वों का वर्णन कीजिए।





14.3 संप्रेषण के प्रकार

संप्रेषण को मुख्य रूप से दो भागों में बांटा जा सकता है:-

1. मौखिक संचार
2. अमौखिक संचार

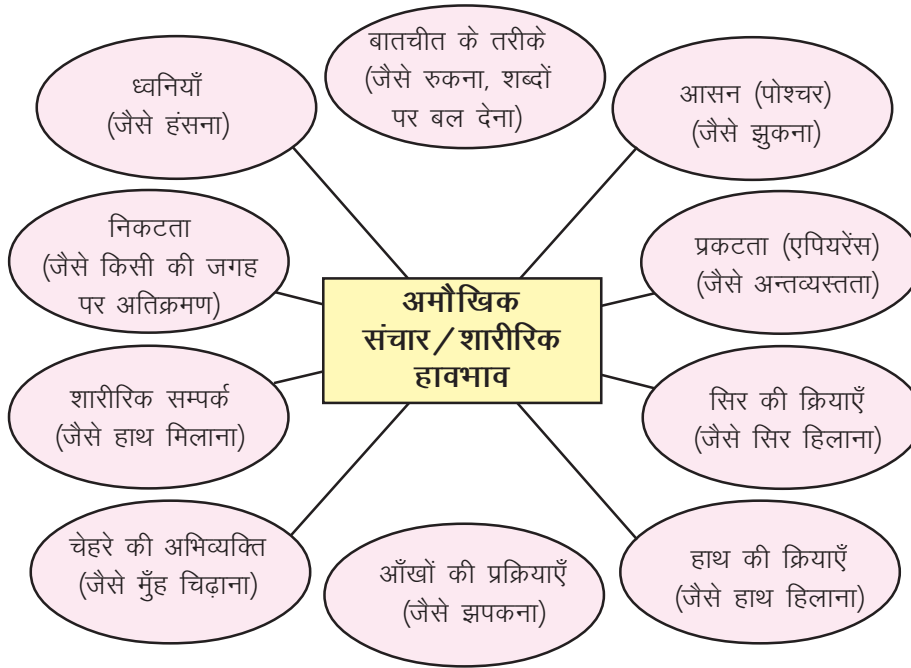
मौखिक संप्रेषण: जब दो या दो से अधिक लोगों के बीच शब्दों का प्रयोग बातचीत के लिये किया जाए, तब उसे मौखिक संप्रेषण कहते हैं। यह लिखित व मौखिक दोनों रूप में हो सकता है। मौखिक संप्रेषण हमें लोगों के बीच तर्कपूर्ण बातचीत के साथ-साथ जानकारी तथा दिशा भी प्रदान करता है। यह हमारे जीवन की मूलभूत जरूरत है। शोधकर्त्ताओं ने यह पाया है कि लोग सामान्यतः एक दिन के 10 से 11 घंटे मौखिक संप्रेषण में लगाते हैं, जिसमें पढ़ना, बोलना, लिखना तथा सुनना आता है। मौखिक संप्रेषण के कुछ सामान्य रूप बातचीत, भाषण, पत्र, समाचार-पत्र, पत्रिकाएँ, फोन पर होने वाली बातचीत आदि हैं।

अमौखिक संप्रेषण: यहां ध्यान देना बहुत आवश्यक है कि अमौखिक संप्रेषण या हाव-भाव, पूरे संप्रेषण का 70 प्रतिशत भाग होता है, जबकि शब्द केवल 10 प्रतिशत। इसलिए मानवीय संप्रेषण के लिए अमौखिक संप्रेषण बहुत महत्वपूर्ण है। शारीरिक चेष्टाएँ, चेहरे के हाव भाव, शारीरिक मुद्राएँ, नेत्र सम्पर्क, आसन, शारीरिक उन्मुखता, दूरियाँ आदि कुछ अमौखिक संप्रेषण के रूप हैं। अमौखिक संप्रेषण निम्नलिखित मदद करते हैं:-

- मौखिक संप्रेषण के तत्त्वों से हटकर प्रभाव बनाना;
- जो कहा गया उसे दृढ़तर करना;
- हमारी भावनाओं तथा अन्तरवैयक्तिक मनोवृत्ति को प्रकट करना;
- शक्ति, स्नेह, सम्मान, प्रभुता को प्रकट करने में सहायक;
- दूसरे के साथ होने वाली बातचीत को व्यवस्थित व नियंत्रित करना, और
- आत्म-प्रस्तुतिकरण में सहायक।

अमौखिक संप्रेषण के विभिन्न मार्ग हैं। यहाँ यह ध्यान रखना जरूरी है, कि अमौखिक संप्रेषण पर संस्कृति का प्रभाव होता है, इसलिए उसे संस्कृति से जोड़ कर समझना जरूरी है। हाव-भाव, शारीरिक गतिविधियों से तथा नेत्र सम्पर्क आँख की गतिविधियों से सम्बन्धित हैं।

सन्निकटता (प्रोक्सिमिक्स) में सामाजिक दूरियों का प्रयोग होता है। अनुमान किया जाता है कि विभिन्न सन्दर्भों में आन्तरिक अग्रलिखित प्रतिमान बना रहता है। दूरी 0-18 इंच, अनौपचारिक दूरी 18 इंच-4 फुट, सामाजिक दूरी 4 फुट- 12 फुट और सार्वजनिक दूरी 12 फुट से अधिक। संप्रेषण का दूसरा भाग हैटिक्स अर्थात् स्पर्श संप्रेषण का एक अन्य मार्ग है जो संस्कृति का प्रकार्य है। सामान्यतः उत्तरी अमरीकन और उत्तरी यूरोपियन कम स्पर्श करते हैं, किन्तु एशियाई भूमध्य सागरीय और मध्य पूर्वी संस्कृतियों में अधिक सामाजिक स्पर्श होता है।



चित्र 14.1

क्या आप जानते हैं?

आंखों से सम्पर्क:—

- आंखों का सीधा सम्पर्क विश्वास को प्रकट करता है।
- नीचे की ओर देखना, आदर-सम्मान, ध्यान से सुनना तथा दोष भावना को दर्शाता है।
- एक भौंह को ऊपर की ओर करना सन्देह का परिचायक है।
- दोनो भौंहों को ऊपर करना आदर की भावना को व्यक्त करता है।

आसन:

- सीधे खड़ा होना, किन्तु कठोर नहीं, और आगे की तरफ हल्का सा झुकाव हो तो वह स्वागत करने वाले तथा दोस्ताना रिश्ते को झलकाता है।

चेहरे के हाव-भाव—

- मुस्कुराहट, प्रसन्नता, मित्रता, स्नेह, पसन्द तथा स्वीकार्यता आदि का सबसे अधिक शक्तिशाली संकेत है।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 14.3

रिक्त स्थान भरिये:-

1. पढ़ना, बोलना, लिखना और सुनना..... के उदाहरण हैं।
2. शारीरिक चेष्टाएँ, आँखों से सम्पर्क, चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक भंगिमाएँ और दूरी संप्रेषण करने के ढंग हैं।
3. अमौखिक संप्रेषण के चार साधन.....,, है।
4. हैटिक्स..... संस्कृति के कार्य.को उल्लेखित करता है।

क्रियाकलाप 1

संप्रेषण का खेल : सुनना गतिशील

सक्रिय सुनना संप्रेषण का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। इस खेल को सक्रिय सुनने के कुछ संकेतों के रूप में सीखिए, अपनी संप्रेषण शैली को समझिए, एक सक्रिय श्रोता बनिए और उपयुक्त प्रतिपुष्टि दीजिए।

1. 4-6 लोगो का समूह बनाइये। प्रत्येक व्यक्ति को एक-एक नम्बर दीजिए।
2. हर व्यक्ति एक पर्ची पर एक वाक्य लिखे।
3. एक-एक करके हर व्यक्ति एक पर्ची उठाए और उस पर लिखा वाक्य पढ़े।
4. अब पहले नंबर से लेकर अन्तिम नंबर तक हरेक व्यक्ति अपना-अपना वाक्य अपने साथ खड़े व्यक्ति के कान में कहे। ऐसा करके सन्देश वापिस उस व्यक्ति तक पहुँच जाएगा। अब वह व्यक्ति उस वाक्य को सबके सामने जोर से बोले।
5. अब ध्यान दें : क्या सन्देश अब भी पहले जैसा ही है? या बदल गया है। क्या बदलाव आया है।

इस गतिविधि से यह पता चलता है कि मौखिक संप्रेषण सन्देश को अन्तिम व्यक्ति तक पहुंचने तक बदल जाता है और अन्तिम व्यक्ति तक पहुँचते-पहुँचते वह विकृत हो जाता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि हर व्यक्ति की संप्रेषण करने की अपनी शैली है तथा हर व्यक्ति अलग तरह से सन्देश की व्याख्या करता है।

14.4 प्रभावी संप्रेषण

अभी आपने पढ़ा कि मौखिक तथा अमौखिक संप्रेषण हमारे जीवन में कैसे महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। यह आवश्यक है कि शिक्षा, व्यावसायिक क्षेत्र की उन्नति के साथ-साथ अपने अन्तःवैयक्तिक सम्बन्धों को अच्छा बनाने के लिए हम दूसरों से प्रभावी संप्रेषण करना चाहिए। कई बार हम आंशिक या पूरी तरह गलतफहमी के शिकार हो जाते हैं। इन दोनों ही स्थितियों में संप्रेषण नहीं हो पाता। इसलिए ऐसी कुछ जरूरी बातें हमें अपने मस्तिष्क में रखनी चाहिए जो हमारे संप्रेषण को प्रभावी बनाएँ।

प्रभावी संप्रेषण के बारे में पढ़ने से पहले हमें प्रभावी संप्रेषण में होने वाली रुकावटों को समझ लेना चाहिए। अधिकतर यह होता है कि सन्देश को तोड़-मोड़ कर प्रस्तुत किया जाता है, उदाहरण के रूप में कुछ लोग अपने मालिक को खुश करने के लिए, तथ्यों को बदल देते हैं। यह भी होता है कि लोगों के अपने प्रत्यक्षीकरण चुनावी होते हैं। उनका देखना-सुनना उनकी आवश्यकताओं, अभिप्रेरणा, अनुभव और वैयक्तिक विशेषता पर निर्भर करता है। सन्देश का कूटानुवाद करते समय लोग अपनी रुचियों और प्रत्याशाओं को प्रक्षेपित कर सकते हैं। लोगों में सन्देश ग्रहण करने की सीमित क्षमता होती है। ऐसे में जब सन्देश अधिक होते हैं तो सूचना का भार हो जाता है। तब लोग सूचना का या तो चुनाव करते हैं या अनदेखा करते हैं या उसे भूल जाते हैं। साथ ही साथ, जब हम भावुक होते हैं, जैसे उदास, क्रुद्ध या बहुत उत्तेजित तब हम कुछ सूचनाओं को छोड़ देते हैं। अन्ततः यह कहा जा सकता है कि शब्द प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग अर्थ रखता है। भाषा का प्रयोग उम्र, लिंग तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से प्रभावित होता है।

14.5 प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं

प्रभावी संप्रेषण की मुख्य विशेषतायें इस प्रकार हैं—

1. **सन्दर्भ का समान ढांचा:** सन्देश भेजने वाला व ग्रहण करने वाला समान स्तर की समझ पर बातचीत करे। जब कोई माँ अपने बच्चे से बात करती है, वह बच्चे की शब्दावली का उपयोग करती है। जैसे शैतान बच्चे से झिड़कने का स्वर, अगर बीमार हो तो चिंता व्यक्त करने वाली शैली। लेकिन जब वह अपनी बहन से बात कर रही हो तो वह सन्दर्भ के अनुकूल कई अलग शब्दों, पदबंधों व शैली का प्रयोग करेगी।
2. **समान रुचि:** संप्रेषण की विषयवस्तु भेजने वाले व ग्रहण करने वाले दोनों की पारस्परिक रुचि का होना जरूरी है। एक किसान के लिए शेयर बाजार की ख़बर में रुचि नहीं हो सकती क्योंकि उसका सम्बन्ध तो बीजों की गुणवत्ता या मौसम के बदलने से खेती पर पड़ने वाले प्रभाव से है।
3. **समान भाषा:** मौखिक संप्रेषण का सबसे शक्तिशाली माध्यम भाषा है। एक जैसी भाषा प्रभावी संप्रेषण को निश्चित करती है क्योंकि इससे शब्दों, पदबंधों, मुहावरों व लोकोक्तियों को गलत समझने की सम्भावना कम होती है।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी

4. **समान वातावरण:** एक ही पृष्ठभूमि के लोग बिना किसी समस्या के सन्देश समझ लेते हैं। इस प्रकार एक जैसी नागरिकता, आर्थिक स्तर, संस्कृति, सामाजिक रुचि, आयुवर्ग एवं व्यवसाय इसके कुछ उदाहरण हैं। क्या आप एक जैसे मुद्दों की एक सूची बना सकते हैं? आपने यह भी देखा होगा कि किस प्रकार अपने ही धर्म, स्तर व शहर के लोगों से बात करना आसान होता है।

नीचे मौखिक संप्रेषण को प्रभावी बनाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:-

- पढ़कर और सुनकर भाषा को सुधारिए।
- बोलने के ढंग, शैली व उच्चारण पर कार्य कीजिए।
- पहले सोचिए फिर बोलिए।
- ज्यादा जल्दी व जोर से न बोलिए।
- दूसरी संस्कृति के अतिसंवेदनशील शब्दों, चिन्हों व सन्दर्भों को सीखिए।

अपनी शारीरिक चेष्टाओं (बॉडी लैंग्वेज) को बेहतर बनाने के लिए याद रखना चाहिए कि—

- विशेषकर संस्कृति, लिंग व प्राधिकार के सन्दर्भ में निश्चित दूरी बनाए रखें।
- तभी स्पर्श करें जब आवश्यक हो।
- साक्षात्कार के समय आंखों से सम्पर्क बनाए रखें, यदि संचार, संस्कृति को लेकर हो रहा हो तो सावधानी बरतें।
- आत्मविश्वासी तथा प्रस्तुति योग्य दिखें।

मौखिक और अमौखिक संप्रेषण दोनों शक्तिशाली माध्यम हैं। अगर सही ढंग से एवं सावधानी से प्रभावी संप्रेषण का प्रयोग किया जाए तो उससे बहुत जल्दी सन्देश दिया जा सकता है। विज्ञापनदाता प्रभावी संप्रेषण का प्रयोग अपनी वस्तुओं को बेचने के लिए करते हैं। क्या आपको ध्यान में है किस प्रकार विज्ञापनदाता जानी-पहचानी हस्तियों, दृष्टि-चित्रों, शब्दों व लिखित शब्दों और संगीत का प्रयोग करते हैं, ताकि अपना सामान खरीदने के लिए जैसे गाड़ी, साबुन, मोटरसाइकिल या कपड़े खरीदने के लिए हमें प्रभावित कर सके। क्या आप ऐसे ही कुछ जाने-माने विज्ञापनों के गीत याद कर सकते हैं जैसे 'ठण्डा मतलब कोका कोला, 'दाग अच्छे हैं, 'ढूँढ़ते रह जाओगे। क्या ऐसे ही कुछ ओर पदबंध आप याद कर सकते हैं?

संप्रेषण का अर्थ ही है पूरे देश में एक-दूसरे में सूचना बांटना। जबकि अमौखिक संप्रेषण से जुड़ा अर्थ हर संस्कृति में अलग होता है। ऐसा कहा गया है कि बोलने वाली भाषा हमारे संप्रेषण का 7 से 35 प्रतिशत हिस्सा होती है। हमारे संप्रेषण का अधिकतर हिस्सा अमौखिक ही होता है, इसलिए जब मौखिक भाषा स्पष्ट रूप से अर्थ नहीं समझा पाती तो अधिक जानकारी के लिए हम अमौखिक संकेतों को खोजते हैं।



पाठगत प्रश्न 14.4 और 14.5

- निम्नलिखित कथन 'सही' है या 'गलत':—
 - हमारे संप्रेषण का अधिकतम हिस्सा अमौखिक संप्रेषण से होता है। सही/गलत
 - लोगों में सूचना ग्रहण करने की असीमित क्षमता होती है। सही/गलत
 - भाषा के प्रयोग पर उम्र, लिंग व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का प्रभाव होता है। सही/गलत
 - संप्रेषण की सामग्री भेजने वाले तथा प्राप्तकर्ता, दोनों के बीच आपसी समझ होनी चाहिए। सही/गलत
 - प्रभावी संप्रेषण तेज़ बोलने से हासिल किया जा सकता है। सही/गलत
- प्रभावी संप्रेषण की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

14.6 भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण

किसी भी संस्कृति के अमौखिक संप्रेषण को समझना बहुत जरूरी है। विशेषकर तब जब उसका प्रयोग रोज़ाना के जीवन में होता हो। कुछ अमौखिक संप्रेषण दूसरों से हमारे रिश्तों की जानकारी देते हैं, जैसे पसन्द आना, उम्र, लिंग, प्रतिष्ठा आदि को समझना, और यह हमारी भावनाओं को व्यक्त करने में भी सहायक होते हैं। भारतीय सन्दर्भ में कुछ अमौखिक संकेत स्पष्ट हैं।

आइए शारीरिक चेष्टाओं (बॉडी लैंग्वेज) और गति बोध या कार्डीनैसिक्स को समझ लें। भारतीय संस्कृति में एक युगल को सार्वजनिक स्थानों या परिवार के बीच में प्रेम या अंतरंग चेष्टाएं दिखाना अपेक्षित नहीं होता। एक दूसरे का हाथ पकड़ना या किसी अन्य पुरुष/महिला की ओर देखना भी गलत माना जाता है। किसी दूसरी संस्कृति की तरह भारत की संस्कृति में भी भिन्न प्रकार के अंग-संकेत और हाथों की गतियाँ होती हैं। भारत में जब आप अपनी कलाई पर अपना हाथ रखते हैं तो यह पारम्परिक हिन्दू स्त्री के कंगन या चूड़ी के प्रयोग की ओर संकेत करता है। अगर यही पुरुष करे तो उसका अर्थ उसके पुरुषार्थ पर प्रश्नचिन्ह या लड़ाई के लिए उकसाना होता है।

पुरुषों का पुरुषों से व महिलाओं का महिलाओं से हाथ मिलाना बहुत आम बात है, लेकिन पुरुषों और महिलाओं के मध्य हाथ मिलाना सामान्यतः परिहार्य है। दिल्ली, मुम्बई जैसे शहरों में व्यवसायिक क्षेत्र में पुरुषों व महिलाओं के बीच हाथ मिलाना आम माना जाता है। अतः अमौखिक संप्रेषण का निर्धारण प्रसंगवश होता है।

अमौखिक संप्रेषण में सामाजिक घटक: भारतीयों के पास अत्यन्त शक्तिशाली दूरगामी सूची होती है, जो कुछ सांस्कृतिक घटकों को चिन्हित करती है जैसे, पदानुक्रम, अधिकार और उम्र





(वरिष्ठ व्यक्ति) जो संप्रेषण में निश्चित भूमिका निभाते हैं। दो व्यक्तियों में दूरी बनाए रखने का निर्धारण अन्तःव्यक्तिक सम्बन्ध, अधिकारी की स्थिति, उम्र और लिंग करते हैं। एक प्रतिष्ठित व्यक्ति किसी को भी सीधा देख सकता है, लेकिन एक कम सामाजिक स्थिति का व्यक्ति वरिष्ठ व्यक्ति के सामने हमेशा आँखें झुकाकर तथा निश्चित दूरी बनाकर ही खड़ा होता है। उदाहरण—मालिक—नौकर, पिता—पुत्र, पुत्रवधु और पति के परिवार का कोई बड़ा व्यक्ति। महिलाएँ अधिकतर अपने पति के परिवार के किसी पुरुष से आँखों से सम्पर्क नहीं बनाती। जो महिलाएँ रुढ़िवादी और पारम्परिक पृष्ठभूमि से होती हैं वह घूँट से अपना सिर भी ढक कर रखती हैं।

भारतीय अपनी व्यक्तिगत दूरी एक से डेढ़ मीटर तक की मानक दूरी को बहुत महत्व देते हैं। यद्यपि परिवार वालों तथा करीबी दोस्तों के बीच यह दूरी थोड़ी कम होती है। परिवार वालों तथा करीबी दोस्तों के बीच सार्वजनिक स्नेह, हाथ पकड़ना, गले लगाना बहुत आम है। जब भी कुछ लोग किसी परिवार या दोस्त के घर जाते हैं तो हर व्यक्ति सबसे नमस्कार करके आता है। भारतीय युवा अधिकतर अपने से बड़ी उम्र के लोगों के झुक कर पैर छू कर उनका अभिनन्दन करते और विदा लेते हैं।



पाठगत प्रश्न 14.6

1. भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण में संस्कृति की भूमिका समझाइए।

14.7 संप्रेषण माध्यमों की भूमिका और प्रभाव

दर्शकों तक सूचना, विचार एवं मत पहुंचाने का तकनीकी साधन संप्रेषण माध्यम है। हम उस समाज में रहते हैं जहां सूचना व संप्रेषण हमें हमारे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे कार्य, स्वास्थ्य की देखरेख, मनोरंजन, शिक्षा, यात्रा करने एवं व्यक्तिगत सम्बन्धों आदि की उन्नति में हमारी सहायता करता है। हम रोज़ उठकर टी.वी, समाचार—पत्र व इंटरनेट पर समाचार देखते एवं पढ़ते हैं। हम विज्ञापनों को इतना देखते हैं कि बाज़ार से कुछ भी खरीदने के लिए वे हमें प्रभावित करते हैं। बच्चे और किशोर फैशन, आदर्श शारीरिक रूप, सौंदर्य की आदर्श प्रतिमा, शहरी जीवन—शैली आदि की संप्रेषण माध्यमों की सूचनाओं से अत्याधिक प्रभावित होते हैं।

सकारात्मक प्रभाव: हमारे जीवन को शिक्षित एवं समृद्ध करने में संप्रेषण माध्यम एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह हमें शैक्षिक सूचनाएं प्रदान करते हैं एवं अकादमिक कार्य निष्पादन को भी सुधारते हैं। यह सूचना एवं समाचार; (धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक, मनोरंजन और पर्यावरण सम्बन्धी) एकत्रित कर जनता तक पहुँचाते हैं। समाचार माध्यमों का प्रयोग हितकारी उद्देश्यों, जैसे साक्षरता को बढ़ावा देने या चिकित्सीय उन्नति के लाभ (टीकाकरण, पोलियो, बच्चे

एवं मां के स्वास्थ्य की देखरेख एवं एडस) के लिए भी किया जा सकता है। यह सामाजिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों को संचरित करता है। यह जनता तक सरकारी नीतियों, लेन-देन तथा नवीनतम कार्यक्रमों की जानकारी पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संप्रेषण माध्यम लोगों को संगठित कर सामाजिक एकता लाने में सहायक होता है। जन संप्रेषण माध्यम समाचार-पत्रों, रेडियो, टेलिविजन तथा इंटरनेट द्वारा सम्पर्क बनाता है।

नकारात्मक प्रभाव: व्यक्ति व समाज दोनों पर संप्रेषण माध्यमों के नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं। मीडिया का दुरुपयोग गलत सूचना एवं समाचार फैलाने के लिए भी किया जा सकता है, जिससे सम्प्रदायों के बीच ईर्ष्या और घृणा पैदा होती है। अफवाहों व दुष्प्रचार द्वारा झूठी सूचना फैलाना एक संगठित प्रयास होता है। कभी-कभी संप्रेषण माध्यम किसी की भी एकांतता का आदर नहीं करता और किसी भी प्रतिष्ठित या साधारण व्यक्ति की निजी व गोपनीय जानकारी को प्रकाशित कर देता है। संप्रेषण माध्यमों द्वारा अश्लील सामग्री को फैलाने से बच्चों व युवाओं पर गलत प्रभाव पड़ता है।

यह समझना बहुत जरूरी है कि संप्रेषण माध्यम समाज में महत्वपूर्ण कार्यों से सेवा करता है। अतः इसे अपने कुछ दायित्वों का निर्वाह करना चाहिए। मीडिया को वहाँ अपने नैतिक गुणों को बनाए रखना जरूरी है ताकि जनता तक वह सही व स्पष्ट जानकारी पहुँचाए। मीडिया को भारत के बहुवचनीय स्वभाव को ही झलकाना चाहिए और देश के हर नागरिक को आवाज प्रदान करनी चाहिए।



आपने क्या सीखा

- संप्रेषण की प्रक्रिया लोगों तथा परिवेश के साथ होने वाली अन्तःक्रिया है।
- संप्रेषण द्वि-पक्षीय प्रक्रिया है जिसमें सन्देश होता है, जो स्वभाव में बदलाव लाता है। साथ ही साथ जिसमें सन्देश को भेजने व समझने की सहजता होती है।
- मौखिक संप्रेषण हमें शब्दों, बोलने व लिखने के माध्यम से लोगों के बीच अर्थपूर्ण अन्तःक्रिया के साथ-साथ जानकारी व दिशा प्रदान करता है।
- अमौखिक संप्रेषण के अन्तर्गत आंखों का सम्पर्क, चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक चेष्टाओं का प्रयोग व दूरी बनाए रखना शामिल है।
- भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अनुपम रूप हैं।
- मीडिया के माध्यम से मनुष्य के स्वभाव पर संप्रेषण के सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न

1. उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से संप्रेषण को परिभाषित कीजिए। संप्रेषण के पांच तत्त्वों की चर्चा कीजिए।
2. मौखिक और अमौखिक संप्रेषण किस प्रकार हमारे रोजमर्रा के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, चर्चा करें।
3. प्रभावी संप्रेषण की विभिन्न विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
4. उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अद्वितीय प्रतिमानों का वर्णन कीजिए।
5. समाज पर संप्रेषण माध्यमों की भूमिका एवं प्रभाव का वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1 और 14.2

1. क. सही
ख. सही
ग. गलत
घ. गलत
2. (i) द्विपक्षीय प्रक्रिया (ii) सन्देश आवश्यकता (iii) समझ की समानता (iv) दूसरों के व्यवहार में बदलाव (v) सूचना देने की विधि।

14.3

- क. मौखिक संचार
ख. अमौखिक संचार
ग. गति बोध (काईनैसिस्क), एकटक देखना, निकट आना, स्पर्श करना
घ. छूना

14.4 और 14.5

1. क. सही
ख. गलत

संप्रेषण

ग. सही

घ. गलत

2. (i) समान सन्दर्भ, (ii) समान रुचि, (iii) समान भाषा, (iv) समान परिवेश

14.6

सन्दर्भ खण्ड 14.6

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. खण्ड 14.1 और 14.2 देखें।
2. खण्ड 14.3 देखें।
3. खण्ड 14.4 देखें।
4. खण्ड 14.6 देखें।
5. खण्ड 14.7 देखें।

मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी



अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान

आपने कभी ध्यान दिया है कि जब भी हम किसी व्यक्ति से मिलते हैं, हम उसका मूल्यांकन करने लगते हैं? आप अपने दोस्त के बारे में सोचेंगे जो विश्वसनीय, सहायक और चिंता करने वाला है और उसकी तरफ आपकी भावनाएँ सकारात्मक और अनुकूल होंगी। वहीं दूसरी तरफ आपको अपना पड़ोसी जोर से बोलने वाला लग सकता है, जो आपके परिवार की गतिविधियों में हस्तक्षेप करता है। ऐसे व्यक्ति के लिए आपके मन में नकारात्मक एवं प्रतिकूल भावनाएँ होना संभव है। इसी तरह हमारा परिवार, दादा-दादी, पड़ोसी, दोस्त, राजनीतिक नेता और अन्य लोग हमारी अभिवृत्ति व विश्वास को लेकर बातचीत करते होंगे। हमें अपने आपको, तथा दूसरे लोगों को समझने और अपने सामाजिक जगत का मूल्यांकन करने की आवश्यकता होती है। हमारी अभिवृत्ति और विश्वास हमें स्वयं को और आसपास के लोगों को समझने में सहायक होते हैं। इस पाठ में हम अभिवृत्ति की प्रकृति को समझेंगे। हम यह भी समझेंगे कि अभिवृत्ति किस प्रकार बनती है, उन्हें किस प्रकार बदला जा सकता है और अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच क्या सम्बन्ध होता है। अन्त में, विश्व में घटित होने वाली घटनाओं के कारणों को खोजने का प्रयास करके हम सीख सकते हैं कि हम अपनी दुनिया को और अपने सामाजिक जगत में होने वाली घटनाओं का मूल्यांकन करने में अपनी त्रुटियों को कैसे समझ सकते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- अभिवृत्ति के मुख्य घटकों का वर्णन कर सकेंगे;
- अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच सम्बन्ध के वर्णन को स्पष्ट कर सकेंगे;
- किस प्रकार अभिवृत्ति के बदलाव को सरल और सुसाध्य बनाया जा सकता है, इंगित कर सकेंगे; और
- सामाजिक संज्ञान और उसके पक्षपातों के संप्रत्यय की व्याख्या कर सकेंगे।

15.1 अभिवृत्ति की प्रकृति

आप बार-बार अपने माता-पिता, परिवार के सदस्यों, दोस्तों, अध्यापकों तथा अन्य लोगों से मिलते हैं। धीरे-धीरे आप अपने प्रति उनके व्यवहार के बारे में सोचने लगते हैं। फिर आपको उनके प्रति एक विशेष प्रकार के व्यवहार का अनुभव होता है, और आप उसी ढंग से उनसे व्यवहार करना आरम्भ कर देते हैं। दूसरे शब्दों में 'सोचने', 'अनुभव करने' तथा 'व्यवहार' के द्वारा हम दूसरे व्यक्तियों, घटनाओं, वस्तुओं तथा अपने सामाजिक जगत की सभी बातों के प्रति एक अभिवृत्ति बनाने लगते हैं।

लोगों, वस्तुओं तथा परिस्थितियों के प्रति हमारे अनुकूल या प्रतिकूल मूल्यांकन को अभिवृत्ति कहा जाता है। हम अपनी अभिवृत्ति का संचार कथन के रूप में करते हैं जैसे, 'मुझे आप पसन्द हैं', 'मुझे शास्त्रीय संगीत अच्छा लगता है', या 'मुझे रॉक संगीत अच्छा नहीं लगता।' जब हम 'पसन्द', 'नापसन्द', 'प्रेम', 'घृणा', 'अच्छा' और 'बुरा' जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं तब हम किसी वस्तु, व्यक्ति या मुद्दे के प्रति अपनी अभिवृत्ति प्रकट कर रहे होते हैं। अभिवृत्ति के तीन पहलू होते हैं – संज्ञानात्मक, प्रभावी और व्यावहारिक।

- 1. संज्ञानात्मक भाग :** यह उस सोच से सम्बन्धित है, जो मनोवृत्ति के प्रति विश्वास का विकास करता है।
- 2. प्रभावी भाग :** यह दिशा (सकारात्मक या नकारात्मक भावना), व्यक्ति की मूल्यांकन तीव्रता या वस्तु अभिवृत्ति के प्रति अनुभव किये गये संवेग से सम्बन्धित है।
- 3. व्यावहारिक भाग :** यह किसी भी वस्तु अभिवृत्ति के प्रति विशेष रूप से अभिनय की संभावना है।

यह तीनों पहलू सोचना, अनुभव करना तथा व्यवहार करना मिलकर किसी भी व्यक्ति व वस्तु के प्रति एक अभिवृत्ति बनाते हैं। किसी समय ये घटक असंगत हो सकते हैं। इस प्रकार आप अपने पड़ोसी के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति रख सकते हैं— वह समझदार और कठोर परिश्रमी है (सकारात्मक अभिवृत्ति), लेकिन आपको उसका व्यवहार नापसन्द हो सकता है या आपको आपका पड़ोसी पसन्द नहीं लेकिन परिस्थितिवश आप उसकी सहायता करते हैं। दोनों बातों की संभावना रहती है। सामान्यतः अगर आपकी अभिवृत्ति मजबूत है तो यह तीनों घटक संगत रूप से विद्यमान रहते हैं तथा एक दूसरे का विरोध नहीं करते। उदाहरण के रूप में, अगर जानेमाने क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर आपके पास के किसी स्थान पर आने वाले हैं और आपको क्रिकेट खेलना व देखना बहुत पसन्द (अनुभूति) है तो आप तुरन्त ही सक्रियता से योजना बनाकर (सोचने की प्रक्रिया) वहाँ जरूर जाएंगे (व्यवहार); या आपको सचिन तेंदुलकर एक उत्तम क्रिकेट खिलाड़ी लगते हैं (सोचने की प्रक्रिया) लेकिन आप न ही अच्छे खिलाड़ी हैं, न ही आप नियमित रूप से क्रिकेट देखते हैं (कम पसन्द या भावनात्मक अनुभव) और इसलिए उनसे मिलने के लिए अधिक प्रयत्न न करने का निर्णय ले सकते हैं (व्यवहार की कम संभावना)।

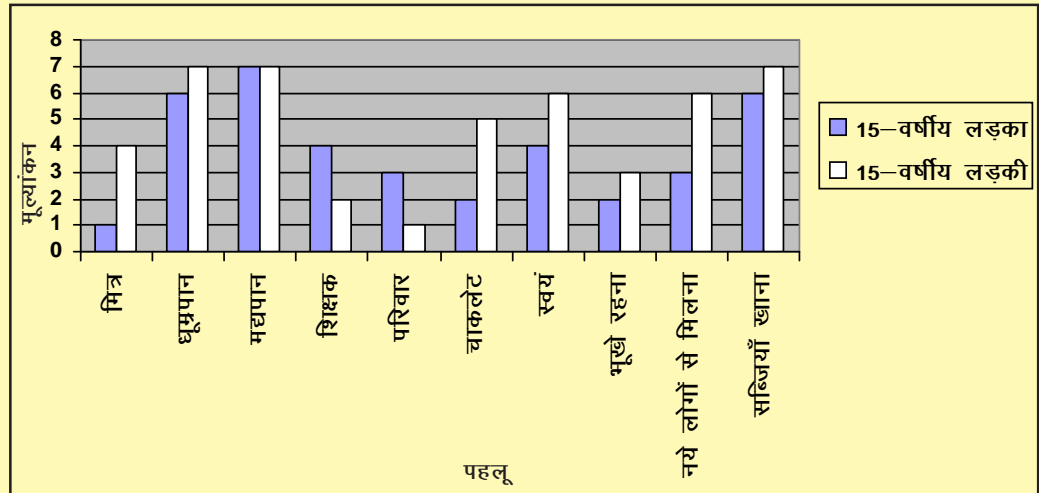




क्रियाकलाप 1

अभिवृत्ति के घटक

- अ. अपने प्रिय मित्र के प्रति विभिन्न पक्षों, जो आप सोचते, अनुभव करते (सोचना) तथा व्यवहार करते हैं, की एक सूची तैयार करें। अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक, प्रभावी तथा व्यवहारिक घटकों को पहचानें।
- ब. अलग-अलग विषयों की सूची तैयार करें। नीचे दी गई सूची का भी प्रयोग कर सकते हैं, अब इनका मूल्यांकन करें – स्कूली शिक्षा, धूम्रपान, अध्यापक, पीना, स्वयं, भूखे रहना, नए-नए लोगों से मिलना, परिवार, दोस्त, सब्जियाँ खाना, चॉकलेट इन सभी को 7 अंक के मापक जोड़कर, (1) “सबसे कम पसन्द” से लेकर (7) “सबसे अधिक पसन्द” तक मूल्यांकित करें।



चित्र 15.1: विभिन्न पहलुओं पर दो व्यक्तियों का मूल्यांकन

- स. अपने किसी मित्र को भी यही सूची मूल्यांकित करने के लिए दें। अब दोनों सूचियों की तुलना करें व दोनों में समानता व विभिन्नता को देखें। आप अपनी अलग सूची भी बना सकते हैं।
- द. क्या आप किसी भी व्यक्ति की अभिवृत्ति को किसी भी एक घटक के हिसाब से निर्धारित कर सकते हैं?

यह पाया गया है कि अभिवृत्ति एक लम्बे समय तक बनी रहती है। अभिवृत्तियाँ विशेषकर तब बदलती हैं जब आप नवीन अनुभव करते हैं। साथ ही यह लोगों की विशेषताएँ होती हैं जो प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग रूप व क्षमता की होती हैं जो सामाजिकता तथा सामाजिक जगत के साथ अन्तःक्रिया पर निर्भर करती हैं।



अभिवृत्ति के कार्य

हम अभिवृत्तियों का निर्माण क्यों करते हैं? यह सामाजिक जीवन का सरलीकरण करती हैं, जो बहुत जटिल होती हैं और अलग-अलग प्रकार की जानकारी से भरी होती हैं। अभिवृत्ति हमारे जीवन में चार महत्वपूर्ण कार्य करती हैं –

1. अभिवृत्तियाँ हमें अपने आस-पास के संसार को समझने देती हैं। सकारात्मक अभिवृत्तियाँ हमें कुछ लोगों के पास जाने में तथा उनकी बात मानने में सहायता करती हैं। आप अपने को आदर्श व्यक्ति के साथ पहचान सकते हैं (जैसे- सचिन तेंदुलकर, मदर टेरेसा) और इन्हीं की तरह सोचने व व्यवहार करने का ढंग अपनाने का प्रयास कर सकते हैं। नकारात्मक अभिवृत्तियाँ हमें ऐसे लोगों व स्थितियों से दूर रखती हैं।
2. अभिवृत्तियाँ सामाजिक समूहों का वर्णन करने में सहायता करती हैं, जिनसे हम में से प्रत्येक व्यक्ति सम्बन्ध रखता है। परिवार, मित्र समूह, धार्मिक या राजनीतिक समूह के सदस्य होने के कारण हम एक जैसी अभिवृत्तियाँ रखते हैं जो हमें एक साथ जोड़े रखने में सहायक होती हैं। इसीलिए शायद हम जिस सामाजिक और राजनीतिक समूह से सम्बन्ध रखते हैं उनके प्रति अनुकूल व दूसरे समूहों के प्रति प्रतिकूल अभिवृत्ति प्रस्तुत करते हैं।
3. अभिवृत्तियाँ हमें 'हम कौन हैं' या अपनी पहचान को समझने में भी सहायक सिद्ध होती हैं। अभिवृत्तियाँ मूल्यों तथा आत्म-संप्रत्यय को व्यक्त भी करती हैं। उदाहरण के रूप में, कुछ लोग एकता को अधिक महत्व देते हैं और वहीं कुछ लोग स्वतंत्रता या करुणा को अधिक महत्व देते हैं। ईमानदारी के प्रति महात्मा गांधी की अभिवृत्ति एवं गरीबों तथा जरूरतमंदों के प्रति मदर टेरेसा की चिन्ता सर्वविदित है।
4. अभिवृत्तियाँ हमें दूसरों से सहायता, प्रशंसा व स्वीकृति प्राप्त करने में भी सहायक होती हैं। समान अभिवृत्तियों वाले व्यक्ति एक दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। उदाहरणतः आप और आपका दोस्त एक जैसी रुचि व अभिवृत्ति रखते हैं, आप दोनों एक-दूसरे को पसन्द भी करते हैं और इसलिए अपनी दोस्ती को बनाये रखना आपके लिए आसान है। इस प्रकार अभिवृत्तियाँ हमें अपनी सामाजिक अन्तःक्रिया में सहायता करती हैं।



पाठगत प्रश्न 15.1

निम्नलिखित वक्तव्य सही है या गलत :

1. अभिवृत्तियाँ किसी व्यक्ति या किसी वस्तु का सकारात्मक मूल्यांकन हैं।
2. एक वस्तु अभिवृत्ति के प्रति संवेग अभिवृत्ति का प्रभावी घटक है।
3. अभिवृत्तियाँ थोड़े समय के लिए होती हैं।



4. अभिवृत्तियाँ हमें स्वानुभव प्रदान करती हैं।
5. विशिष्ट अभिवृत्तियाँ होना हमें दूसरों की स्वीकृति प्राप्त करने में सहायता करती हैं।

15.2 अभिवृत्ति का निर्माण व परिवर्तन

अब तक आपने यह समझ लिया होगा कि अभिवृत्ति को मुख्य रूप से दूसरों में बातचीत तथा व्यक्तिगत अनुभव द्वारा ही सीखा जा सकता है। अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता की अभिवृत्ति को ही अर्जित करते हैं। क्या आपकी माँ आपको अजनबियों से बात करने के लिए मना करती है? क्या आप अपने दादा-दादी या माता-पिता की तरह धार्मिक हैं?

सीधा सम्पर्क : आपने पहले के पाठ में यह पढ़ा है कि तटस्थ वस्तु प्रतिष्ठित प्रेरक-प्रतिक्रिया के साथ जुड़ती है। बार-बार प्रेरक के साथ जुड़ने में सकारात्मक एवं नकारात्मक भावनाएँ प्रकट होती हैं। वस्तु अभिवृत्ति में भी ऐसी ही भावना होती है। इसमें क्लासिकी अनुबंधन सम्मिलित होता है। (पाठ 5 देखें)। तेज खुशबू, स्वाद तथा इन्द्रियों से सम्बन्धित जानकारी, शक्तिशाली भावनात्मक प्रतिक्रिया ला सकती है। उदाहरण, अगर बच्चा अंकुरित अनाज खाता है और उन्हें नापसन्द करता है, तो यह संभव है कि उसी रंग और स्वाद की चीजों को भी वह नापसन्द ही करेगा।

सीधा निर्देश : माता-पिता, अध्यापकों या नेताओं द्वारा दिए गए निर्देश विशेष प्रकार की अभिवृत्ति का निर्माण करते हैं। माता-पिता अपने बच्चों को बताते हैं कि धूम्रपान करना एवं मद्यपान अस्वास्थ्यकर हैं। अध्यापक भी इसी अभिवृत्ति को सुदृढ़ करते हैं। इससे शायद बच्चा धूम्रपान व मद्यपान के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति बना सकता है।

दूसरों से बातचीत : हम अधिकतर दूसरों के साथ एक समूह में रहते हैं और अपने समूह की मनोवृत्तियों को ग्रहण करते हैं। उदाहरण के लिए, अगर आपके दोस्तों के समूह को ऐसा लगता है कि काले रंग की जीन्स व चैन से सजी हुई कमीज पहनना 'ठंडक देता' है तो आपको भी ऐसा ही लगेगा कि इस तरह के कपड़े पहनना 'ठंडक देता' है। इसी तरह, अगर आपके दोस्त यह सोचते हैं कि धूम्रपान करना या शराब पीना 'कूल' है तो शायद आप अपने माता-पिता व अध्यापक की बात न सुनें और अपने समूह की बात से ही सहमत हों। आप इसी तरह के व्यवहार को अपना लेंगे, क्योंकि यह व्यवहार आपको आपके दोस्तों से मिला है। एक समूह के सदस्य के रूप में इसे प्रशंसा, सहमति तथा संतुष्टि कहते हैं। इस तरह के कार्य आपको 'अच्छा महसूस' करवाते हैं, आपके आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं तथा आपकी अभिवृत्ति को भी मजबूत बनाते हैं। पुरस्कार के प्रयोग में नैमित्तिक अनुकूलन शामिल है (पाठ 5 देखें) पुरस्कार व सजा देने की प्रक्रिया से बच्चों को विशेष प्रकार की अभिवृत्ति सीखने में सहायता होती है।

प्रेक्षण द्वारा सीख : अभिवृत्तियाँ बहुधा दूसरों द्वारा किये जा रहे कार्य देख कर भी सीखी जाती हैं। क्या आपको याद है जब आप बच्चे थे किस प्रकार आपके दादा-दादी रोज भजन गाते थे? अब बड़े होकर शायद आपको भी वह भजन अच्छे लगते हैं। और किस प्रकार एक आवारा कुत्ते

को देखकर आपकी माँ की प्रतिक्रिया होती थी? अगर वह उसे देखकर डरती और उससे दूर भाग जाने का प्रयास करती थी, तो आप में भी वह अभिवृत्ति विकसित हुई होगी। साथ ही साथ, शिक्षाप्रणाली, मीडिया विशेषकर टी.वी., पिफिल्में, मैगजीन और अखबार यह सब अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करते हैं। छोटी उम्र के बच्चे जो टी.वी. पर देखते हैं उसी पर विश्वास करते हैं। विज्ञापनदाता इसका लाभ उठाते हैं और बच्चों की अभिवृत्ति को अपने द्वारा बेचे जाने वाली वस्तु के अनुकूल ही बना देते हैं। आपने यह ध्यान दिया होगा अधिकतम कम्पनियाँ व संस्थाएँ विज्ञापनों पर लाखों रुपए खर्च कर देते हैं ताकि वह लोगों की अभिवृत्ति अपने अनुकूल बदल सके।

अभिवृत्ति में बदलाव

हम अभिवृत्ति की प्रकृति व उसके निर्माण के बारे में पढ़ चुके हैं। अभिवृत्ति एक बार बन जाए तो उसे बदलना कठिन होता है। लेकिन अभिवृत्ति सीखी जाती है, इसलिए नई सीख के साथ उसे बदला जा सकता है। अभिवृत्ति में बदलाव निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करता है –

स्रोत : जो व्यक्ति संदेश देता है वह संचारक कहलाता है। अभिवृत्ति बदलने की संभावना तब सबसे अधिक होती है जब संदेश किसी विशेषज्ञ द्वारा दिया जाए, जो विश्वसनीय, आकर्षक और संदेश ग्रहण करने वाले व्यक्ति के जैसे होते हैं। इस प्रकार अगर सचिन तेंदुलकर किसी विशेष पेय के लिए विज्ञापन करते हुए यह कहते हैं कि उससे उन्हें ताकत मिलती है तो उनका लक्षित जनसमूह युवा बच्चों का होगा जो उन्हें खेल जगत में अपना आदर्श मानते हैं, ऐसे में यह सभी बच्चे वह पेयजल खरीदना चाहेंगे क्योंकि उन्हें ऐसा लगेगा कि इसे पीने के बाद वह सचिन की तरह खेल पाएंगे।

संदेश : संदेश की प्रकृति बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे अभिवृत्ति बदलने के लिए जानकारी प्राप्त होती है। संदेश हमेशा स्पष्ट और सुव्यवस्थित रूप में होना चाहिए। जिन संदेशों में चिन्ता एवं भय होता है वह अधिक प्रभावी होते हैं। जैसे एक विज्ञापन में दिखाया जाता है कि तन से आने वाली दुर्गंध से आपके दोस्त आपसे दूर भागेंगे या किसी विशेष साबुन से नहाने से आपके पास दोस्तों की लाइन लगी रहेगी।

व्यक्ति : किसी भी व्यक्ति के अभिवृत्ति बदलाव में उसकी विशेषताएँ बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। अभिवृत्तियाँ जो मजबूत, व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण, जटिल व एक-दूसरे से सम्बन्धित हों, उन्हें बदलना कठिन होता है। इस तरह परिवार के प्रति आपकी अभिवृत्ति बदलना कठिन होता है, किसी साबुन या पेयजल के लिए नहीं।

इस प्रकार कौन (संचारक) क्या (संदेश) कहता है, किस से (प्रापक), से ही पता चलता है कि अभिवृत्ति में बदलाव होगा या नहीं। दूसरे क्या कहते हैं उसका प्रभाव हम पर पड़ता है। विज्ञापन उद्योग का लक्ष्य होता है किसी विशेष वस्तु या सेवा के प्रति लोगों की अभिवृत्ति बदलना। अपने विज्ञापनों में अभिवृत्ति बदलाव के लिए वह इन्हीं तीन कारकों का उपयोग करते हैं।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी

क्रियाकलाप 2

अभिवृत्ति बदलाव

अभिवृत्ति में बदलाव तब आसान होता है, जब संदेश लोगों की भावनाओं से खेलता है। शरीर के चित्रों वाले विज्ञापन (टी.वी., समाचार पत्र, पत्रिकाओं से चुनें) और 15-16 आयु वर्ग के किशोरों को लक्षित करें। अभिवृत्ति के तीन कारकों के आधार पर मूल्यांकन करें। अभिवृत्ति का कौन सा कारक विज्ञापन के संदेश में सबसे अधिक प्रबल है?

क्रियाकलाप 3

अभिवृत्ति बदलाव

अपने शहर की उस पत्रिका को चुनें जिसके पाठकगण सबसे अधिक हैं। पत्रिका के सारे विज्ञापनों पर चिन्ह लगा दें।

- अ. विज्ञापन में प्रयोग होने वाले शब्दों व चित्रों को ध्यान से देखें। अब अभिवृत्ति बदलाव के तीनों स्रोतों को विज्ञापन में ढूँढ़ें : स्रोत देने वाला व्यक्ति, जो संदेश दिया गया है और जिस व्यक्ति के लिए संदेश तैयार किया गया है। अब एक तालिका बनाएं और बार-बार घटित होने वाले स्रोत को ढूँढ़ें।
- ब. विज्ञापनदाता अपने उत्पादों को बेचने के लिए अधिकतर मानवीय प्रेरकों/आवश्यकताओं को विस्तृत क्षेत्र में प्रयोग करते हैं। पाठ 5 में अभिप्रेरणा और संवेग में आपने कई प्रकार के प्रेरकों के बारे में पढ़ा होगा: दैहिक जरूरतें, आत्मसम्मान की जरूरतें, सामाजिक एवं प्रतिष्ठा की जरूरतें तथा औरों के बीच आत्म-सिद्धि। प्रत्येक विज्ञापन में इन आवश्यकताओं को इंगित कीजिए। इंगित आवश्यकताओं में से प्रत्येक बार आने वाली आवश्यकता की सूची बनाइए। यह परियोजना आपको यह बताएगी कि किस प्रकार विज्ञापनदाता लोगों की अभिवृत्तियों में बदलाव के लिए आधारीक और गौण जरूरतों का प्रयोग करते हैं।



पाठगत प्रश्न 15.2

निम्नलिखित वक्तव्य 'सही' हैं या 'गलत'।

1. सीखना अभिवृत्ति के अधिग्रहण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।
2. हम जिस समूह से सम्बन्ध रखते हैं उसकी जैसी अभिवृत्तियों को अपनाने के लिए झुकाव रखते हैं।
3. जिन संदेशों में चिन्ता एवं डर होता है वह अप्रभावी होते हैं।

4. अभिवृत्ति में बदलाव लाया जा सकता है अगर संदेश किसी विशेषज्ञ द्वारा दिया जाए।
5. अभिवृत्ति जो मजबूत और व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण हो, उसे बदलना कठिन होता है।

15.3 अभिवृत्तियों और व्यवहार में सम्बन्ध

अभिवृत्ति व व्यवहार का सम्बन्ध जटिल होता है और किसी के व्यवहार द्वारा उसकी अभिवृत्ति के बारे में जानना कभी-कभी कठिन होता है। ऐसा आपने कितनी बार सुना है कि लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं लेकिन उनके पास व्यायाम करने का समय नहीं होता, या वह ग्लोबल वार्मिंग से चिन्तित तो हैं लेकिन वह इतनी बड़ी गाड़ी चलाते हैं जो कितना लीटर पेट्रोल पी जाती है। लोग कोई भी बात कह देते हैं लेकिन उसे अपने व्यवहार में पूरी तरह उतार नहीं पाते।

अध्ययन से पता चलता है कि कुछ विशेष परिस्थितियों में अभिवृत्ति, व्यवहार का अनुमान लगा सकती है –

- जब अभिवृत्ति मजबूत और अपरिवर्तित है, ऐसे में अभिवृत्ति के तीन घटक सुस्पष्ट व सुव्यवस्थित होते हैं और सही रूप में व्यवहार का अनुमान लगा सकते हैं। कमजोर, अमहत्वपूर्ण और अस्पष्ट अभिवृत्ति, कम ही व्यवहार का अनुमान लगा पाती है।
- जब कोई दृढ़ अभिवृत्ति वाला होता है या जब कोई किसी की अभिवृत्ति से परिचित होता है तब इसे आसानी से याद भी किया जा सकता है और व्यवहार का अनुमान लगाया जा सकता है।
- जब अभिवृत्ति सीधा अनुभव से निर्मित हो तब व्यवहार का अनुमान अधिक सही होता है।
- जब कोई सामाजिक प्रभाव के अंतर्गत कार्य करता है तब उसकी अभिवृत्ति अलग-अलग रूप में व्यक्त होती है। कोई किशोरावस्था का युवा शायद स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के कारण धूम्रपान व शराब पीना न चाहे। लेकिन उसकी आयु समूह का दबाव उसे पीने के लिए मजबूर कर सकता है। इस तरह से उसका सोचने का ढंग उसके व्यवहार से अलग होता है। जब बाहरी प्रभाव कम होते हैं तब अभिवृत्ति व्यवहार सम्बन्ध मजबूत होगा।



पाठगत प्रश्न 15.3

अभिवृत्ति की सूची को ध्यान से पढ़ें और बताएँ अभिवृत्ति निर्माण के लिए किस प्रकार के सीखने का प्रयोग किया गया है : सीधा सम्पर्क, सीधे निर्देश, दूसरों से बातचीत और प्रेक्षणात्मक सीखना

1. आशा की माँ अपने घर पर व गाड़ी चलाते समय हिन्दी शास्त्रीय संगीत सुनती है। आशा यही संगीत सुनते-सुनते बड़ी हुई है और अब वह भी इस तरह के संगीत को पसन्द करती है।





2. अमित के पिता अपने बेटे को बैठकर समझाते हैं कि क्यों धूम्रपान करना छोड़ देना चाहिए और एक स्वस्थ जीवन जीना चाहिए। अमित धूम्रपान छोड़ देता है।
3. शेखर यह देखता है कि उसके माता-पिता, बड़े भाई, उसके चाचा और करीबी दोस्त सभी बचनबद्धता एवं कड़ी मेहनत को महत्व देते हैं। उसने भी अपनी पढ़ाई की तरफ यही अभिवृत्ति बना ली।
4. 5 साल की रेखा रोज अपनी दादी माँ को सुबह प्रार्थना करते हुए देखती है, अब वह भी अपनी दादी माँ के साथ रोज प्रार्थना करती है।
5. 5 साल की महक ने अभी प्राइमरी स्कूल में दाखिला लिया है। उसकी कक्षा को बहुत चमकीला रंगा गया है, बहुत सारे खिलौने एवं सुरुचिपूर्ण स्वभाव की अध्यापिका है। वह रोज खुशी-खुशी स्कूल जाती है।

15.4 विश्वास और व्यवहार

अभिवृत्ति की ही तरह स्वयं, अपने आस-पास के लोगों एवं वस्तुओं के सम्बन्ध में हमारे कुछ विश्वास भी हैं। विश्वास का अर्थ है किसी भी चीज के प्रति सत्य की भाँति स्वीकारता। यह सच है जब किसी को दृढ़ विश्वास होता है, तब उसे हिलाया नहीं जा सकता। उदाहरण के लिए यह विश्वास एक पराशक्ति या भगवान मनुष्य के भाग्य का नियन्ता है या उसे पुनर्जन्म में विश्वास है। एक विश्वास बन जाने पर आप किसी भी घटना पर आश्वस्त होते हैं, और आप एवं लोग कैसा व्यवहार करने वाले हैं। हमें समझने में सहायता मिलती है कि लोग विशेष प्रकार का व्यवहार क्यों करते हैं, या कोई घटना क्यों घटित हुई है। विश्वास हमें सामाजिक जगत में अपने अनुभवों को संयोजित करने में सहायता करते हैं और अपने व्यवहार के साथ ही घटनाओं के प्रति भवष्यवाणी करने में सहायता करते हैं।

15.5 सामाजिक संज्ञान

हमारा मन अपने आसपास के संसार को लेकर एक समझ बनाने का प्रयास करता है और जरूरत के अनुसार अनुकूल सामंजस्य अपनाता है। जब आपका/आपकी मित्र आपको जन्मदिन की पार्टी के लिए बुलाता/बुलाती है, तो आपको बहुत सी चीजें पता होती हैं – किस तरह के कपड़े पहनने हैं, आपको उपहार ले जाना है, वहां और भी मित्र होंगे, जन्मदिन का केक और खाने-पीने की अच्छी चीजें आदि। आपको यह सब कैसे पता है? जन्मदिन पार्टी या ऐसी ही कुछ दूसरी गतिविधियों से जुड़ा पुराना अनुभव और जानकारी 'जन्मदिन की पार्टी' का दूसरे उत्सवों से एक अलग चित्र बनाते हैं।

सामाजिक संज्ञान का अर्थ है सामाजिक विश्व से जानकारी प्राप्त करना उसकी व्याख्या एवं मूल्यांकन करना और याद रखना, जैसे कि हम अपने आसपास के लोगों के बारे में सोचते, अनुभव

करते एवं समझते हैं। लेकिन यह जानकारी बहुत अधिक होती है इसलिए हमें उसे सीखने के लिए स्कीमा के रूप में व्यवस्थित करना होता है। स्कीमा एक-दूसरे से जुड़े विश्वास, जानकारी व उदाहरण का समूह होता है जो सामाजिक वस्तुओं, घटनाओं व लोगों से जुड़ा होता है। स्कीमा हमारी सामाजिक सोच व व्यवहार दोनों का मार्गदर्शन करता है। यह जानकारी का सरलीकरण कर देता है जिससे हम नई जानकारी को तुरन्त ही व्याख्यायित कर सकते हैं। स्कीमा विभिन्न प्रकार के होते हैं जो व्यक्तियों, घटनाओं एवं सामाजिक भूमिकाओं से सम्बन्धित होते हैं।

कार्यकलाप 4

स्कीम – युवा पीढ़ी बनाम पुरानी पीढ़ी

किसी बड़े व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) से एक सूची बनाने के लिए निवेदन करें जो उन्हें स्वयं को व्यक्त करती है और एक दूसरी सूची जो युवा पीढ़ी को व्यक्त करती है। साथ ही साथ युवाओं (पुरुष या स्त्री) को कहें कि वह स्वयं को तथा बुजुर्गों को दोनों को व्यक्त करने वाली सूचियाँ बनाएं। करें। अब दोनों सूचियों की तुलना करें किस प्रकार प्रत्येक समूह की अपनी निश्चित स्कीमा है, साथ ही साथ दूसरे समूह की भी।

हम जानकारी के भार को कम करने के लिए दूसरे तरीकों को भी देखते हैं। हम अन्वेषणात्मक विधि के प्रयोग की ओर प्रवृत्त होते हैं, जो जटिल निर्णयों को लेने में सरल नियम हैं। यदि आपको एक ऐसे व्यक्ति को इंगित करने को कहा जाए जो गैर हाजिर दिमाग है, अपने कार्य के प्रति वचनबद्ध है, लंबे समय तक कार्य करता है, छात्रों से घिरा रहता है तो संभवतः 'प्रोफेसर' कहेंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि एक प्रोफेसर इन विचित्र गुणों वाला होता है। ऐसी विशेषताएं एक नर्तक/नर्तकी, डाक्टर या राजनीतिज्ञ में पाई जाती है।

गुणारोपण: व्यवहार के कारणों को समझिए

हम अपने तथा दूसरे लोगों के व्यवहार के कारणों की खोज करते हैं। इसे गुणारोपण कहते हैं। यदि आपके मित्र ने आपको जन्म दिन की पार्टी में नहीं बुलाया, तो उससे आप पूछना चाहेंगे कि उसने ऐसा क्यों किया। इस प्रकार हम एक निष्कपट वैज्ञानिक की तरह कार्य-कारण सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास करते हैं। जब हम परीक्षा में अच्छा नहीं कर पाते तो क्या कारण देते हैं, और परीक्षा में अच्छा करते हैं, तो हम क्या कारण देंगे। इसके दो संवर्ग हैं, या तो आप व्यक्तिगत कारणों से आन्तरिक कारणों को असफलता या सफलता के लिए आरोपित करेंगे, जैसे, "मैं अच्छा नहीं कर पाया क्योंकि मैंने प्रयास नहीं किया था" या "मैंने परीक्षा में अच्छा इसलिए किया क्योंकि मैंने बहुत परिश्रम किया था"। व्यक्ति से अलग कुछ बाह्य कारण होते हैं। उदाहरण के लिए, "मैं परीक्षा में इसलिए अच्छा नहीं कर पाया, क्योंकि पेपर बहुत कठिन था।"



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी

त्रुटियों के स्रोत या सामाजिक संज्ञान में पक्षपात

आन्तरिक या बाह्य कारण हम मौलिक गुणारोपण त्रुटि करते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति किसी बैठक में देर से आता है और अपने नोट्स सामने रखता है, तो हम निष्कर्ष निकालते हैं कि वह व्यक्ति 'अव्यवस्थित और बेढंगा' है। हम विलम्ब से आने और नोट्स को जलने को आन्तरिक कारण के रूप में स्पष्ट करने को प्रवृत्त होते हैं। जब हम उस परिस्थिति में होते हैं तब हम बाह्य कारणों को उसके लिए उत्तरदायी मानते हैं, जैसे कि ट्रैफिक जैम या फर्श पर फिसलन थी। इस प्रकार जब हम दूसरों को देखते हैं तो उनके व्यवहार के लिए आन्तरिक कारणों का परिणाम मानते हैं और कह देते हैं कि वह 'अमुक प्रकार का व्यक्ति है'। जब हम अपने व्यवहार के बारे में कहते हैं तो उसके लिए बाह्य या परिस्थितिजन्य कारण बताते हैं।

सामाजिक जगत को समझने के हमारे प्रयास में हम कारण बताने का प्रयास करते हैं फिर भी कभी-कभी गंभीर त्रुटि कर जाते हैं। आशावादी पक्षपात में अधिकांशतः हम यह विश्वास करते हैं कि दूसरों की अपेक्षा सकारात्मक घटनाओं को हम अधिक अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए हम विश्वास करते हैं कि अपने अध्ययन में हम अच्छा करेंगे, एक अच्छी नौकरी पायेंगे और प्रसन्नतापूर्ण जीवन बितायेंगे।

हम दृढ़ नकारात्मक पक्षपात भी करते हैं, नकारात्मक सूचना के प्रति संवेदनात्मक प्रवृत्ति। हम ऐसी सूचनाओं की ओर अधिक ध्यान देते हैं, और उनको अत्यधिक महत्व देते हैं। जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति के सम्बन्ध में बताया जाता है जो मित्रवत्, बुद्धिमान, सुन्दर और अहंकारी है, इसमें कौन सी सूचना याद रखी जाए। हाँ, सकारात्मक सूचना के बजाये नकारात्मक सूचना अधिक बलवती होगी।

हम अनेक बार इस रूप में सोचते हैं कि "क्या होना चाहिए था" या अवास्तविक सोचना। उदाहरण के लिए जब हम परीक्षा में अच्छा परिणाम चाहते हैं और पाते नहीं, तब हमें अवसर चूक जाने का खेद होता है। हम ऐसा कह लेते हैं "मैंने अधिक अध्ययन नहीं किया होता, और तब मैं प्रथम आता और मुझे छात्रवृत्ति मिल जाती", आगे या तो आप अधिक अध्ययन करेंगे या ऐसे विचार से आपको अवसाद होगा।

कभी-कभी हमारी प्रवृत्ति उस सूचना की ओर ध्यान देने की होती है जो हमारे विश्वासों के अनुकूल होती है और उस सूचना को छोड़ देते हैं जो उसकी पुष्टि नहीं करती। इसे पुष्टीकरण पक्षपात कहते हैं। लोग मूल सूचना को भी छोड़कर वस्तु की स्पष्ट विशेषताओं से प्रभावित हो जाते हैं।

यह कहा जा सकता है कि हम गलती करते हैं विशेषकर जब हम अन्वेषणात्मक विधि का संक्षिप्त रूप में प्रयोग करते हैं और अधिक विस्तार से सोचने का प्रयास नहीं करते। अमहत्वपूर्ण घटनाओं के लिए भी हम अन्वेषणात्मक विधि और अविवेचित प्रक्रिया का प्रयोग करते हैं, जबकि महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए हम सजग प्रक्रिया का प्रयोग करते हैं और श्रेष्ठता परिणाम पाते हैं। यद्यपि

हम ये त्रुटियाँ करते हैं, ये हमें परिस्थिति को अपनाने में सहायता करते हैं। इससे हमें किसी सूचना पर ध्यान देने में सहायता मिलती है, यह हमारे लिये महत्व का है और जगत को समझने में कम प्रयास करना पड़ता है।



पाठगत प्रश्न 15.4

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. हमें सूचना का सरलीकरण करने में सहायता करता है कि हम नवीन सूचना की व्याख्या शीघ्र कर सकते हैं। (स्कीमा, सामाजिक संज्ञान)
2. व्यक्तिगत अनुभवों एवं सामाजिक संचार में सीखे जाते हैं। (व्यक्तिगत स्कीमा समूह, स्कीमा समूह भूमिका, स्कीमा समूह घटना)
3. नकारात्मक सूचना के प्रति संवेदनशील होने की प्रवृत्ति को कहते हैं। (अवास्तविक सोचना, नकारात्मक पक्षपात)
4. कुछ प्रकरणों के सम्बन्ध में रोकते समय हम में व्यस्त होते हैं। (अवास्तविक सोचना, विचार दमन)



आपने क्या सीखा

- अभिवृत्ति व्यक्तियों, वस्तुओं, विचारों तथा स्थितियों का अनुकूल व प्रतिकूल मूल्यांकन होती हैं। अभिवृत्ति के तीन अलग लेकिन एक-दूसरे से संबंधित घटक हैं— संज्ञानात्मक प्रभावी और व्यावहारिक। यह मिलकर वस्तु के प्रति अभिवृत्ति बनाते हैं।
- अभिवृत्ति संसार को समझने के लिए महत्वपूर्ण प्रकार्य देते हैं, सामाजिक समूहों और हमारी पहचान को परिभाषित करने तथा दूसरों से स्वीकृति पाने में सहायक होते हैं।
- अभिवृत्तियाँ अलग-अलग प्रकार के सीखने से बनती हैं : सीधा सम्पर्क, सीधा निर्देश, दूसरों से बातचीत तथा प्रेक्षणात्मक सीखने से।
- एक बार अभिवृत्ति बन जाए तो उसे बदलना कठिन होता है, लेकिन फिर भी बदलाव सम्भव है; क्योंकि अभिवृत्तियाँ नई परिस्थितियों में सीखी जा सकती हैं।
- दो तरह का अभिवृत्ति बदलाव— संगत तथा असंगत बदलाव। संगत अभिवृत्ति को बदलना आसान है।
- अभिवृत्ति स्रोत, संदेश व लक्षित व्यक्ति पर निर्भर करती है।



मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें

टिप्पणी

- ऐसी परिस्थितियाँ जिसमें अभिवृत्ति व्यवहार की भविष्यवाणी करती है – जब अभिवृत्ति दृढ़ एवं अपरिवर्तित, अभिवृत्ति के होने की सजगता, अभिवृत्ति के निर्माण का सीधा अनुभव और कम से कम बाह्य प्रभाव।
- सामाजिक संज्ञान में सामाजिक जगत को समझने का प्रयास सम्मिलित होता है। स्कीमा और अन्वेषणात्मक विधि सामाजिक जगत से आने वाली सूचना को संयोजित करने में हमें सहायता करते हैं। कारणात्मक गुणारोपण व्यवहार के आन्तरिक और बाह्य कारणों को खोजने में हमारी सहायता करता है।
- सामाजिक संज्ञान में अनेकों त्रुटियों की संभावना होती है, जैसे, नकारात्मकता, सकारात्मकता, पक्षपात, अवास्तविक विचार और विचारों का दमन।



पाठांत प्रश्न

1. अभिवृत्ति को परिभाषित करें। अभिवृत्ति के तीन घटकों का वर्णन करें।
2. अभिवृत्ति के कार्यों का संक्षिप्त वर्णन करें। अपने उत्तर को उदाहरण के साथ लिखें।
3. अभिवृत्तियों का निर्माण कैसे होता है? अपने उत्तर को उदाहरण के साथ लिखें।
4. क्या अभिवृत्तियाँ बदल सकती हैं? अभिवृत्ति को बदलने वाले तीन महत्वपूर्ण कारकों का वर्णन करें।
5. अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच सम्बन्ध को स्पष्ट करें? उन परिस्थितियों का उल्लेख करें जिनमें अभिवृत्ति और व्यवहार का सम्बन्ध दृढ़ होता है।
6. सामाजिक संज्ञान की व्याख्या करें। हमारे सोचने और व्यवहार को संयोजित करने में स्कीमा की भूमिका स्पष्ट करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. गलत 2. सही 3. गलत 4. सही 5. सही

15.2

1. सही 2. सही 3. गलत 4. गलत 5. सही

15.3

1. प्रेक्षणात्मक सीखना 2. सीधा निर्देश 3. दूसरों से बातचीत

4. प्रेक्षणात्मक सीखना 5. सीधा सम्पर्क

15.4

1. स्कीमा
2. स्कीमा समूह
3. नकारात्मक पक्षपात
4. विचार दमन

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. देखें खण्ड 15.1
2. देखें खण्ड 15.1
3. देखें खण्ड 15.2
4. देखें खण्ड 15.2
5. देखें खण्ड 15.3
6. देखें खण्ड 15.5





सामाजिक और शैक्षिक समस्याएं

व्यवस्था की कठिनाइयों के कारण जब समुदाय या समूह के उचित लक्ष्यों को प्राप्त करने में लोगों को जिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है उन्हें सामाजिक समस्यायें कहते हैं। लोग प्रताड़ित होते हैं, वंचित परिस्थितियों में रहते हैं, अच्छी शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाते, ईर्ष्या एवं भेदभाव का सामना करते हैं; ये सब सामाजिक समस्याओं के उदाहरण हैं। यह सब सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, ऐतिहासिक सहित कई पहलू हैं जिन्हें कई दृष्टिकोणों से समाधान के प्रयासों की आवश्यकता है। भारतीय समाज वैश्विक बदलाव के दौर से गुजर रहा है। साथ ही साथ इस देश की एक बहुत पुरानी सांस्कृतिक विरासत है। आज भारत वैश्विक स्तर पर एक मजबूत देश बनने की आकांक्षा रखता है। लेकिन इन सभी दबावों के कारण कई समस्याएं सामने आ रही हैं; जैसे अशिक्षा, सामाजिक तनाव और लैंगिक भेदभाव आदि जैसी कुछ मुख्य समस्याएं हैं। यह पाठ समाज में उपस्थित ऐसी ही कुछ महत्वपूर्ण सामाजिक समस्याओं के मनोवैज्ञानिक पहलुओं को समझने में सहायक सिद्ध होगा।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- गरीबी, दहेज व नशे की लत जैसी महत्वपूर्ण समस्याओं के मनोवैज्ञानिक पहलुओं का वर्णन कर सकेंगे;
- इन समस्याओं के समाधान की विधियों पर चिन्तन कर सकेंगे; और
- बीच में स्कूल छोड़ देने, ठहराव एवं अपव्यय की चर्चा करने में सक्षम होंगे।

16.1 गरीबी

हमारे देश में बहुत से लोग गरीबी में जीते हैं। गरीबी किसी भी व्यक्ति तथा उसके परिवार की समानता, न्याय, गरिमा, स्वास्थ्य, आम जरूरतें, निजी सुरक्षा को नकारती है। गरीबी मूल रूप से

असमानताओं का परिणामस्वरूप होती हैं। गरीबी को वस्तुगत गरीबी की तरह परिभाषित किया जा सकता है जिसमें मुख्य रूप से साधनों की कमी होती है, जैसे आर्थिक साधनों की कमी जिसके कारण जीवन के समुचित स्तर को प्राप्त करना कठिन होता है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि गरीबी जनसंख्या को दो भागों में बांटती है, एक वह जो समुचित जीवन स्तर पर जीने में सफल हैं, दूसरे वह जो ऐसा जीवन नहीं जी पाते।

व्यक्तिगत अनुभव व विचारों पर आधारित गरीबी वह होती है जो किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गयी होती है या वह व्यक्ति विशेष का प्रत्यक्ष ज्ञान होता है। वंचना की स्थिति वह होती है जहां आम जनता की ही तरह विशेष अवसरों व अधिकारों की कमी होती है। जिसका अर्थ है किसी भी व्यक्ति के जीवन जीने की बुनियादी आवश्यकताओं की कमी होना। यह वातावरण की अनुपयुक्त स्थिति, दरिद्र अनुभवों तथा सामाजिक रूप से वंचित वर्गों के लक्षणों का रूप ले सकते हैं।



चित्र 16.1

गरीबी के कारण व परिणाम

गरीबी को कारण के साथ परिणाम के रूप में समझने की आवश्यकता है। गरीबी के कई कारण होते हैं और उनसे कई अन्य समस्याएं जन्म लेती हैं। गरीबी का एक महत्वपूर्ण पहलू अभाव है। अभाव अर्थात् अवसर की कमी, संसाधनों की कमी, दुर्बल आर्थिक स्थिति, उपलब्ध संसाधनों की कम उपयोगिता, आदि। शिक्षा और रोजगार एक दूसरे से संबंधित हैं, जो कम अवसरों से अधिक लाभप्रद करने के लिए नियोजित हैं। गरीबी के कई परिणाम हैं, जो व्यक्तियों पर पड़ने वाले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक प्रभावों को लेकर आपस में संचार करते हैं। आइये हम गरीबी के कुछ प्रमुख परिणामों की जांच करें।

कुपोषण और विकास: कुपोषण शारीरिक और मानसिक विकास दोनों को प्रभावित करता है। संतुलित भोजन, बच्चे को सक्रिय और खुश रखने में सहायता करता है। कुपोषण एवं सामाजिक दरिद्रता ये दो ऐसे प्रमुख कारण हैं जो मानसिक पिछड़ापन उत्पन्न करते हैं। गरीब परिवारों के बच्चे अपना जीवन सीमित भोजन, व्यापक संक्रमण, कमजोर स्वास्थ्य, अपर्याप्त प्रेरणा तथा माता-पिता में शिक्षा व जागरूकता की कमी के साथ आरम्भ करते हैं।





समाजीकरण पैटर्न: गरीबी के आधार पर समाजीकरण के स्वरूप का विश्लेषण अपर्याप्त उत्तेजना, बहुत कम या शिक्षा का न होना, रोल मॉडल की कमी तथा समयस्कॉं द्वारा सामाजिक व भावनात्मक समर्थन की कमी के रूप में किया जा सकता है। इन सभी पहलुओं की कमी के कारण बढ़ते बच्चे के संज्ञानात्मक व भावनात्मक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

व्यक्तित्व का विकास: वंचित एवं गैर-वंचित समूहों के लिए व्यक्तित्व के विकास के कई अलग-अलग संरूपों का सुझाव दिया गया है। गैर वंचित बच्चों की तुलना में अति वंचित बच्चों में स्नायुरोग और अंतर्मुखता की सम्भावना अधिक होती है। अभाव का सम्बन्ध सामाजिक कुसमायोजन, अपरिपक्वता एवं पलायन से भी है। साथ ही साथ यह बच्चों को अपराध व बाहरी मौका परस्त अभिविन्यास की ओर अग्रसर करता है।

क्रियाकलाप 1

गरीबी के प्रत्यय को समझना

विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों से बातें करें: मित्र, परिवार, पड़ोस, छात्र, कार्यरत व बेरोजगार व्यक्ति, झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाले व अन्य। प्रत्येक व्यक्ति से गरीबी को परिभाषित करने और भारत में गरीबी के पांच मुख्य कारणों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें तथा इस सूची में अपने उत्तर को भी मिलायें और पदत्रों को सारणीबद्ध करें। आप, लोगों द्वारा बताए गए कारणों की बारम्बारता की गणना कर सकते हैं। प्राप्त जानकारियों की चर्चा अपने परिवार के साथ करें।

प्रोत्साहन का परिणाम: पुरस्कार एवं दण्ड का अनुभव किसी भी व्यक्ति के प्रेरक अभिविन्यास का गठन करने में सहायक होता है क्योंकि गरीबी, उपलब्धि की आवश्यकता में कमी दूसरों पर निर्भर होने की आवश्यकता की ओर ले जाती है।

मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप: गरीबी के कई कारण व परिणाम हैं, जो व्यक्ति, समूह और समाज को प्रभावित करते हैं। मनोवैज्ञानिक इस विचार को मानते हैं कि मानव विकास को व्यक्ति के अनुभवों द्वारा आकार मिलता है। किसी व्यक्ति को सहायता करने का उद्देश्य है कि किसी वंचित व्यक्ति के संज्ञानात्मक, प्रेरक और व्यवहार कौशल का निर्माण व समर्थन। इस प्रकार के मार्गदर्शन से समाज में प्रभावी कार्यकरण के लिए योग्यता के स्तर में वृद्धि होगी।

मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप वंचित तथा अलाभान्वित की सहायता तो करते हैं परन्तु हमें निम्नलिखित पहलुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है। सबसे पहले, निरंतर सहायता से मनोवैज्ञानिक निर्भरता तथा दूसरों पर निर्भरता की आदत बन जाती है। ऐसी परिस्थितियों के अन्तर्गत वंचित व्यक्ति आत्मनिर्भर नहीं बन पाएगा। दूसरा मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप को तीन स्तरों में बांटा जा सकता है: व्यक्तिगत, सामुदायिक व सामाजिक स्तर। उदाहरण के लिए शिक्षा, सामाजिक नीति तथा आर्थिक सहायता तीनों के एक साथ बदलाव के दूरगामी प्रभाव हो सकते हैं। सामुदायिक भागीदारी, प्रतिबद्धता व कार्यक्रमों में प्राप्त सफलता कार्य करने की इच्छा को जगाती है।



पाठगत प्रश्न 16.1

निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. गरीबी और गरीबी के सन्दर्भ में परिभाषित किया गया है।
2. वस्तुनिष्ठ गरीबी की कमी है।
3. व्यक्तिपरक गरीबी और व्यक्ति द्वारा अनुभव को सन्दर्भित करती है।
4. आमतौर पर आम जनता के लिए उपलब्ध अवसरों और विशेषाधिकारों की कमी को सन्दर्भित करती है।
5. वंचित व्यक्ति का, और कौशल में प्रशिक्षित किया जाना आवश्यक है।
6. गरीबी के लिए मनावैज्ञानिक हस्तक्षेप का, और स्तर पर काम करना चाहिए।

16.2 अन्य सामाजिक समस्याएं

नशे की लत: नशीली दवाओं की लत एक पुरानी समस्या है क्योंकि, इस सत्य के बावजूद कि नशीली दवा उसके लिए हानिकारक है, व्यक्ति उसकी खोज एवं निर्भरता के लिए तत्पर रहता है। प्रायः यह जानना कठिन होता है कि लोग नशे के आदि क्यों हैं, यह हो सकता है कि जोखिम वाले कारकों के संयोजन जैसे व्यक्तिगत शारीरिक रचना, समाजार्थिक स्तर, साथियों का दबाव, तनाव, अच्छे परिवेश की कमी, रोल मॉडल या उम्र आदि के कारण ऐसा होता है। एक व्यक्ति के जीवन में अनुवांशिक और पर्यावरणीय कारक, विकासात्मक, तथा परिपक्वता की अवस्थाओं में अन्तःक्रिया करते हैं। जितनी जल्दी कोई व्यक्ति इन दवाओं का आदी बनता है, यह लत उतनी ही जटिल होती जाती है। किशोरावस्था में यह एक आम समस्या एवं चुनौती होती है जब नये प्रयोगों के लिए साथियों का दबाव होता है। नशे की इस लत का सीधा संबंध अपरपध एव एचआईवी एवं एड्स से है। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। इलाज द्वारा लोगों को इस लत से लड़ने में सहायता मिलती है, लेकिन नशे की लत की रोकथाम ही एक उत्तम विधि है। परिवार, स्कूल, कॉलेज, समुदाय तथा मीडिया का सहयोग इस लत से लड़ने का बेहतर विधियों के विकास में सहायक है। प्रसिद्ध व्यक्तित्व या लोकप्रिय व्यक्ति और प्रतिभाशाली युवक, नशा विरोधी अभियानों में भाग लेकर जागरूकता पैदा कर सकते हैं।

दहेज: दहेज जो शादी के समय लड़की के परिवार वालों द्वारा नकद, उपहार, संपत्ति और सामग्री के रूप में दूल्हे पक्ष को दिया जाता है, जो जीवन भर उपहार के रूप में चलता रहता है। दहेज पहले शादी के खर्च में सहायता करने के रूप में दिया जाता था, लेकिन अब इसे





लड़की के बोझ के भुगतान के रूप में दूल्हे के परिवार को दिया जाता है। इसी पहलू के कारण परिवार में एक लड़की के जन्म को खर्च या बोझ के रूप में माना जाता है; और यदि परिवार गरीब हो तो यह दबाव और भी बढ़ जाता है। दहेज लेने व देने के कई कारण हैं। माता-पिता द्वारा अपनी लड़की के लिए चिन्ता, एक अच्छा व सुखी जीवन प्रदान करने की कामना ही उन्हें अधिक से अधिक दहेज का भुगतान करने पर मजबूर करती है। दहेज का भुगतान करने के लिए उच्च ब्याज दरों पर पैसा उधार लेने के कारण परिवार कर्ज के बोझ के नीचे दब जाते हैं।

दहेज एक सामाजिक प्रथा बन चुका है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलता आ रहा है। इस प्रकार की प्रथा बदलना बहुत कठिन होता है। इस प्रकार की प्रथा युवा लड़कियों को बड़े जोखिम में डाल देती हैं, क्योंकि जो लड़की अपने पति के घर कम दहेज लेकर जाती है, वह पति के परिवार की दया पर रहती है। उसके साथ बुरा व्यवहार किया जाता है, उसे प्रताड़ित किया जाता है, सताया जाता है, और उससे हिंसा तक की जाती है। यह बहुत दुःख की बात है कि आज दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961 के होते हुए भी दहेज हत्यायें होती हैं, लेकिन यह कानून इस सामाजिक बुराई के उन्मूलन में कोई सहायता नहीं कर पा रहा है। प्रभावी कार्यान्वयन, समाज के सहयोग द्वारा एवं सक्रियता से इस बुराई के उन्मूलन में सहायता ली जा सकती है। लड़के-लड़कियों को शिक्षित किया जाए, एक दूसरे का सम्मान करना सिखाया जाए तथा दहेज ना लेने की सीख यह कुछ अन्य विधियां हैं जिनसे इस सामाजिक बुराई को समाप्त किया जा सकता है।

16.3 बीच में स्कूल छोड़ने वाले बच्चे, ठहराव और अपव्यय

शिक्षा का अधिकार एक मौलिक अधिकार है। तब भी हम ये पाते हैं कि बच्चे एक बार विद्यालय में नामांकन के पश्चात भी विद्यालय छोड़ देते हैं। “बच्चों द्वारा विद्यालय छोड़ने की दर” को हम “विद्यालय में नामांकन के पश्चात विद्यालय जाना छोड़ देने वाले बच्चों के अनुपात” के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। तीस प्रतिशत बच्चे विद्यालय में पाँच वर्ष पूरे करने से पूर्व और पचास प्रतिशत, आठ वर्ष पूरे करने से पूर्व ही विद्यालय छोड़ देते हैं।

ठहराव और अपव्यय शिक्षा की व्यवस्था में दो महत्वपूर्ण अवधारणाएं हैं। शिक्षा किसी भी व्यक्ति के विकास और समाज के प्रति उसके प्रभावी योगदान दोनों के लिए आवश्यक है। जब किसी व्यक्ति द्वारा प्राप्त शिक्षा उसे कम या किसी प्रकार से सहायता न दे तो उसे अपव्यय कहते हैं। विकासशील बच्चे के लिए आवश्यक है कि वह शिक्षा द्वारा प्राप्त ज्ञान का प्रयोग करे अन्यथा यह संसाधनों का अपव्यय है। इसके अतिरिक्त शिक्षा प्रणाली मांग और पूर्ति में तालमेल रखे और विभिन्न शैक्षिक क्षेत्रों की ज्ञानात्मक सामग्री एवं पाठ्यक्रम में आवश्यकता के अनुरूप परिवर्तन करते रहना चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता है तो शिक्षा में ठहराव आ जाता है। इस प्रकार प्राथमिक विद्यालय स्तर के छात्र स्कूल में दाखिला लेते हैं और कुछ वर्षों बाद स्कूल छोड़ देते हैं। यह आवश्यक है कि बच्चे को स्कूल में वापस दाखिला कराया जाए व उसकी शिक्षा पूरी करवायी जाए। अक्सर बच्चे असंतोषजनक प्रगति के कारण एक ही कक्षा में रह जाते हैं, जो स्कूल में आगे पढ़ने के लिए उन्हें हतोत्साहित करता है।



बीच में ही स्कूल छोड़ने, ठहराव और अपव्यय के विभिन्न कारण हैं। इन कारणों को समाजार्थिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है। आसपास के क्षेत्रों में स्कूल की अनुपलब्धता, माता-पिता में शिक्षा की आवश्यकता को लेकर जागरूकता की कमी, गरीबी, शैक्षिक वातावरण का अभाव, परीक्षा में विफलता तथा आर्थिक कारणों से बच्चों का काम करना, स्कूल छोड़ने के प्रमुख कारण हैं। इसके अतिरिक्त स्कूली शिक्षा प्रणाली की प्रक्रिया व नियमों का कम समर्थन, बच्चों की आवश्यकता के प्रतिकूल पाठ्यक्रम, शिक्षा की गुणवत्ता में कमी एवं स्कूलों के खराब उपकरण जैसे कई कारण हैं जो बीच में ही बच्चों के स्कूल छोड़ने के कारण बनते हैं।

सरकार द्वारा बीच में ही स्कूल छोड़ देने वाले बच्चों की दर को कम करने के लिए राष्ट्रीय साक्षरता मिशन, सर्वशिक्षा अभियान, तथा मिड-डे मील जैसे कई सरकारी कार्यक्रम चलाए गए हैं। भारत वर्ष के केरल राज्य में उच्चतम साक्षरता दर है और अन्य राज्यों द्वारा भी स्कूल छोड़ने वाले बच्चों की दर में कमी लाने के लिए अच्छे प्रयास किए जा रहे हैं।

उपर्युक्त सामाजिक समस्यायें जीवन के विभिन्न पहलुओं का उल्लेख करती हैं। आपने देखा होगा कि किस प्रकार ये समस्याएं एक दूसरे से संबंधित हैं और एक दूसरे को प्रभावित भी करती हैं; फिर भी इन समस्याओं का समाधान आसान नहीं है। सभी प्रकार की सहायता से ही इन समस्याओं का समाधान हो सकता है। मनोविज्ञान द्वारा मानव व्यवहार को समझना नजरअन्दाज नहीं किया जा सकता अभिवृत्तियों, भावनाओं और व्यवहार के प्रतिमान में संशोधन महत्वपूर्ण है। इन परिवर्तनों को लाने में मनोवैज्ञानिक अन्य सामाजिक मनोवैज्ञानिकों के साथ मिलकर योजनायें प्रदान कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 16.2

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. दिशा में पुरुष और महिला लिंग अनुपात प्रतिकूल हैं।
2. दो महिला नेता जो राष्ट्रीय स्तर पर नेताओं के रूप में उभरी और ।
3. नशीली दवाओं की लत एक पुरानी समस्या है जिसमें किसी व्यक्ति द्वारा और सम्मिलित हैं।
4. उन छात्रों को संदर्भित करता है जो शुरू में प्रवेश लेने के कुछ वर्षों बाद स्कूल छोड़ देते हैं।
5. आरम्भ में छात्र विद्यालय से जुड़ते हैं और कुछ वर्ष पश्चात स्कूल छोड़ देते हैं इसके कारण बच्चे की शिक्षा पर खर्च हुए संसाधनों की होती है।

मॉड्यूल-IV

सामाजिक-
मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियायें



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- गरीबी असमानाओं का परिणाम है।
- इसे व्यक्तिनिष्ठ एवं वस्तुनिष्ठ में परिभाषित किया जाता है।
- अभाव का तात्पर्य साधारण लोगों को उपलब्ध सुविधाओं और सुअवसरों से वंचित होना।
- कुपोषण, समाजीकरण-प्रतिमान, व्यक्तित्व विकास, अभिप्रेरणात्मक परिणाम और मानसिक स्वास्थ्य गरीबी के कारण के परिणाम हैं।
- मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप का उद्देश्य व्यक्ति को ज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक और अभिप्रेरणात्मक कौशलों के निर्माण का प्रशिक्षण देना है।
- नशीली दवाओं की लत और दहेज लेना आदि सामाजिक समस्यायें हैं।
- शैक्षिक ढांचे में स्कूल छोड़ने वाले बच्चों की दर अधिक है। ठहराव और अपव्यय स्कूल छोड़ने वाले बच्चों से सम्बन्धित है।
- बच्चों के स्कूल छोड़ने, ठहराव और अपव्यय के अनेक कारण हैं— समाजार्थिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

1. वस्तुनिष्ठ एवं व्यक्तिनिष्ठ
2. सम्पत्ति
3. प्रत्यक्ष ज्ञान, अनुभव
4. वंचना
5. संज्ञानात्मक, प्रेरक व व्यावहारिक
6. व्यक्तिगत, सामुदायिक और सामाजिक

16.2

1. महिलाएं
2. सरोजनी नायडू और इंदिरा गांधी
3. विद्यालय छोड़ देना

4. बर्बादी
5. बाध्यकारी दवा का सेवन, निर्भरता

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 16.1 देखें।
2. खण्ड 16.2 देखें।
3. खण्ड 16.3 देखें।





प्रसन्नता और सुख

प्रत्येक व्यक्ति दीर्घ, प्रतिष्ठित और अर्थपूर्ण जीवन व्यतीत करने की अभिलाषा रखता है। जबकि वर्तमान समय में तनाव इस तरह बढ़ रहा है कि इसका सामना करना मुश्किल बन गया है। वहीं भाग-दौड़ भरे जीवन, परिवेशी कारक और बढ़ती लालसा जीवन को और ज्यादा तनावपूर्ण बना रहे हैं। ये घटक हमारी जीवन शैली को प्रभावित करते हैं और स्वास्थ्य संबंधी गंभीर परेशानियां पैदा करते हैं। इन पहलुओं को देखते हुए सभी के लिए स्वस्थ और सुखी जीवन प्राप्त करने हेतु प्रयास करने आवश्यक हैं। इस अध्ययन क्षेत्र में बहुत से विषय सम्मिलित हैं जैसे मनोविज्ञान, औषधिविज्ञान, समाजशास्त्र, मानवशास्त्र इत्यादि। वर्तमान समय में स्वास्थ्य, कुशलक्षेम, उत्कृष्ट जीवन, स्वस्थ जीवनशैली और प्रसन्नता जैसे विषयों के अध्ययन को महत्व दिया जा रहा है। इस पाठ के माध्यम से आप स्वास्थ्य और कुशलक्षेम जैसे विषयों को समझ पाएंगे और जानेंगे कि ये विषय सुखी और आनन्दमय जीवन जीने में कितने महत्वपूर्ण हैं। जागरूकता, प्रतिग्रहण तथा स्वस्थ जीवनशैली का अभ्यास करना ही हमारे सुख का मूल आधार है।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- प्रसन्नता और सुख की अवधारणा को स्पष्ट कर सकेंगे;
- प्रसन्नता और संतोष का अन्तर समझेंगे;
- आत्म-यथार्थीकरण और परिपक्व व्यक्तित्व की अवधारणाओं को समझ सकेंगे;
- आत्म-यथार्थीकरण के सामर्थ्य को पहचान सकेंगे;
- सकारात्मक मनोभावों को विकसित करने के तरीकों पर चर्चा कर सकेंगे।

17.1 प्रसन्नता और सुख की अवधारणा

प्रसन्नता और सुख प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण और आवश्यक है। ये दोनों ही सकारात्मक

भाव जैसे खुशी, संतोष, आनन्द, जिंदादिली को जाग्रत करते हैं, क्या आप ने कभी लंबे समय तक उदासी और अकेलापन महसूस किया है और क्या उस समय आप अपनी दैनिक गतिविधियों को ठीक से कर पा रहे थे? लोगों से मिलना और बातचीत करना अच्छा लगता था? जी, हां यदि आप उदास हैं तो आपका मन निश्चय ही कहीं नहीं लगेगा। वहीं लंबे समय तक ऐसी मनःस्थिति में रहना शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए हानिकारक होता है।

सुख शब्द में बहुत से पहलू जैसे प्रसन्नता, ऊर्जा, अवकाश के क्षण, आंतरिक शांति, संतोष, परिवेश के प्रति संवेदनशीलता आदि शामिल हैं। सुख में सिर्फ प्रसन्नता और उल्लास ही शामिल नहीं होते बल्कि जीवन में संतोष, सकारात्मक भाव जैसे रुचि, प्रेम, आश्चर्य, प्रसन्नता और आनन्द का होना और नकारात्मक मनोभाव जैसे व्याकुलता, अवसाद, तनाव का न होना भी आवश्यक है। एक धनसम्पन्न व्यक्ति भी जिंदगी से निराश हो सकता है वहीं निर्धन व्यक्ति गरीब होते हुए भी खुश रह सकता है। सुख इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति जीवन की स्थितियों में कैसा अनुभव और व्यक्त करता है।

धन, संपत्ति, सत्ता और प्रतिष्ठा सीमित रूप में ही सुख देते हैं। ऐसा पाया गया है कि भौतिक समृद्धि जीवन में संतोष से एक सीमा तक ही जुड़े हुये हैं। परंतु भौतिक समृद्धि में अनिश्चित बढ़तीरती जिंदगी में अर्थपूर्ण संतोष की ओर नहीं ले जाती। सुख को अच्छी तरह समझने के लिए गतिविधि 1 को करें।

क्रियाकलाप 1

लोगों को इनमें से किसी एक तरह की जीवनशैली को चुनने के लिए कहें—

क. कुछ मूलभूत आवश्यकताओं व सीमित सुख—सुविधाओं के साथ ग्रामीण क्षेत्र में जीवन के 70 वर्ष बिताना।

ख. सम्पन्न शहर में उच्च वर्ग की जीवनशैली के साथ जीवन के 50 वर्ष बिताना।

उनके चयन के पीछे कारण पूछें। इस प्रश्न को स्वयं, अपने माता—पिता और अपने दोस्तों से भी पूछें। फिर प्राप्त हुए सभी उत्तरों की आपस में तुलना करें।

क्रियाकलाप 2

जीवन की प्राथमिकताओं और मुख्य सरोकारों की सूची तैयार करें यानि कि जीवन की आवश्यक वस्तुएं। इस प्रश्न को आप स्वयं से, माता—पिता व दोस्तों से भी पूछें। फिर प्राप्त हुई सूचियों की आपस में तुलना करते हुए देखें कि प्राचीन और नवीन पीढ़ी ने कितनी भौतिक और अभौतिक वस्तुओं को सूचि में स्थान दिया है।

(क) सुखी व कल्याणकारी जीवन को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक

हम अच्छी आदतों को अपनाकर के स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से सुख की अनुभूति प्राप्त कर





टिप्पणी

सकते हैं। स्वस्थ जीवनशैली के मूल सिद्धान्त में पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा, मनोरंजन या आमोद-प्रमोद व निश्चित दिनचर्या शामिल हैं। अति का वर्जन और सन्तुलन अच्छा जीवन बिताने के लिए महत्वपूर्ण है।

आहार: क्या आपको याद है जब आप लंबे समय तक भोजन न कर पाने में असमर्थ थे? आपने अपने को कमजोर, चिड़चिड़ा एवं भूखा अनुभव किया होगा। आवश्यक कैलोरी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होती है। क्योंकि हमें सारा दिन ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है इसलिए अल्पाहार या अपर्याप्त भोजन नहीं लेना चाहिए और न ही किसी समय का भोजन छोड़ना चाहिए। हमें संतुलित आहार, जिसमें कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, बसा, विटामिन शामिल हों, लेना आवश्यक है। इसके विपरीत यह भी सत्य है कि कुछ लोग अत्यधिक कैलोरी लेने के कारण अपना वजन बढ़ा लेते हैं। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास भी कम होने लगता है विशेषकर जब उनकी संस्कृति पतले शरीर (स्लिम बाडी) की स्वीकृति देती है।

व्यायाम: अपने दादा-दादी, नाना-नानी से बात कीजिए, वो आपको बताएंगे कि वे अपने समय में कितना ज्यादा शारीरिक कार्य करते थे। वे कार्य के लिए या एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए शरीर का ही प्रयोग करते थे, जबकि हम कार, बस या अन्य वाहनों का प्रयोग करते हैं। शारीरिक गतिविधियों में कमी हमारे स्वास्थ्य और सुख को प्रभावित करती है। व्यायाम न करने से सिरदर्द, तनाव, कमरदर्द, दुश्चिन्ता, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, चिड़चिड़ापन और अवसाद, पनपते हैं। आज मोटापा नवयुवकों और व्यस्कों में समान रूप से एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। व्यायाम हमारी मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। जो लोग नियमित व्यायाम करते हैं वे तनाव से कम प्रभावित होते हैं और उत्कृष्ट जीवन जीते हैं।

निद्रा: पर्याप्त नींद शरीर और मस्तिष्क को तरोताजा करने के लिए आवश्यक होती है। नींद पूरी न होने पर चिड़चिड़ापन, घबराहट, अवसाद, मानसिक अशांति जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। आप कितने घंटे की नींद ले पाते हैं? हमें शारीरिक गतिविधियों को सुचारु रूप से चलाने के लिए लगभग 8 से 9 घंटों की नींद लेनी चाहिए। हमें दिनचर्या में नियमित नींद को शामिल करना चाहिए वहीं बेवक्त नहीं सोना चाहिए। ध्यान रहे, जो व्यक्ति नियमित व्यायाम करते हैं उन्हें नींद भी अच्छी आती है।

मनोरंजन: जिस तरह से हमें उपयुक्त आहार, व्यायाम और पर्याप्त नींद की आवश्यकता होती है उसी तरह हमें आराम और जिंदगी में आमोद-प्रमोद की भी आवश्यकता होती है। हमें ऐसी गतिविधियों में शामिल होना चाहिए जो व्यक्तिगत रूप से हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं और हमें जीवन में खुशी, संपन्नता और संतोष प्रदान करती हैं और भागदौड़ की जिंदगी में से कुछ समय के लिए राहत दे सकती है।

योग और चिंतन: ये गतिविधियां अनुशासन और शांति प्रदान करती हैं। इसके अतिरिक्त बहुत से स्वास्थ्य संबंधी लाभ भी देती है, जो स्वस्थ और फुर्तीला बनाने में सहायक हैं।

मित्र और मानवीय संबंध: हमारे मित्र और अन्य सगे सम्बन्धी संगठन, सहयोग और संपन्न सामाजिक जीवन के विकास हेतु अवसर प्रदान करते हैं।

आशावादिता एवं लचीलापन: आशावादी और लचीले लोग जीवन में आशा, स्थिति के अनुरूप परिवर्तन करने वाले, लोचशील व्यक्ति व उम्मीद का दामन न छोड़ने वाले उनकी तुलना में ज्यादा खुश रहते हैं जिनमें इन गुणों का अभाव होता है। ये सकारात्मक भाव ही व्यक्ति को प्रभावशाली और उपयोगी बनाते हैं।

क्रियाकलाप 3

स्वस्थ आनन्द

प्रतिदिन करने वाले ऐसे कार्यों की सूची बनाएं जिनसे आपको खुशी और आनन्द प्राप्त होता है। 15 वर्षीय बालक ने ऐसी ही एक सूची तैयार की, जो इस प्रकार है— मेरी प्रातःकाल की दौड़, मां द्वारा बनाए गए आलू के परांठे, अपने प्यारे पालतू कुत्ते के साथ खेलना, शांति से पसंदीदा गीत सुनना, प्रिय दोस्तों से बातचीत, रविवार की शाम पिताजी के साथ वक्त बिताना, फुटबाल का मैच देखना, यह वह सभी छोटी-छोटी खुशियां हैं जिन्हें हम स्वयं अपने लिए बनाते हैं, जो हमें प्रसन्नता प्रदान करती हैं और अच्छा महसूस करवाने के लिए महत्वपूर्ण घटक हैं।

दिनचर्या: दिनचर्या हमारी स्वस्थ आदतों की स्थापना कर के जीवन को सही आकार देती है। दैनिक दिनचर्या हमें योजनानुसार और व्यवस्थित तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है। हम सभी जानते हैं कि हमें किस तरह से कार्य करना चाहिए। जब हम स्वयं द्वारा अपेक्षित कार्यों के प्रति उदासीन व्यवहार करने लगते हैं तो दिनचर्या दैनिक कार्यों के प्रति समय पर सचेत कर देती है। दिनचर्या का सकारात्मक प्रभाव हमें व्यवस्थित, नियंत्रित और जिम्मेदार बनाता है। बुरी आदतें भी अच्छी आदतों में परिवर्तित की जा सकती हैं। आपको देर तक सोना अच्छा लगता है, पर आप यह अच्छी तरह जानते हैं कि शरीर को सही आकार में बनाए रखना आवश्यक है। क्या आपकी कोई दिनचर्या है? एक दिनचर्या अपनाइए, जो आपको प्रसन्न रखेगी।



पाठगत प्रश्न 17.1

1. सुख के विभिन्न पक्षों को पहचानिए।

2. स्वस्थ जीवनशैली को प्रभावित करने वाले मुख्य घटकों का उल्लेख कीजिए।



मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी

(कविज्ञ) प्रश्नोत्तरी 1: बताईए नीचे दिए गए कथन सत्य हैं या असत्य—

1. स्वस्थ आनन्द के संस्कार से दैनिक जीवन में दबाव बढ़ने लगता है।
2. पर्याप्त निद्रा शरीर और मन दोनों को ताजा कर देती है।
3. आवश्यकता से अधिक कैलोरी का उपभोग करने से शरीर में अधिक उर्जा पैदा होती है।
4. व्यायाम मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
5. दिनचर्या हमारे जीवन में उबाउपन और दोहराव पैदा करती है।

(ख) प्रसन्नता, सुख और आवश्यकताओं की पूर्ति

प्रसन्नता क्या है? हम सभी जानते हैं कि खुश होने पर कैसा महसूस होता है, लेकिन प्रायः इन मनोभावों को परिभाषित करना व शब्दों में समझाना बहुत मुश्किल होता है। प्रसन्नता एक क्षण या कुछ अधिक समय के लिए सुखद अनुभूति है। जब आप किसी जरूरतमंद या अपने किसी मित्र की सहायता करते हैं तो आपको खुशी मिलती है। इसी तरह से आपकी जरूरत में जब आपका पड़ोसी आपकी मदद करता है तो भी आपको खुशी होती है। खुशी या प्रसन्नता मात्र एक मनोभाव नहीं है इसे कुशल जीवन, सुख का अनुभव, उत्कृष्ट जीवन को आनन्द से व्यतीत करने के संदर्भ में समझना चाहिए। प्रसन्नता और सुख को कई तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है—

1. **भौतिक संसाधन:** धन, वस्त्र और मकान हमारी मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। विभिन्न आवश्यकताओं और उनके स्वरूप को पिछले पाठ में हम पढ़ चुके हैं। खुश रहने के लिए हमें अपनी प्राथमिक और गौण आवश्यकताओं को पूरा करना आवश्यक है।
2. **संज्ञानात्मक सामर्थ्य:** अपनी आवश्यकता की वस्तु खोजने और पाने की योग्यता भी महत्वपूर्ण है। इसलिए हमें सुविज्ञ, बुद्धिमान, सीखने की ओर अग्रसर रहना चाहिए।
3. **व्यक्तिपरक योग्यता:** अपनी समस्याओं का समाधान करने की क्षमता पर हमारा विश्वास, हमें आत्मविश्वास और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की सामर्थ्य पर भरोसा देता है।

क्रियाकलाप 4**प्रसन्नता और सुख**

- क) नौकरी करने वाले कुछ लोगों से पूछिए कि किसी संगठन के कार्य को प्रसन्नता और सुख प्राप्त करने का स्रोत कैसे बनाया जा सकता है? उनसे पूछिए कि यदि वह स्वयं को कार्य से मुक्त कर लें तो कैसा महसूस करेंगे? ऐसी परिस्थिति में उनकी प्रतिक्रियाएँ कैसी होंगी जानने की कोशिश करें।



टिप्पणी

ख) 15 वर्षीय बालक और 65 वर्ष के बुजुर्ग से प्रसन्नता और अप्रसन्नता के विभिन्न स्रोतों के बारे में पूछें और उनके द्वारा बताई गई सूची की तुलना करके समझें कि कैसे किसी व्यक्ति की आयु प्रसन्नता और अप्रसन्नता के स्रोतों को प्रभावित करती है।

हमारी बहुत सी आवश्यकताओं में से कुछ अन्य की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण होती हैं। जैविक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करना बहुत आवश्यक है। क्योंकि हमारी मूल आवश्यकताओं के पूर्ण होने से हमें संतोष मिलता है इसलिए इससे हमें प्रसन्नता और आराम मिलता है। जब हम अपनी इच्छाओं के शीघ्र पूर्ण होने की अपेक्षा करने लगते हैं तो हमें मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। प्रायः इच्छाओं के पूरा न होने पर अप्रसन्नता और उदासी होती है। खुश और संतुष्ट रहने के लिए मूलभूत आवश्यकताओं का पूर्ण होना अन्याय आवश्यक है, परंतु इसकी भी एक सीमा होती है। क्या आप अपने माता-पिता से अपनी प्रत्येक आवश्यकता और इच्छा के पूरा करने की अपेक्षा रखते हैं? जैसे हर माह नए कपड़े खरीदना, हर सप्ताह बाहर घूमने जाना, प्रतिदिन महंगा भोजन खाना, नवीनतम गीत की सीडी खरीदना। जब हम इस तरह की बहुत ज्यादा इच्छाएं रखने लगते हैं तो हमारा असंतुष्ट होना संभव होता है। जब ये इच्छायें पूरी नहीं हो पाती तो हमें अप्रसन्नता मिलती है। यही कारण है कि संतोष को प्रसन्नता का अनुभव करने के लिए मुख्य कारक माना जाता है। हर समय नवीन लक्ष्य को हासिल करने का संघर्ष हमारे मन में असंतोष और बेचैनी उत्पन्न करता है।

क्रियाकलाप 5

प्रसन्नता का अनुभव करना

निम्नलिखित प्रश्न भिन्न-भिन्न तरह की जिंदगी व्यतीत करने वाले जैसे निर्धन, धनसंपन्न, शिक्षित, अशिक्षित, पुरुष, महिला, लड़का, लड़की, विवाहित, अविवाहित इत्यादि लोगों से पूछिये।

अपनी जिंदगी के सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए क्या आप कह सकते हैं कि आप जीवन में खुश हैं? थोड़े बहुत खुश हैं? बहुत ज्यादा खुश नहीं, या बिल्कुल भी खुश नहीं हैं? अब विभिन्न समुदायों से प्राप्त हुए उत्तरों की आवृत्ति का मूल्यांकन कीजिए। आप निकाले गए निष्कर्ष को और ज्यादा प्रभावशाली तरीके से समझाने के लिए पाई चित्र या खड़ी-रेखा चित्र के माध्यम से भी दर्शा सकते हैं।

(ग) प्रसन्नचित्त व्यक्तियों के लक्षण

किसी की प्रसन्नता उसके जीवन की परिस्थितियों और व्यक्तिगत लक्षणों पर निर्भर करती है। जिसको ध्यान में रखते हुए कुछ निम्नलिखित कारकों को शामिल किया जा सकता है:-

- **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य:** शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने वाले व्यक्ति अस्वस्थ लोगों की तुलना में ज्यादा खुश रहते हैं।



- **मनोवैज्ञानिक अभिलक्षण:** खुश रहने वाले व्यक्तियों को यह विश्वास होता है कि वे अपने जीवन की परिस्थितियों को नियंत्रित करने में सक्षम हैं, वे परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढाल सकते हैं, उनमें आत्मविश्वास होता है, वे जिंदगी के अनुभवों से सीखने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं जैसा हम आत्म यथार्थीकरण की चर्चा करते समय पढ़ेंगे। आमतौर पर प्रसन्नचित्त व्यक्तियों में आत्म सम्मान की भावना अधिक होती है, वे अन्य लोगों के साथ जीवन की घटनाओं को अधिक नियंत्रण से मानते हैं और वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की ओर आशावादी होते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि ऐसे व्यक्ति सामान्य रूप से सदैव प्रसन्न रहते हैं।
- **अच्छे व्यक्तिगत संबंध:** खुश रहने वाले व्यक्ति समाज में सभी से बातचीत करना पसंद करते हैं, सामाजिक आवश्यकताओं जैसे व्यक्तियों के साथ सहयोग, आपसी लगाव, जुड़ाव की भावना रखते हैं वहीं उनकी जरूरत के समय उन्हें वैसा ही सहयोग प्राप्त होता है।

जिंदगी की घटनाएं: प्रसन्नता जीवन की सुखद घटनाओं से जुड़ी होती है जैसे पदोन्नति, निबंध प्रतियोगिता में विजय माता-पिता बनने का सौभाग्य या विवाह। क्या आप मानते हैं कि धन या संपत्ति ही अधिक प्रसन्नता का साधन है? एक बार मूल आवश्यकताओं के पूर्ण हो जाने के बाद ज्यादा संपत्ति अधिक प्रसन्नता का साधन नहीं रहता। अनुसंधान में यह बात सामने आई कि प्रसन्नता, धन संपत्ति से ज्यादा महत्वपूर्ण होती है। प्रसन्नता, स्वाभिमान, बहिर्मुखी प्रवृत्ति, आशावाद, आत्मप्रबंधन कौशल, अच्छे व्यक्तिगत संबंध, लक्ष्य की ओर प्रगतिशीलता, आध्यात्मिकता और धार्मिक विश्वास में परस्पर सुदृढ़ संबंध होता है। इसलिए प्रसन्नता और व्यक्ति एवं व्यवहार के बीच गहरा संबंध है। जिस समाज के व्यक्ति प्रसन्न रहते हैं वहां संपन्नता, ज्ञान, व्यक्तिगत स्वतंत्रता और समानता निहित होती है।

क्या आप जानते हैं?

भूटान में प्रसन्नता

भूटान हिमालय पर बना एक छोटा सा देश है। 1970 में भूटान ने विश्व को पहला प्रसन्नता मंत्र दिया था। विश्व के सभी देश सकल घरेलू उत्पाद को ही प्रसन्नता, सुख और विकास का मापक मानते हैं। जबकि भूटान ने प्रसन्नता को सरकारी नीति के केन्द्र में रखा है। वे "सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता" को इस आधार पर आँकते हैं कि मात्र धन और संपत्ति ही संपूर्ण विकास का एकमात्र कारक नहीं हो सकते। प्रगति और विकास को आंतरिक और बाहरी जीवन में सामंजस्य बैठा कर ही समझना चाहिए। इस प्रकार धन-संपन्नता, सांस्कृतिक मूल्य, पर्यावरण (प्रकृति) और समुदाय (लोग) से संबंध साथ-साथ चलते हैं।

अनुसंधान ने यह भी दर्शाया है कि सिर्फ धन-संपन्न होने से कोई प्रसन्न नहीं रह सकता। क्या भूटानियों ने विश्व को महत्वपूर्ण संदेश दिया है? इंग्लैंड और फ्रांस जैसे देशों ने भी इसे अपने लोगों के सुख का मूल्यांकन करने के लिए अपनी सरकारी नीति में सम्मिलित किया है। आप **जीएनएच** की अवधारणा के बारे में वेबसाइट **GNH@http://en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness** के द्वारा विस्तृत जानकारी ले सकते हैं अथवा or **www.youtube.com** पर "**Happiness Bhutan**" वीडियो भी देख सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 17.2

1. प्रसन्नता को परिभाषित कीजिए। प्रसन्नता और सुख को प्राप्त करने के विभिन्न उपायों का उल्लेख कीजिए।

2. आवश्यकताओं की पूर्ति के संबंध में संतोष की प्राप्ति करना क्या महत्वपूर्ण होता है? कारण सहित व्याख्या करें।

3. प्रसन्नचित व्यक्तियों के अभिलक्षणों को बताइए।

17.2 आत्म-यथार्थीकरण एवं परिपक्व व्यक्तित्व

एक अन्य पाठ में हमने अभिप्रेरणा की अवधारणा और जीवन में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में पढ़ा। हमने जाना कि जीवन में वृद्धि और विकास के पथ पर चलने के लिए प्राथमिक और गौण आवश्यकताओं की पूर्ति करना बहुत आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति में वृद्धि और विकास के पथ पर चलने की प्रवृत्ति होती है। इसे बढ़ाने, विस्तृत करने और परिपक्व बनाने की आवश्यकता होती है। हम सभी में प्रतिभा और सक्षमता होती है परंतु क्या हम वास्तव में इन गुणों का अधिकतम उपयोग कर पाते हैं? कुछ ही लोग अपनी कर्तृत्व क्षमता के अनुरूप कुछ श्रेष्ठ कर पाते दिखाई देते हैं, सभी नहीं।

आत्म यथार्थीकरण का अर्थ किसी व्यक्ति का अपनी संपूर्ण निहित क्षमता के अनुरूप विकास से लिया जाता है। यह समझना जरूरी है कि आत्म-यथार्थीकरण का मतलब प्रगति का समाप्त होना नहीं है, यह परिपक्वता की ओर नहीं बल्कि परिपक्वता का मार्ग है। आप सोचते होंगे कि केवल बड़े लोग ही आत्म-यथार्थीकरण की स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं। आपको जितनी शीघ्र हो सके इस प्रक्रिया को सीखने का प्रयास करना चाहिए। क्योंकि हम समाज में विकसित होते हुए सामाजिक और नैतिक मूल्य सीख जाते हैं। मूल्य में प्रभावी निर्णय लेने एवं सफल सामंजस्य करने के लिए समाज का मूल्यांकन करने में हमारा सहयोग एवं मार्गदर्शन करते हैं। अपने, दूसरे लोगों एवं प्रकृति के प्रति प्रेम और सम्मान, समस्या केंद्रित, आत्मकेंद्रित होने के बजाय सीखने के लिए अग्रसर रहना, जीवन का कोई लक्ष्य रखना जैसे कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को जीवन में धारण करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त हमें अपने वैयक्तिक विकास के लिए निरंतर प्रयत्न करना चाहिए। सिर्फ मूल्यों का होना ही काफी नहीं हमें अपने मूल्यों और संस्कारों को जीवन में कार्यान्वित करना चाहिए। आत्म-यथार्थीकरण की प्रक्रिया हमें वृद्धि और विस्तार की ओर प्रेरित करती है।





महात्मा गांधी ने सिर्फ अहिंसा और अनुशासन का संदेश ही नहीं दिया था वरन् निजी जीवन में भी इसका पालन किया था। मदर टेरेसा ने निर्धनों, दलितों की प्रेम, समर्पण और करुणा से सेवा की थी। ऐसे लोग अपने सामर्थ्य को पहचानते हैं और इसका लाभकारी उपयोग करते हैं। आत्मयथार्थीकरण व्यक्ति की विशेषता बताता है, जैसे, जब हम महात्मागांधी या मदर टेरेसा का नाम लेते हैं तो हमारे मन में तुरंत ही अहिंसा और समर्पण जैसे शब्द आने लगते हैं।

17.3 आत्म-यथार्थीकृत व्यक्तियों की शक्तियों को पहचानना

कई बार देखने में आता है कि कुछ लोग मुश्किल परिस्थितियों का सामना भी मुस्कुराते हुए कर पाते हैं। उनमें परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढालने की क्षमता होती है। आखिर यह कैसे संभव हो पाता है?

हम समझते हैं कि ऐसे व्यक्तियों में निश्चय ही निम्नांकित क्षमताएँ होती होंगी, जो उन्हें मुश्किलों का सामना करने में सक्षम बनाती हैं और वे जीवन में आगे बढ़ पाते हैं—

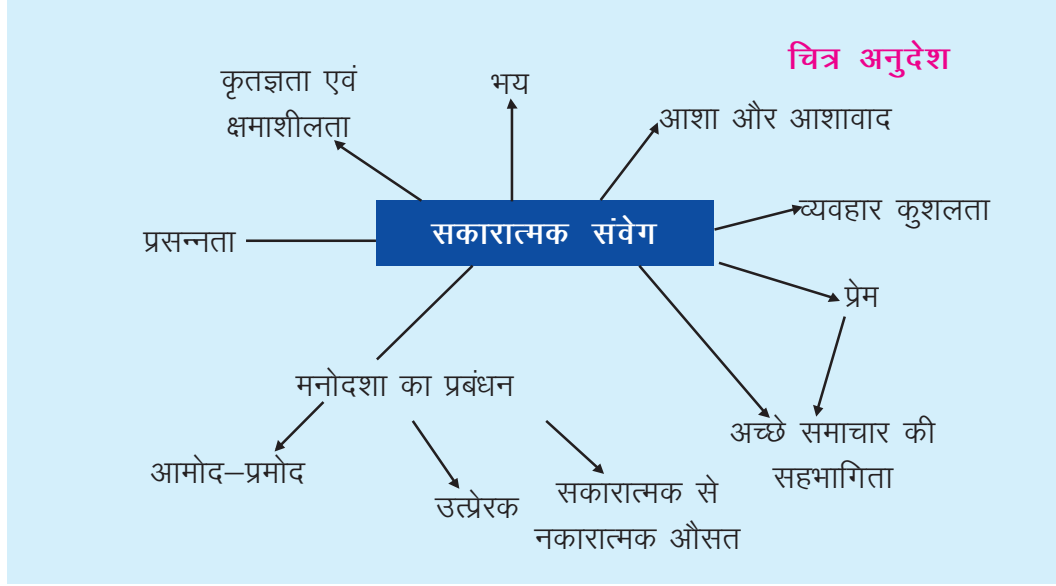
- आत्म-निरीक्षण या अपने व्यवहार को स्वयं के प्रति व दूसरों के संबंध में जांचना।
- आत्मस्वीकृति, आत्मसम्मान और आत्मविश्वास।
- प्रभावशाली संप्रेषण कौशल।
- सकारात्मक दृष्टिकोण : विफलता का सामना करना और गलतियों से सीखना।
- उद्देश्यपूर्ण जीवन या किये गये कार्य में अर्थ ढूँढना।
- वास्तविक लक्ष्यों को निर्धारित करके अपनी योग्यताओं और कौशल का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करते हुए उन्हें प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना।
- परिस्थितियों के अनुरूप ढल जाना
- यह विश्वास रखना कि बाधाएं अस्थायी होती हैं और मुश्किल समय सदा के लिए नहीं रहता।
- दूसरों से सुदृढ़ एवं गहन संबंध स्थापित करना।

17.4 सकारात्मक संवेगों का विकास

पिछले पाठ में हमने दैनिक जीवन में संवेगों के महत्व के संबंध में जाना था। यहां हम सकारात्मक संवेगों की स्वास्थ्य और सुख में भूमिका के बारे में पढ़ेंगे। नकारात्मक संवेग जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए आवश्यक तो होते हैं परन्तु यह प्रायः अशांति पैदा करके जिंदगी के प्राकृतिक प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करते हैं। जीवन की गतिविधियों को सुचारु रूप से चलाने के लिए सकारात्मक संवेग अपेक्षित होते हैं। क्या आप घृणा की बजाय प्रेम, भय के बजाय आनन्द,



दूसरों की उपेक्षा करने के बजाय उनकी देखभाल करना पसन्द नहीं करेंगे? सकारात्मक संवेग हमें अच्छा महसूस करवाते हैं, शांति और सुकून देते हैं। उदाहरण के लिए जब हम दूसरों के व्यवहार की सराहना करते हैं तो हम भी मन से खुश, शांति और तृप्त महसूस करने लगते हैं।



चित्र 17.1: सकारात्मक संवेग

(क) सकारात्मक संवेग हमें दो महत्वपूर्ण तरीकों से प्रभावित करते हैं— यह हमारे चिन्तन, भौतिक और सामाजिक संसाधनों को व्यापकता प्रदान करते हैं और तनाव एवं दबाव के समय भी हमें सुदृढ़ बनाए रखते हैं। सकारात्मक संवेगों से होने वाले प्रभाव हमारे जीवन में सहायक होते हैं क्योंकि—

- चिन्तन और ध्यान व्यापक और गहन हो जाते हैं परिणामस्वरूप वे संकट से निपटने की नीतियां बनाते हैं।
- सकारात्मक संवेग नकारात्मक संवेगों से उत्पन्न होने वाले बुरे प्रभावों का सुधार करते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य और सुख में बढ़ोत्तरी करते हैं : इससे हम जागरूकता, उत्साह, दृढ़ निश्चयता और उर्जा को प्रदर्शित करते हैं।
- सकारात्मक संवेग दूसरों के साथ मेल-जोल के वैयक्तिक संसाधन बनाते हैं:— हम नये मित्र बनाते हैं और उनके साथ सहभागिता एवं जुड़ाव करते हैं।
- आशावादिता, और दृढ़ता निर्माण करते हैं।
- सकारात्मक संवेगों को दर्शाने वाले व्यक्ति प्रेम की भावना को अधिक महसूस कर पाते हैं।
- प्रसन्नचित्त व्यक्ति अपने कार्यों को प्रभावशाली तरीके से करने व सफलता को प्राप्त करने में ज्यादा सक्षम होते हैं।



टिप्पणी

क्रियाकलाप 5

आपके द्वारा पिछले कुछ दिनों में अनुभव किए जाने वाले ऐसे सकारात्मक मनोभावों की सूची बनाइए जो जीवन की परिस्थिति का मूल्यांकन करने में सहायक सिद्ध हुए हों। उदाहरण के लिए जैसे आत्मस्वीकृति, प्रशंसा, सुंदरता, प्रसन्नता, प्रेम, आनन्द, सहभागिता, धैर्य, आत्मनिर्भरता, व्यवहारकुशलता, स्फूर्ति इत्यादि।



पाठगत प्रश्न 17.3

1. आत्म-यथार्थीकरण पद की व्याख्या कीजिए। ऐसे व्यक्तियों के बारे में बताइये जो इस स्थिति को प्राप्त करने में सफल हुए।

2. आत्म-यथार्थवादी व्यक्तियों की दो सामर्थ्यों की पहचान करें।

3. सकारात्मक संवेग हमारी प्रसन्नता और सुख को किस तरह प्रभावित करते हैं? स्पष्ट करें।

प्रश्नोत्तरी 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. प्रसन्नता के तीन अवयव हैं _____, _____ और _____।
2. प्रसन्नता _____ और _____ अभिलक्षणों पर आश्रित है।
3. प्रसन्नचित व्यक्तियों में अत्यधिक आत्म _____ अच्छे _____ संबंध और _____ होते हैं।
4. _____ वैयक्तिक विकास के साथ व्यक्ति के संपूर्ण सामर्थ्य का अत्यधिक और सही उपयोग करने से संबंधित है।
5. सकारात्मक संवेग _____ और _____ को प्रभावित करते हैं।
6. सकारात्मक संवेग हमारे वैयक्तिक संसाधनों का _____ करते हैं और रणनीतियों का _____ करने में सहायक होते हैं।



(ख) सकारात्मक संवेगों को उभारने के उपाय

सकारात्मक संवेगों को निम्नलिखित तरीकों से बढ़ाया जा सकता है:

- तनावमुक्त करने वाले व्यायाम जैसे ध्यान और योग करें।
- जीवन में सकारात्मक अर्थ को खोजें— नकारात्मक घटनाओं के प्रति दृष्टिकोण बदलें व उनमें निहित सकारात्मक पहलुओं को पहचानें।
- प्रतिदिन की गतिविधियों में प्रसन्नता और संतोष खोजें।
- यथार्थवादी लक्ष्यों को खोजें ताकि आपको उपलब्धि का अनुभव हो सके।
- रुचि की गतिविधियों को करें।
- स्वयं से हटकर दूसरों की सहायता करें।
- दूसरों के प्रति कृतज्ञ रहने से आपकी पहचान और जागरूकता विस्तृत होगी।
- आत्मिक स्वरूप को पोषित करें – जिन लोगों में विश्वास करने की प्रवृत्ति होती है वह ज्यादा खुश रह पाते हैं। जब आप किसी समुदाय या संगठन में शामिल होकर अपने भाव, विचार और विश्वास को दूसरों से बांटते हैं तो अच्छे मानवीय संबंधों का निर्माण होता है जो खुशी प्रदान करते हैं और तनाव और दबाव को कम करने में सहायक बनते हैं।

क्रियाकलाप 6

सकारात्मक संवेग

ऊपर बताए गए सकारात्मक संवेगों से पड़ने वाले सभी प्रभाव हमारे स्वास्थ्य और सुखकारी जीवन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं परंतु क्या हम इन्हें अपने जीवन का हिस्सा बना सकते हैं? जी हां, यदि हम जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखें। किसी ऐसी घटना को याद कीजिए जब आप अपने लक्ष्य को हासिल करने में असफल हो गए थे। अब आप निम्नलिखित कथनों को पढ़िए और अपने जीवन की नकारात्मक घटनाओं को भी सकारात्मक ढंग से देखने की कोशिश कीजिए।

- प्रत्येक रुकावट मुझे कुछ न कुछ सीख दे जाती है। मैं इस परिस्थिति से क्या सीख सकता हूँ। नकारात्मक घटनाओं पर पुनर्विचार करें और उन्हें सकारात्मक दृष्टि से देखें।
- कई बार प्रयास करने के बावजूद सफलता नहीं मिल पाती परंतु इसका अर्थ यह नहीं लेना चाहिए कि हम कुछ भी हासिल करने के योग्य नहीं।
- यह मैं अपनी उपलब्धियों को याद कर रहा/रही हूँ। अपनी विफलताओं और हानियों को स्वीकार करूँगा/करूँगी लेकिन उन पर ही 10 प्रतिशत असफलताओं के बजाय मैं 90 प्रतिशत उपलब्धियों को याद करूँगा/करूँगी।

मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य, सुख और प्रसन्नता परस्पर संबंधित अवधारणाएं हैं। इनमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक पक्ष सम्मिलित हैं।
- संतुलित जीवनशैली, जिसमें पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा, आमोद-प्रमोद सम्मिलित हैं, का पालन करना चाहिए। यह हमारे स्वास्थ्य और सुखकारी जीवन को सुनिश्चित करती है।
- आत्म-यथार्थीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति जीवन में अपने सामर्थ्यानुसार स्तर को प्राप्त कर सकता है।
- संतुलित दिनचर्या, वास्तविक लक्ष्य, परोपकार की भावना और आत्म-यथार्थीकरण की दिशा में कार्य करने से सकारात्मक संवेगों को बढ़ाया जा सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. प्रसन्नता और सुख को परिभाषित कीजिए। संतुलित जीवनशैली से प्रसन्नता और सुख को प्राप्त करने के महत्व पर प्रकाश डालिए।
2. आत्म-यथार्थीकरण की विशेषताओं को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
3. सकारात्मक संवेगों के विकास करने के उपायों की चर्चा करो।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

प्रश्नोत्तरी 1

1. सही
2. सही
3. गलत
4. गलत

प्रश्नोत्तरी 2

1. भौतिक संसाधन, संज्ञानात्मक सामर्थ्य, व्यक्तिपरक सामर्थ्य
2. परिस्थितिजनक, वैयक्तिक

3. सम्मान, वैयक्तिक, आशावादी
4. आत्मयथार्थीकरण
5. स्वास्थ्य, सुख
6. विस्तार, निर्माण

17.1

1. प्रसन्नता, ऊर्जा, अवकाश के क्षण, आन्तरिक शान्ति, सन्तोष, परिवेश के प्रति संवेदनशीलता।
2. पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा, मनोरंजन या आमोद प्रमोद, निश्चित दिनचर्या

17.2

1. प्रसन्नता मात्र एक मनोभाव नहीं है यह कुशल, सुख के अनुभव, उत्कृष्ट जीवन को आनन्द से जीना है।
2. अपनी जैविक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने पर हमें सन्तोष, प्रसन्नता और आराम मिलता है।
3. स्वस्थ, परिस्थितियों पर नियंत्रण रखने की क्षमता, परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता, आत्मविश्वास, आत्म सम्मान, आशावादी, अच्छे व्यक्तिगत सम्बन्ध

17.3

1. किसी व्यक्ति का अपनी सम्पूर्ण क्षमता के अनुरूप विकास करना आत्म-यथार्थीकरण कहा जाता है। गाँधी जी, मदर टेरेसा।
2. आत्म निरीक्षण, आत्म स्वीकृति, आत्म सम्मान, आत्म विश्वास, प्रभावशाली संप्रेषण कौशल, सकारात्मक दृष्टिकोण।
3. हमारे चिन्तन, सामाजिक और भौतिक संसाधनों को व्यापकता प्रदान करना, तनाव के समय सुदृढ़ रहना।





मनोविकार और उनका उपचार

आपने कुछ व्यक्तियों को घर, विद्यालय या सार्वजनिक स्थानों पर तरह-तरह का व्यवहार करते देखा होगा। उदारहरण के लिए, बारबार अपने विद्यालय के बस्ते को जांचना, सड़क पर पूर्णरूप से अस्वच्छ अवस्था में घूमना, या पसीने से लथपथ, हृदय की धड़कन का बढ़ना, परीक्षा से पहले पेट का खराब होना। इस तरह के व्यवहार हमारे लिए असामान्य और अनुचित होते हैं। ये हमें सोचने पर बाध्य करते हैं कि आखिर कुछ लोग इस तरह का व्यवहार क्यों करते हैं। मनोविज्ञान में इस तरह के व्यवहारों को मनोविकार कहा जाता है। ये धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं। मनोविकारों के बहुत से कारक हैं, जिन में आनुवांशिकता, कमजोर व्यक्तित्व, सहनशीलता का अभाव, बाल्यावस्था के अनुभव, तनावपूर्ण परिस्थितियां और इन का सामना करने की असामर्थ्य सम्मिलित हैं।

वे स्थितियां, जिन्हें हल कर पाना एवं उनका सामना करना किसी व्यक्ति को मुश्किल लगता है, उन्हें तनाव के कारक कहते हैं। तनाव किसी व्यक्ति पर ऐसी आवश्यकताओं व मांगों को थोप देता है जिसे पूरा करना वह अति दूभर और मुश्किल समझता है। इन मांगों को पूरा करने में लगातार असफलता मिलने पर व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा होता है। इस प्रकार, इस पाठ में आप तनाव के लक्षणों और उद्गम स्रोतों जो कि अशांत मानसिक स्वास्थ्य की जड़ है, तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने पर निष्फलता हासिल होने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले विविध प्रकार के द्वन्द्वों और कुंठाओं, विभिन्न प्रकार के मनोविकारों और उनकी उपचारात्मक प्रक्रियाओं के बारे में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- तनाव के लक्षणों का अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में वर्णन कर सकेंगे;
- विविध प्रकार के द्वन्द्वों और कुंठाओं का वर्णन कर सकेंगे;

- मनोविकारों के मुख्य प्रकारों को सूचिबद्ध कर सकेंगे;
- उपचारात्मक प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे; और
- तनाव का सामना करने की प्रक्रिया को स्पष्ट कर सकेंगे।

18.1 तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में

आज के समय में तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है, जो कि अधिसंख्य दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव की पारंपरिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केंद्रित है। हैंस शैले ने तनाव शब्द को खोजा, और इसकी परिभाषा शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की। हैंस शैले की परिभाषा का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्व देती है, जो ऐड्रिनल और अन्य ग्रन्थियों द्वारा स्रावित होते हैं।

शैले ने दो प्रकार के तनावों की संकल्पना की (क) यूस्ट्रेस अर्थात मध्यम और इच्छित तनाव जैसे कि प्रतियोगी खेल खेलते समय (ख) विपत्ति (डिस्ट्रेस) जो बुरा, असंयमित, अतार्किक या अवांछित तनाव है।

तनाव पर नवीन उपागम व्यक्ति को उपलब्ध समायोजी संसाधनों के सम्बन्ध में स्थिति के मूल्यांकन एवं व्याख्या की भूमिका पर केंद्रित है। मूल्यांकन और समायोजन की अन्योन्याश्रित प्रक्रियाएँ व्यक्ति के वातावरण एवं उसके अनुकूलन के बीच सम्बन्ध निर्धारण करती है। अनुकूलन वह प्रक्रिया है जिस के द्वारा व्यक्ति दैहिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक हित के इष्टतम स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आसपास की स्थितियाँ एवं वातावरण को व्यवस्थित करता है।

18.1.1 तनाव के कारक

अब तक आप तनाव का अर्थ समझ चुके होंगे। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि ऐसी कौन सी बातें व घटनाएँ होती हैं जो किसी व्यक्ति में तनाव पैदा करती हैं। वातावरण की कोई घटना या कोई बात जो तनाव उत्पन्न कर सकती है उसे तनाव का कारक कहा जाता है जैसे बहुत ज्यादा कार्यभार, भूकंप से हुई तबाही इत्यादि। तनाव के कारकों को व्यापक रूप से निम्नलिखित वर्गों में व्यवस्थित किया जा सकता है।

1. **जीवन की मुख्य घटनाएँ और बदलाव:** इस श्रेणी में किसी व्यक्ति की जिंदगी से जुड़ी कोई महत्वपूर्ण घटना सम्मिलित है, जो उसके जीवन पर चिरस्थायी प्रभाव डालती है। जैसे विवाह, सेवा-निवृत्ति या तलाक।
2. **रोजमर्रा की परेशानियाँ:** ये वह परेशान करने वाली, निराशापूर्ण व दुखद आवश्यकताएँ होती हैं जिन का कोई व्यक्ति प्रतिदिन सामना करता है, जैसे वस्तुओं को गलत जगह पर रख देना या उन का गुम हो जाना, निर्धारित तिथि के अनुसार कार्य संपूर्ण करने की जिम्मेदारी, वाहनों के जाम में फँस जाना, पंक्ति में इंतजार में खड़े रहना।





3. **दीर्घकालिक भूमिका से तनाव:** जैसे की वैवाहिक जीवन में मुश्किलों का सामना करना, विकलांग बच्चे को संभालना या गरीबी में रहना।
4. **अभिघात:** ये अनपेक्षित, भयंकर, अत्यन्त अशांत कर देने वाली घटनाएं होती हैं जो हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव छोड़ जाती हैं। जैसे आणविक हमला, बम फटना या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु।

18.1.2 तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं

तनाव के कारकों के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं को न्यून संवेदना से लेकर गम्भीर व्यवहारात्मक परिवर्तनों की व्यापक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। ये प्रतिक्रियाएं निम्नलिखित वर्गों में श्रेणीबद्ध की गई हैं :-

1. व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|------------------------|--|
| 1 मद्य/औषधि दुष्प्रयोग | 2 डर/ फोबिया |
| 3 अशांत निद्रा | 4 निकोटीन या कैफीन को अधिक मात्रा में लेना |
| 5 बेचैनी | 6 भूख न लगना या आवश्यकता से अधिक खाना |
| 7 चिड़चिड़ापन | 8 आक्रामकता |
| 9 दुर्बल या विकृत आवाज | 10 समय का कमजोर प्रबन्धन |
| 14 बाध्यकारी व्यवहार | 15 उत्पादकता में कमी |
| 16 रिश्तों से पलायन | 17 कार्य स्थान से अत्यधिक अनुपस्थित रहना |
| 18 बारबार रोना | 19 अव्यवस्थित दिखना |

2. भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 दुश्चिंता | 2 अवसाद |
| 3 क्रोध | 4 दोषी महसूस करना |
| 5 ठेस | 6 ईर्ष्या |
| 7 लज्जा या शर्मिंदगी | 8 आत्मघाती विचार |

3. संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 नकरात्मक आत्मसंकल्पना | 2 आत्म-आश्वासन |
| 3 निराशावादी कथन | 4 स्वयं और दूसरों के प्रति निराशावादी सोच |
| 5 संज्ञानात्मक विकृति | |

4. अंतरवैयक्तिक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 निष्क्रिय/ आक्रामक सम्बन्ध | 2 झूठ बोलना |
| 3 प्रतियोगितात्मकता | 4 प्रशंसा का दिखावा करना |

5 अलग होना

7 चालाक प्रवृत्तियाँ

5. जैविक प्रतिक्रियाएं

1 ड्रग्स का उपयोग करना

3 बारबार मूत्र जाना

5 उच्च रक्त चाप

7 शुष्क त्वचा

9 मधुमेह

11 बारबार फलू/जुकाम

12 भूख न लगना

6 शक्की स्वभाव

8 गप लगाना

2. दस्त /कब्ज

4. एलर्जी व प्रतियूर्जता /त्वचा पर फुन्सी हो जाना

6 हमेशा थकावट रहना/परिश्रांत

8 कैंसर

10 दमा (अस्थमा)

11 प्रतिरक्षा तंत्र का घटना

6. कल्पनात्मक : इनकी कल्पना

1 असहायता

3 नियंत्रण खोना

5 असफलता

7 मृत्यु या आत्महत्या

9 स्वयं के प्रति बुरी धारणा

2 एकाकीपन/अकेला रहना

4 दुर्घटना/चोट

6 अपमान/शर्मिन्दगी

8 शारीरिक या यौन उत्पीड़न



पाठगत प्रश्न 18.1

1. तनाव से आप क्या समझते हैं?

2. तनाव—कारकों के कौन से व्यापक वर्ग हैं?

3. तनाव कारकों के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं का वर्णन कीजिए?

18.2 द्वन्द्व और निराशा के प्रकार

आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में रुकावटों का सामना करता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है। यह अक्सर व्यक्ति में द्वन्द्व और निराशा की भावना पैदा करता है। प्रबल निराशा मिलने के कारण यह द्वन्द्व और भी तनावपूर्ण हो जाता है।





टिप्पणी

आमतौर पर व्यक्ति द्वन्द्व में तब पड़ जाता है जब वह परस्पर विरोधी स्थिति का सामना करता है। उद्देश्य और परिस्थिति के स्वरूप पर निर्भर व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्वों का सामना करता है।

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व

ख. परिहार- परिहार द्वन्द्व

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्व

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व: इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक वांछित उद्देश्यों में से चुनाव करना पड़ता है। इस तरह के द्वन्द्व में दोनों ही लक्ष्यों की प्राप्ति की चाहत होती है। उदाहरण के लिए, एक ही दिन में दो विवाहों के निमंत्रण में से किसी एक का चुनाव करना।

ख. परिहार-प्रस्ताव द्वन्द्व: इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक अवांछित लक्ष्यों में चुनाव करना पड़ता है। इस तरह के द्वन्द्व को अक्सर एक तरफ कूआं और दूसरी तरफ खाई वाली स्थिति कहा जाता है। जैसे कि कम शैक्षिक योग्यता वाले युवा को या तो बेरोजगारी का सामना करना पड़ेगा या फिर बहुत ही कम आय की अनचाही नौकरी को स्वीकार करना पड़ेगा। इस तरह का द्वन्द्व बहुत ही गम्भीर सामंजस्य की समस्याएं उत्पन्न करता है, क्योंकि द्वन्द्व का समाधान करने पर भी चैन की बजाय निराशा ही उत्पन्न होगी।

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्व: इस तरह के द्वन्द्व में किसी व्यक्ति में समान उद्देश्य का चुनाव करने एवं उसे नकारने दोनों के प्रति प्रबल रुझान होता है। जैसे कि एक युवा सामाजिक और सुरक्षा कारणों से विवाह करना चाहता है लेकिन उसी स्थिति में वह विवाह की जिम्मेदारियों और निजी स्वतंत्रता के खत्म हो जाने का भय भी रखता है। ऐसे द्वन्द्व का समाधान लक्ष्य के कुछ नकरात्मक और सकारात्मक पहलुओं को स्वीकृत करने से ही सम्भव है।

बहुसंख्यक विकल्पों के होने के कारण कभी-कभी प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व को "मिश्रित -अनुग्रह" द्वन्द्वों के संदर्भ में भी देखा जाता है।

कुंठा: कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है जैसे क) बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा होना जो कि लक्ष्य में बाधाएं उत्पन्न करता है और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है। ख) वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।

अवरोध व बाधाएं भौतिक एवं सामाजिक दोनों प्रकार की हो सकती हैं और ये व्यक्ति में निराशा या कुंठा का भाव उत्पन्न करती हैं। इस में दुर्घटना, अस्वस्थ अंतरवैयक्तिक संबंध, प्रिय की मृत्यु हो जाना। व्यक्तिगत अभिलक्षण जैसे शारीरिक विकलांगता, अपूर्ण योग्यता और आत्मानुशासन

का अभाव भी कुंठा की जड़ है। कुछ साधारण कुंठाएं हैं जो अक्सर कुछ निश्चित मुश्किलों का कारण बन जाती है इन में वांछित लक्ष्य की प्राप्ति में विलम्ब, संसाधनों का अभाव, असफलता, हानि, अकेलापन और निरर्थकता सम्मिलित है।



पाठगत प्रश्न 18.2

1. द्वन्द्व का वर्णन कीजिए। द्वन्द्व के विविध प्रकारों पर चर्चा कीजिए।
2. कुंठा की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

18.3 मनोविकारों के प्रकार

तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय आमतौर पर व्यक्ति समस्या केंद्रित या मनोभाव केंद्रित कूटनीतियों को अपनाता है। समस्या केंद्रित नीति द्वारा व्यक्ति अपने बौद्धिक साधनों के प्रयोग से तनावपूर्ण स्थितियों का समाधान ढूंढता है और प्रायः एक प्रभावशाली समाधान की ओर पहुंचता है। मनोभाव केंद्रित नीति द्वारा तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय व्यक्ति भावनात्मक व्यवहार को प्रदर्शित करता है जैसे चिल्लाना। यद्यपि, यदि कोई व्यक्ति तनाव का सामना करने में असमर्थ होता है तब वह प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त कूटनीति की ओर रुझान कर लेता है, यदि ये बारबार अपनाए जाएं तो विभिन्न मनोविकार उत्पन्न हो सकते हैं। प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त व्यवहार परिस्थिति का सामना करने में समर्थ नहीं बनाते, ये केवल अपनी कार्यवाहियों को न्यायसंगत दिखाने का जरिया मात्र है।

शारीरिक समस्याएं जैसे ज्वर, खांसी, जुकाम इत्यदि ये विभिन्न प्रकार के मनोविकार होते हैं। इन वर्गों के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से ले कर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोभाजन या खंडित मनस्कता तक है। अमरीकन मनोविकारी संघ द्वारा मनोविकारों पर नैदानिक और सांख्यिकीय नियम पुस्तक को प्रकाशित किया गया है जिस में विविध प्रकार के मानसिक विकारों का उल्लेख किया गया है। मनोविज्ञान की जो शाखा विकारों का समाधान खोजती है उसे असामान्य मनोविज्ञान कहा जाता है।

1. बाल्यावस्था के विकार

ये जान कर शायद आप को आश्चर्य हो कि बच्चे भी मनोविकारों का शिकार हो सकते हैं। डीएसएम, का चौथा संस्करण बाल्यावस्था के विभिन्न प्रकार के विकारों का समाधान ढूंढता है, आमतौर पर यह पहली बार शैशवकाल, बाल्यावस्था या किशोरावस्था में पहचान में आते हैं। इन



मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी

में से कुछ सावधान-अभाव अतिसक्रिय विकार पाए जाते हैं जिसमें बच्चा सावधान या एकाग्र नहीं रहता या वह अत्यधिक फुर्तीला व्यवहार करता है। और स्वलीन विकार जिस में बच्चा अंतर्मुखी हो जाता है, बिल्कुल नहीं मुस्कुराता और देर से भाषा सीखता है।

2. व्यग्रता विकार

आप ने अपने जीवन में डर या भय तो महसूस किया ही होगा। यद्यपि यदि कोई व्यक्ति बिना किसी विशेष कारण के डरा हुआ, भयभीत या चिंता महसूस करता है तो कहा जा सकता है कि वह व्यक्ति व्यग्रता विकार से ग्रस्त है। व्यग्रता विकार के विभिन्न प्रकार होते हैं जिस में चिंता की भावना विभिन्न रूपों में दिखाई देती है। इनमें से कुछ विकार किसी चीज से अत्यन्त और तर्करहित डर के कारण होते हैं और जुनूनी- बाध्यकारी विकार जहां कोई व्यक्ति बारबार एक ही बात सोचता रहता है और अपनी क्रियाओं को दोहराता है।

3. मनोदशा विकार

वे व्यक्ति जो मनोदशा विकार के अनुभवों से ग्रसित होते हैं उनके मनोभाव दीर्घकाल तक प्रतिबंधित हो जाते हैं, वे व्यक्ति किसी एक मनोभाव पर स्थिर हो जाते हैं, या इन भावों की श्रेणियों में अदल-बदल करते रहते हैं। उदाहरण स्वरूप चाहे कोई व्यक्ति कुछ दिनों तक उदास रहे या किसी एक दिन उदास रहे और दूसरे ही दिन खुश रहे, उस के व्यवहार का परिस्थिति से कुछ संबंध न हो। इस तरह व्यक्ति के व्यवहारिक लक्षणों पर आश्रित मनोदशा विकार दो प्रकार के होते हैं- क) अवसाद और ख) द्विध्रुविय विकार। अब हम इन मनोविकारों के अर्थ व लक्षणों को समझने का प्रयास करेंगे।

अवसाद ऐसी मानसिक अवस्था है जो कि उदासी, रुचि का अभाव और प्रतिदिन की क्रियाओं में प्रसन्नता का अभाव, अशांत निद्रा व नींद घट जाना, कम भूख लगना, वजन कम होना, या ज्यादा भूख लगना व वजन बढ़ना, आलस, दोषी महसूस करना, अयोग्यता, असहायता, निराशा, एकाग्रता स्थापित करने में परेशानी और अपने व दूसरों के प्रति नकरात्मक विचारधारा के लक्षणों को दर्शाती है। यदि किसी व्यक्ति को इस तरह के भाव न्यूनतम दो सप्ताह तक रहें तो उसे अवसादग्रस्त कहा जा सकता है और उस के उपचार के लिए उसे शीघ्र नैदानिक चिकित्सा प्रदान करवाना आवश्यक है।

4. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार

आज के समय में कुछ बीमारियाँ बहुत ही साधारण बन चुकी हैं जैसे उच्च या निम्न रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसे तो ये सब शारीरिक बीमारियाँ हैं परंतु ये मनावैज्ञानिक कारणों जैसे तनाव व चिंता से उत्पन्न होती हैं। अतः मनोदैहिक मनोविकार वे मनोवैज्ञानिक समस्याएं हैं जो शारीरिक लक्षण दर्शाती हैं, लेकिन इसके कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं। वहीं मनोदैहिक की अवधारणा में मन का अर्थ मानस है और दैहिक का अर्थ शरीर है। इस के विपरीत दैहिकरूप विकार, वे विकार हैं जिनके लक्षण शारीरिक हैं परंतु इनके जैविक कारण सामने नहीं आते।



उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति पेटदर्द की शिकायत कर रहा है परंतु तब भी जब उसके उस खास अंग अर्थात् पेट में किसी तरह की कोई समस्या नहीं होती।

5. विघटनशील विकार

आपने बहुत सी ऐसी फिल्में देखी होंगी जिनमें नायक किसी अभिघातज घटना के बाद अपना पिछला अस्तित्व, गत घटनाएं, और आस पास के लोगों को पहचानने में असमर्थ हो जाता है। नैदानिक मनोविज्ञान में इस तरह की समस्याओं को विघटनशील विकार कहा जाता है, जिस में किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व समाजच्युत व समाज से पृथक हो जाता है।

‘विघटनशील स्मृतिलोप’, विघटनशील मनोविकार का एक वर्ग है, जिस में व्यक्ति आमतौर पर किसी तनावपूर्ण घटना के बाद महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सूचना को याद करने में असमर्थ हो जाता है। विघटन की स्थिति में व्यक्ति अपने नये अस्तित्व को महसूस करता है। दूसरा वर्ग ‘विघटनशील पहचान (फ्यूग)’ विकार है जिसमें व्यक्ति अपनी याददाश्त तो खो ही देता है वहीं नये अस्तित्व की कल्पना करने लगता है। अन्य वर्ग ‘व्यक्तित्वलोप विकार’ है, जिसमें व्यक्ति अचानक बदलाव या भिन्न प्रकार से विचित्र महसूस करता है। व्यक्ति इस प्रकार महसूस करता है जैसे उसने अपने शरीर को त्याग दिया हो या फिर उस की गतिविधियां अचानक से यांत्रिक या स्वप्न के जैसी हो जाती है। हालांकि विघटन मनोविकार की सब से गम्भीर स्थिति तब उत्पन्न होती है जब कोई एकाधिक व्यक्तित्व मनोविकार व विघटन अस्तित्व मनोविकार से ग्रस्त हो इस स्थिति में विविध व्यक्तित्व एक ही व्यक्ति में अलग-अलग समय पर प्रकट होते हैं।

6. मनोविदलन और मनस्तापी विकार

आप ने सड़क पर कभी किसी व्यक्ति को गंदे कपड़ों में, कूड़े के आसपास पड़े अस्वच्छ भोजन को खाते या फिर अजीब तरीके से बातचीत या व्यवहार करते हुए देखा होगा। उनमें व्यक्ति, स्थान व समय के विषय में कमजोर अभिविन्यास होता है। हम अक्सर उन्हें पागल, बेसुध वगैरह कह देते हैं, परंतु नैदानिक भाषा में इन्हें मनोविदलित कहते हैं। ये मनोवैज्ञानिक विकार की एक गंभीर परिस्थिति होती है, जो कि अशांत विचारों, मनोभावों व व्यवहार से होते हैं। मनोविदलन विकारों में असंगत मानसिकता, दोषपूर्ण अभिज्ञा, संचालक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव होते हैं। इससे ग्रस्त व्यक्ति वास्तविकता से निर्लिप्त रहते हैं और अक्सर काल्पनिकता और भ्रांति की दुनिया में खोये रहते हैं।

भ्रांति का अर्थ किसी ऐसी चीज को देखना है जो वास्तव में भौतिक रूप से वहाँ नहीं होती, कुछ ऐसी आवाजें जो वहाँ पर वास्तव में नहीं हैं। भ्रमासक्ति वास्तविकता के प्रति अंधविश्वास है इस तरह के विश्वास दूसरों से सम्बंध विच्छेद करते हैं। मनोविदलन के विभिन्न प्रकार हैं जैसे कैटाटोनिक मनोविदलन।

7. व्यक्तित्व मनोविकार

व्यक्तित्व मनोविकार की जड़ें किसी व्यक्ति के शैशव काल से जुड़ी होती हैं, जहां कुछ बच्चे



लोचहीन व अशुद्ध विचारधारा विकसित कर लेते हैं। ये विभिन्न व्यक्तित्व मनोविकार व्यक्ति में हानिरहित अलगाव से लेकर भावनाहीन क्रमिक हत्यारे के रूप में सामने आते हैं। व्यक्तित्व मनोविकारों की श्रेणियों को तीन समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है। पहले, समूह की विशेषता अजीब और सनकी व्यवहार है। चिंता और शक दूसरे समूह की विशेषता है और तीसरे समूह की विशेषता है नाटकीय, भावपूर्ण और अनियमित व्यवहार। पहले समूह में व्यामोहाभ, अन्तराबन्ध, पागल (सिज़ोटाइपल) व्यक्तित्व विकार सम्मिलित हैं। दूसरे समूह में आश्रित, परिवर्जित, जुनूनी व्यक्तित्व मनोविकार बताए गए हैं। असामाजिक, सीमावर्ती, अभिनय (हिस्ट्रीथमिक), आत्ममोही व्यक्तित्व विकार तीसरे समूह के अन्तर्गत आते हैं।



पाठगत प्रश्न 18.3

1. दुश्चिंता विकार के प्रकारों का वर्णन करिए व किन्हीं दो को विस्तार से समझाइये।

2. अवसाद की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

3. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार में क्या अन्तर है?

4. मनोविदलन के मुख्य लक्षण क्या हैं?

5. व्यक्तित्व मनोविकार की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

18.4 मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया

किसी भी प्रकार के मनोविकारों से निपटने के लिए कुछ विशेष **मनश्चिकित्सा** प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती है। वह व्यक्ति जो मनश्चिकित्सा के कार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जिसे **नैदानिक मनोवैज्ञानिक** या **मनोचिकित्सक** कहते हैं। जो व्यक्ति यह उपचार करवाता है उसे सेवार्थी/रोगी कहते हैं। मनश्चिकित्सा को अक्सर वार्ता उपचार कहा जाता है क्योंकि ये अंतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाती है। इस की औषधियां केवल मनोचिकित्सक द्वारा ही दी जा सकती हैं, जो कि औषधीय चिकित्सक होना चाहिए और उसे मनोविकारों में विशेषज्ञता भी प्राप्त होनी आवश्यक है।

मनश्चिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती हैं, जो असामान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं। इनमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक- व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित हैं। मनश्चिकित्सा एक रूपांकित योजना है, जो कि मनोविकारों की प्रकृति और गम्भीरता को ध्यान में रखकर तैयार की जाती है।

- सौहार्द स्थापना:** मनश्चिकित्सक सेवार्थियों से अच्छे और क्रियाशील संबंध निर्मित कर के उन्हें अपने सहयोग का आश्वासन देता है।
- व्यक्ति वृत्त को तैयार करना:** सेवार्थी के परिवार, मित्रों, समाज व जीविका के साथ सामंजस्य स्वरूप को ध्यान में रख कर विशेष विकार का व्यक्ति वृत्त तैयार किया जाता है।
- समस्या पर विचार करना:** व्यक्ति वृत्त तैयार करने के पश्चात् मनश्चिकित्सक कुछ ऐसी समस्याओं पर विचार करता है जिन्हें तात्कालिक देखरेख की जरूरत होती है, जिनका नैदानिक जांच एवं साक्षात्कार के अनुसार दवा देकर समाधान किया जा सकता है।
- उपचारात्मक सत्र:** समस्या की प्रकृति और गम्भीरता के अनुसार मनश्चिकित्सक सेवार्थी के साथ उपचार केंद्रित सत्र की अगुवाई करता है। प्रत्येक सत्र के पश्चात हुए सुधार का निरीक्षण एवं मूल्यांकन किया जाता है और आवश्यक लगे तो भावी उपचार के तरीकों में बदलाव कर लिया जाता है।
- उपचारात्मक हस्तक्षेप:** यह सुनिश्चित हो जाने पर कि सत्र द्वारा वांछित परिणामों की प्राप्ति हो गई है तब मनश्चिकित्सक सत्र को समाप्त कर देता है। सेवार्थी और उसके परिवार जनों को घर पर ही कुछ सुझावों को मानने की सलाह दी जाती है, और जरूरत पड़ने पर सेवार्थी को मनश्चिकित्सक के पास दोबारा भी बुलाया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 18.4

- मनश्चिकित्सा किसे कहते हैं?
- मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया के मुख्य पड़ाव क्या हैं ?

18.5 तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पिछले भाग में पहले ही समझाया जा चुका है कि व्यक्ति तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर





कार्य-अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा-अभिविन्यस्त या मनोभाव केंद्रित प्रक्रियाओं का पालन करता है।

कार्य: अभिविन्यस्त प्रक्रिया का उद्देश्य किसी विशेष तनाव कारक द्वारा अधिरोपित की गई समायोजी मांग का यथार्थवादिता से समाधान ढूंढना है। ये चेतन और तर्कसंगत स्तर पर तनावपूर्ण स्थितियों के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन पर आधारित होती हैं। तनाव से निपटने के इन तरीकों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है जैसे प्रारम्भ, प्रत्याहार और समझौता।

1. प्रारम्भ की स्थिति में कोई व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से स्थिति के सम्मुख आता है। वह साधनों के सम्भाव्य व व्यवहार्यता का मूल्यांकन करता है। तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए वह सब से ज्यादा आशाजनक कार्यवाही का चुनाव करता है और व्यवहार्यता बनाए रखता है, वहीं यदि ये क्रिया उपयोगी न लगे तो वह इस पद्धति को बदल लेता है। परिस्थितियों की आवश्यकता के अनुसार व्यक्ति नई जानकारियां जुटा कर, सामर्थ्य का विकास करके, वर्तमान योग्यताओं का सुधार करके, नए संसाधनों का प्रयोग करता है। उदाहरण के लिए प्रारम्भ की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब विद्यार्थी मुश्किल परीक्षा से पहले दोहराने की योजना बनाता है।
2. **प्रत्याहार** या अलगाव की स्थिति में यदि किसी व्यक्ति ने भूतकाल में अत्याधिक कठिन परिस्थिति का सामना किया हो एवं उसने उसका सामना करने के लिए अनुचित कूटनीति अपनाई हो, तब वह प्रथम अवस्था में अपनी असफलता को स्वीकार कर लेता है। वह शारीरिक व मनोवैज्ञानिक स्तर पर उस तनावपूर्ण स्थिति को छोड़ देता है। वह अपने प्रयत्नों को पुनर्निर्देशित कर के उचित लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाता है। प्रत्याहार के उदाहरण स्वरूप जब किसी दोस्त के बार-बार नकारने पर आप उससे सम्बन्ध – विच्छेद करके दूसरे लोगों से मित्रता करने के प्रयत्न करते हैं।
3. **समझौते** की स्थिति में, यदि व्यक्ति को लगता है कि मूलभूत लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो सकती, तो ऐसे में वह विकल्प के तौर पर दूसरे लक्ष्य को स्वीकार कर लेता है। इस तरह की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब व्यक्ति अपनी योग्यताओं का पुनर्मूल्यांकन करता है, और अपनी अभिलाषाओं के स्तर को उसी के अनुसार कम कर लेता है। ये तनावपूर्ण स्थितियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपनाए गए समझौतापरक व्यवहार को दर्शाता है। उदाहरण स्वरूप एक विद्यार्थी किसी विशेष विषय में अच्छे अंक प्राप्त नहीं कर पाता परंतु वह अन्य विषयों में अच्छे अंकों को प्राप्त करता है और वह इस सत्य को स्वीकारने की कोशिश करता है।

मनोभाव केंद्रित या आत्मरक्षा-अभिविन्यस्त तरीकों से तनाव का सामना करना लाभकारी सिद्ध नहीं होता, क्योंकि व्यक्ति इसके द्वारा किसी समाधान पर नहीं पहुंचता, बस स्वयं को आशवासन देने के तरीके ढूंढता है। आत्मरक्षक पद्धतियों का उदाहरण बुद्धिसंगत व्याख्या करना है जैसे यह तर्क देना कि सभी विद्यार्थी इसीलिए असफल रहे, क्योंकि परीक्षा-पत्र काफी कठिन था। इसका अन्य उदाहरण है विस्थापन करना जैसे सख्त अध्यापक पर आ रहे क्रोध को अपने छोटे भाई को डांट या मार कर उतारना। यहां आपने क्रोध का विस्थापन किया है।

यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि तनाव से प्रभावशाली तरीके से निपटने के लिए व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना चाहिए। सकरात्मक सोच, मनोभावों और क्रियाओं द्वारा सिर्फ तनाव से ही बेहतर तरीके से नहीं निपटा जा सकता है, वरन् इसके द्वारा हम जीवन में अत्यधिक प्रसन्न व हल्का महसूस करते हैं, एवं अधिक योग्य बनते हैं। आप पाठ 17 में स्वास्थ्य के बारे में पढ़ चुके हैं और इस विषय को पाठ 19 और 24 में अधिक विस्तार से पढ़ेंगे।



आपने क्या सीखा

- वे व्यवहार जो असाधारण या अस्वभाविक होते हैं, उन्हें असामान्य व्यवहार कहा जाता है। व्यक्ति जब किसी विशेष स्थिति का सामना करने की राह में मुश्किलों का सामना करता है तो उसमें धीरे-धीरे ऐसे व्यवहार उत्पन्न होने लगते हैं।
- वे परिस्थितियां, जिनका सामना करने में यदि किसी को मुश्किलों का सामना करना पड़ता है तो उन्हें तनावपूर्ण स्थितियां कहते हैं। वे परिस्थितियां व्यक्ति पर ऐसी मांगों का बोझ लाद देती हैं जिन्हें उसे पूरा करना पड़ता है। इन आवश्यकताओं में जब असफलता प्राप्त होती है, तो मनोविकार उत्पन्न होते हैं। जैविक और आनुवांशिकी कारक भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
- इस क्षेत्र के प्रवर्तक हैस शैली ने तनाव शब्द को शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया है। उन्होंने तनाव के दो वर्गों की संकल्पना की है, जिनमें लाभकारी और अनुकूल तनाव और हानिकारक और प्रतिकूल या अप्रिय तनाव सम्मिलित हैं।
- आज के समय में तनाव पर हो रही चर्चा मुश्किल स्थितियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के संदर्भ में समीक्षा की भूमिका व स्थिति की व्याख्या पर केंद्रित है।
- व्यवहारात्मक, मनोभाव, संज्ञानात्मक, अंतरवैयक्तिक, जैविक, काल्पनिक प्रतिक्रियाएं तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं हैं।
- उद्देश्य और परिस्थिति स्वरूप व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्व का सामना करता है। प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व, परिहार-परिहार द्वन्द्व, प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व।
- कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप हो सकती है, जैसे बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा करना, जो कि लक्ष्य के मार्ग में बाधाएं उत्पन्न करता है, और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है, या वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।
- मनोविकारों के विभिन्न वर्ग हैं। इन वर्गों के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से लेकर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोविदलन या खंडित मनस्कता तक है।





टिप्पणी

- किसी भी प्रकार के मनोविकारों से निपटने के लिए कुछ विशेष मनश्चिकित्सा प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती हैं। जो व्यक्ति मनश्चिकित्सा के कार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जिसे नैदानिक मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक कहते हैं। जो इस व्यक्ति से उपचार करवाता है उसे सेवार्थी कहते हैं।
- मनश्चिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती हैं, जो असामान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं। इनमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक- व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित हैं।
- व्यक्ति, तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर कार्य-अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा-अभिविन्यस्त प्रक्रियाओं को अपनाता है।
- सकारात्मक विचारों और क्रियाओं के साथ स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना ही तनाव को समाप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है।



पाठांत प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित कीजिए। विद्यार्थी जीवन में तनाव के मुख्य कारकों को बताइए और उनके प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं को भी बताइए।
2. द्वन्द्व व कुंठा किस तरह तनाव को बढ़ावा देते हैं? व्याख्या कीजिए।
3. किन्हीं 5 मानसिक विकारों को बताइए और उनके मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए।
4. तनाव का सामना करने के वाँछनीय तरीकों पर चर्चा कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

18.1

1. शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया।
2. जीवन की मुख्य घटनाएं और बदलाव, रोजमर्रा की परेशानियां, स्थायी कर्तव्यों से तनाव, अभिघात।
3. अत्यधिक शराब व ड्रग्स का सेवन, अशांति, चिड़चिड़ापन, आक्रामकता इत्यादि।

18.2

1. दो अथवा अधिक लक्ष्यों में से चुनाव की कठिनाई का अभिप्राय है द्वन्द्व।
क. प्रस्ताव-प्रस्ताव

ख. परिहार— प्रस्ताव

ग. प्रस्ताव— प्रस्ताव

2. एक प्रयोगात्मक अवस्था जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है क) लक्ष्यों में बाधा ख) और वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।

18.3

1. फोबिया, जुनूनी—बाध्यकारी विकार।
2. उदासी, रुचि व आनन्द का अभाव, निद्रा में कमी के कारण उपजी मानसिक अवस्था।
3. मनोदैहिक विकार, वे मनश्चिकित्सक मनोविकार होते हैं जिनके लक्षण शारीरिक होते हैं परंतु कारण मनोवैज्ञानिक।

दैहिकरूप विकारों के लक्षण शारीरिक होते हुए भी किसी प्रकार के जैविक कारण प्रकट नहीं करते।

4. असंगत मानसिकता, दोषपूर्ण अभिज्ञा, गतिक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव।
5. लोचहीन व अशुद्ध सोच व व्यवहार का विकास।

18.4

1. अंतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाने वाली चिकित्सा को वार्त्ता उपचार भी कहते हैं।
2. सौहार्द स्थापना, व्यक्ति वृत्त को तैयार करना, समस्या पर विचार करना, उपचारात्मक सत्र, उपचारात्मक हस्तक्षेप।

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. देखें खण्ड 18.1।
2. देखें खण्ड 18.3।
3. देखें खण्ड 18.5।





मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

आप स्वास्थ्य शब्द से तो काफी हद तक परिचित ही होंगे। आमतौर पर हम इसे प्रभावशाली शारीरिक स्थिति या शारीरिक क्रियाओं के संबंध में ही समझते हैं। जब हम स्वास्थ्य की अवधारणा का मन के संदर्भ में उपयोग करते हैं तब हम 'मानसिक स्वास्थ्य' शब्द का प्रयोग करते हैं। वास्तव में, हमें शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है। आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि हमारा शरीर तभी अपनी सभी क्रियाएं भलीभांति कर पाने में सक्षम हो सकता है जब हमारी मनोदशा संतुलित और स्वस्थ हो। इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् आप मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता के अर्थ को समझ सकेंगे। इस के अतिरिक्त आप कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाली आदतों और व्यवहार को और अच्छे स्वास्थ्य के प्रोत्साहक कारकों को भी जान सकेंगे। अंत में आप समय का कुशल प्रबंधन करने की प्रभावशाली कूटनीतियां सीख सकेंगे ताकि आप को सर्वोत्तम परिणाम मिले।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणाओं को स्पष्ट कर सकेंगे;
- मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग से भिन्न रूप में समझ सकेंगे;
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के व्यवहारवादी लक्षण स्पष्ट कर सकेंगे;
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक स्वास्थ्य व्यवहारों का वर्णन कर सकेंगे; और
- समय के कुशल प्रबंधन करने हेतु विभिन्न कूटनीतियां सीख सकेंगे।



19.1 मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा

बहुधा स्वास्थ्य का प्रयोग व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक कुशलता के संदर्भ में किया जाता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की व्यापक अवधारणा का ही एक तत्व है। यह व्यक्ति के भावनात्मक व व्यवहारात्मक सामंजस्य के इष्टतम स्तर से संबद्ध है। यह बाहरी वातावरण में विद्यमान परिस्थितियों के संदर्भ में व्यक्ति की आवश्यकताओं, इच्छाओं, अभिलाषाओं और दृष्टिकोण में संतुलन बनाए रखने की अवस्था है।

मानसिक स्वच्छता की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप से संबंधित है। स्वच्छता की अवधारणा को हम रोगों और बीमारियों से बचाने के लिए किसी व्यक्ति को स्वयं अपने रहन-सहन और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के संदर्भ में प्रयोग करते हैं। जब हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते हैं तो इसे अच्छे, प्रभावशाली और सक्षम मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और सामाजिक कौशल को विकसित करने, कायम रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं। व्यक्ति दैनिक जीवन में मानसिक व व्यवहारात्मक स्तर पर निम्नलिखित कूटनीतियों का पालन कर इन कौशलों को प्राप्त कर सकता है।

- अ. **यथार्थ संपर्क:** अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाने के लिए स्वयं की प्रतिक्रियाओं, भावनाओं, और योग्यताओं की यथार्थवादी समीक्षा करनी आवश्यक है। यदि आप यथार्थ में जिएंगे तो दैनिक जीवन में बहुत सी निराशाओं और कुंठाओं से बचे रहेंगे।
- ब. **आवेग नियंत्रण:** स्वस्थ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम व्यक्ति का उसके व्यवहार और उत्तेजना पर अच्छा नियंत्रण होता है। इसलिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य स्थापित करने हेतु यह आवश्यक है कि आपका अपने उत्तेजनापूर्ण व्यवहार पर पूर्ण नियंत्रण हो।
- स. **आत्म-सम्मान:** स्वयं के बारे में जागरूक होने को आत्म संप्रत्यय कहते हैं। यह भावनाओं, विश्वासों और मूल्यों को व्यक्त करने के अर्थ में कहे गए 'मैं' या 'मुझसे' सम्बन्धी सभी कथनों को सम्मिलित करता है। अतः आत्म मनोभाव का अर्थ स्वयं के प्रति जागरूकता का कुल योग है। आत्म सम्मान आत्म का मूल्यांकनात्मक तत्व है। आत्म के प्रति किया गया किसी का व्यक्तिगत मूल्यांकन सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। व्यक्तिगत पूर्णता या सकारात्मक आत्म संप्रत्यय के अर्थ का पता होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।
- द. **सकारात्मक विचार:** मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपने विचारों को सकारात्मक दिशा देते हैं या नकारात्मक। नकारात्मक विचार नकारात्मक भाव पैदा करते हैं जैसे क्रोध, नफरत, ईर्ष्या, डर और निराशा। इन नकारात्मक संवेगों का हमारे मन पर अस्वास्थ्यकर प्रभाव पड़ता है। यह हमारी हारमोन प्रणाली पर भी हानिकारक प्रभाव डालता है। इसीलिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमें सकारात्मक विचारधारा की क्षमता को बढ़ाना चाहिए जो कि सकारात्मक संवेग जैसे प्रेम, प्रसन्नता, आशा, करुणा, समानुभूति और आशावाद को जागृत करती है। ये संवेग



जीवन में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का सामना करने हेतु हमारे सामर्थ्य को प्रबल बनाते हैं।

क्रियाकलाप 19.1

अपने मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करें:

यह आपके लिए काफी रोचक होगा यदि आपको कहा जाए कि कुछ दैनिक गतिविधियों के संदर्भ में पूछे गए कथनों का उत्तर देकर आप अपने मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन कर सकते हैं। इन में से कुछ कथन निम्नलिखित हैं। प्रत्येक कथन के लिए तीन विकल्प दिए गए हैं जो स्वीकृत, अनिश्चित, अस्वीकृत हैं। प्रत्येक कथन को पढ़ने के बाद निर्णय लें कि वह आपको स्वीकृत है या अस्वीकृत। यह भी हो सकता है कि आप निर्णय नहीं ले पाएं कि आपको कोई विशेष कथन स्वीकृत है या अस्वीकृत, ऐसी स्थिति में आप अनिश्चित का विकल्प चुन सकते हैं। अपने कथन को व्यक्त करने के लिए किसी एक विकल्प पर घेरा लगाएं जो आप के विचार और व्यवहार का सर्वश्रेष्ठ सूचकांक हो।

	स्वीकृत	अनिश्चित	अस्वीकृत
1. मैं अपनी जिंदगी से संतुष्ट व खुश हूँ	3	2	1
2. मेरा जीवन बहुत सुखी है।	3	2	1
3. मैं अपने परिवार जनों के बीच रह कर भी अकेलापन महसूस करता हूँ	1	2	3
4. मैं अपनी क्षमताओं के प्रति आश्वस्त हूँ।	3	2	1
5. मैं उतना प्राप्त करने में सक्षम नहीं रहा, जितना मैंने चाहा।	1	2	3
6. मैं स्वयं को दूसरों की तुलना में कम सक्षम व निपुण मानता हूँ।	1	2	3
7. मैं बहुत बुद्धिमान व निपुण हूँ।	3	2	1
8. मैं मिलनसार नहीं बनना चाहता।	1	2	3
9. आमतौर पर लोग स्वार्थी होते हैं।	1	2	3
10. मुझमें जीने के लिए उत्साह नहीं है।	1	2	3
11. आमतौर पर लोगों पर विश्वास कर लेता हूँ और मुझे उनके साथ रहने में कोई परेशानी नहीं होती।	3	2	1



टिप्पणी

12. मैं सुख के भाव का अनुभव करता हूँ।	3	2	1
13. मुझे अपने परिवारजनों व अन्य लोगों से पर्याप्त प्रेम व संतुष्टि मिलती है।	3	2	1
14. जीवन में कोई भी समस्या आने पर मैं ज्यादातर अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढ ही लेता/लेती हूँ और परस्पर- विरोधी परिस्थितियों में अधिक समय तक नहीं उलझा रहता।	3	2	1
15. मेरा जीवन में कोई उद्देश्य नहीं है, जीवन बहुत ही धीमी गति से चल रहा है।	3	2	1

कुन्जी:

प्रत्येक कथन पर विचार देने के पश्चात, चुने हुए सभी विकल्पों से प्राप्त हुए अंकों को जोड़ लें। इन 15 मदों का कुल योग ही आप का मानसिक स्वास्थ्य अंक है।

व्याख्या

प्राप्तांक	आपका मानसिक स्वास्थ्य
36-45	अच्छा
26-35	औसत
15-25	निम्न



पाठगत प्रश्न 19.1

- स्वास्थ्य शब्द से आप क्या समझते हैं?

- मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता के बीच में परस्पर संबंध की व्याख्या करें?

- अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता को बनाए रखने के लिए हम किन कूटनीतियों को अपना सकते हैं?



टिप्पणी

19.2 मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से समझने के लिए आप को मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग का अर्थ भी समझना आवश्यक है। मानसिक अस्वस्थता को किसी भी व्यक्ति में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के गुणों के अभाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपके सामने कोई हमेशा ही दूसरों के प्रति नकारात्मक भाव और दृष्टिकोण को दर्शाये तो आप समझ सकते हैं कि वह व्यक्ति अस्वस्थ मानसिक स्थिति को दर्शा रहा है। मानसिक रोग एक विस्तृत शब्द है जो अधिकतर सभी प्रकार की व्यावहारिक असमान्यताओं को सम्मिलित करता है जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, चिन्तन, संवेग, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं। ऐसे व्यक्तियों को समाज में दूसरे व्यक्तियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई होती है। इस पाठ में हम मानसिक रोगों के वर्गों के बारे में चर्चा करेंगे।



पाठगत प्रश्न 19.2

1. मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग में क्या अंतर होता है?

19.3 कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक/लक्षण

मनुष्य होने के नाते हमें स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की आवश्यकता है। फिर भी, हम में ऐसे कुछ व्यवहार और आदतें दिखाई देती हैं, जो कि कमजोर मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था की ओर खींचकर ले जाती है। इस प्रकार के व्यवहार हल्के चिड़चिड़ेपन से लेकर गंभीर रूप की व्यग्रता और अवसाद तक हो सकते हैं। मुख्य व्यवहार जो कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले सूचक हैं, वे निम्नलिखित हैं:-

1. अव्यवस्थित और असंगठित दिनचर्या।
2. गुस्सैल और चिड़चिड़ा व्यवहार।
3. क्रोधित और आक्रामक व्यवहार।
4. अशांति।
5. बढ़ी हुई या अपर्याप्त भूख और अपच।
6. अनियमित निद्रा स्वरूप जैसे कि अनिद्रा, अशांत निद्रा, अत्यधिक निद्रा।
7. कमजोर अंतरवैयक्तिक संबंध।

8. चिंता और परेशानी।
9. स्वयं व दूसरों के प्रति नाकरात्मक दृष्टिकोण।
10. संबंधों से पलायन।
11. अनियमित और अस्वभाविक शारीरिक स्थितियां (उदाहरण स्वरूप रक्त चाप, हृदय की धड़कन, स्पंदन दर)।
12. ड्रग का अत्यधिक प्रयोग (उदाहरण स्वरूप शराब, उपशामक दवाएं जिसे तनाव में लोग लेते हैं और विभ्रान्तिजनक औषधियां)।
13. सिगरेट पीना और तंबाकू का अन्य रूपों में प्रयोग करना।

उपरोक्त मानसिक स्वास्थ्य के लिए चेतावनी हैं। यदि किसी व्यक्ति के व्यवहार में उपर्युक्त व्यवहारों की आवृत्ति देखने को मिलती है या फिर वह किसी एक ऐसी स्थिति में लंबे समय तक रहता है तो संभव है कि वह विभिन्न मानसिक विकारों का शिकार हो जाए।



पाठगत प्रश्न 19.3

1. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के कोई चार लक्षण बताइए।
2. व्यक्ति के कौन से व्यवहार अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखते हैं।

19.4 अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने वाले व्यवहार

आधुनिक जीवन में वैज्ञानिक और तकनीकी प्रगति ने आराम के लिए बहुत सी सुविधाओं का सृजन किया है। फिर भी यदि हम इन सुविधाओं पर अपनी निर्भरता को और अधिक बढ़ाते गए तो हमारी जीवनशैली बहुत अधिक निष्क्रिय और कमजोर हो जाएगी। जीवन में जोखिम से उभरने के लिए हमें कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए और ऐसे व्यवहार को ग्रहण करना चाहिए, जो कि अच्छे स्वास्थ्य को उभारने और बनाए रखने के लिए लाभकारी है। आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, जो कि जीवनशैली के चार पहलुओं से संबंधित है और अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है। आहार, विहार, आचार और विचार इसमें सम्मिलित हैं। कुछ विशेष बातों का पालन करने से स्वस्थ और सुखकारी जीवन को प्राप्त करना सुनिश्चित हो जाता है। आइए इन सभी पहलुओं की विस्तार से समीक्षा करें—

(1) **आहार:** भोजन जीवन का सब से महत्वपूर्ण पहलू है। मांसाहारी भोजन की तुलना में





शाकाहारी भोजन हमारे स्वस्थ शरीर के लिए अधिक सुरक्षित और स्फूर्तिदायक होता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए ताजा फल और रेशेदार सब्जियों को खाना चाहिए। तैलीय, मासालेदार, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ और संसाधित भोजन, मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, आमाशय अल्सर और कैंसर तक उत्पन्न कर सकता है। हमारे रोज के आहार में हरी सब्जियां, ताजे फल, फली, शहद, दही, दूध, मक्खन सम्मिलित होना चाहिए जो विटामिन, खनिज पदार्थ, आयरन, तंतु और आक्सीकरण रोधी शक्ति प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त रोज लिए जाने वाले प्रत्येक वर्ग का भोजन संतुलित अनुपात में विभाजित होना चाहिए। हमें भोजन का एक निश्चित समय भी निर्धारित कर लेना चाहिए। भोजन को अच्छी तरह चबा कर और नियंत्रित मात्रा में खाना भी स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

- (2) **आचार:** व्यक्ति अपनी दिनचर्या में तीन प्रकार की गतिविधियों में लिप्त रहता है। मौसम की मांग के अनुसार आहार लेना और दैनिक गतिविधियाँ करना ऋतुचर्या कहा जाता है। इसका तात्पर्य है कि मौसम के अनुसार भोजन लेना और गतिविधियां करना। हमें मौसम के अभिलक्षणों के अनुसार ही भोजन लेना चाहिए व अन्य क्रियाओं को करना चाहिए। इसीलिए ग्रीष्म ऋतु में हमें कम तेल वाला हल्का भोजन खाना चाहिए और तरल पदार्थ जैसे दही, फल, जूस, चावल, करी और फली अधिक मात्रा में खाना चाहिए। वहीं शीत और शरद ऋतु में मीठे व नमकीन भोजन को अत्यधिक मात्रा में लेना चाहिए जैसे दूध से बने पदार्थ, सब्जियों का सूप, घी, चावल और तैलीय पदार्थ। वसन्त ऋतु में हल्का और कम तेल वाला भोजन खाना चाहिए। चने और चावल बनाते समय कम तेल का प्रयोग करें। बरसाती मौसम में खट्टा, नमकीन और मीठा भोजन लेना चाहिए।

दिनचर्या और रात्रिचर्या का संबंध दिन और रात के समय के अनुसार भोजन लेने और गतिविधियों को करने से है। सूर्योदय से पहले सुबह जल्दी उठ जाना चाहिए। जागने से बाद सब से पहले पानी पीना चाहिए। इस से मलमूत्र त्यागने में आसानी होती है और यह कब्ज दूर करने का भी अच्छा उपाय है। मलमूत्र त्यागना, दांत साफ करना और शरीर की मालिस नहाने से पहले ही करनी चाहिए। 24 घंटों के चक्र में प्रत्येक गतिविधि के लिए उचित समय निर्धारित कर लेना आवश्यक है।

- (3) **विहार:** व्यायाम और सुबह की सैर करना विहार के सबसे प्रमुख तत्व होते हैं। यह शरीर को हल्का और शक्तिशाली बनाते हैं। यह हमारी प्रतिरोधक क्षमता और कार्य करने की योग्यता को बढ़ाते हैं। व्यायाम करते समय पसीने के द्वारा शरीर के विषैले तत्व निकल जाते हैं। व्यायाम व्यक्ति की भूख बढ़ाता है। स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं जैसे कि हृदय रोग, मधुमेह आदि प्रतिदिन व्यायाम करने से नियंत्रित हो जाते हैं। व्यायाम करने से बुढ़ापे को अधिक समय तक टाला जा सकता है और यह कमजोरी होने से बचाता है। यह रक्त शुद्धिकरण करने में सहायक है, क्योंकि अधिक आक्सीजन लेने और कार्बनडाईआक्साइड छोड़ने से शरीर से मृत कोशिकाएं निकल जाती हैं। मनोरंजनात्मक गतिविधियां जैसे कि संगीत भी अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक है।

(4) **विचार:** सही विचारों से ही अच्छी और सकारात्मक मानसिक स्थिति को बनाए रखा जा सकता है। जो व्यक्ति मानसिक रूप से ठीक और स्वस्थ होता है, उसमें आत्म संतुष्टि, उदार समझ, आलोचना को स्वीकार करने की योग्यता, दूसरों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने और आत्म नियंत्रण करने का सामर्थ्य होता है। ऐसे व्यक्ति लालच व काम भावना से विचालित नहीं होते और न ही डर, गुस्सा, लगाव, ईर्ष्या, अपराधबोध और चिंता के प्रभुत्व से पराजित होते हैं। सामाजिक मोर्चे में सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति अच्छी दोस्ती का आनन्द प्राप्त करते हैं और सभी से सम्मान अर्जित करते हैं।

इसी प्रकार से ऊपर बताए गए स्वास्थ्य प्रोत्साहक व्यवहारों का पालन करके व्यक्ति अच्छा, स्वस्थ व सुखी जीवन बनाए रखने में सफल हो सकता है।

क्रियाकलाप

स्वास्थ्य को प्रोत्साहना देने वाले सिद्धान्तों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 19.1 में लिए गए परीक्षण से तुलना कीजिए। अपने स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने के लिए आप किन उपायों को ग्रहण करना चाहेंगे।

19.5 समय प्रबंधन करने हेतु रणनीति

आप जानते हैं कि हमारे पास सभी गतिविधियों को करने के लिए मात्र 24 घंटे होते हैं। आमतौर पर हम गतिविधियों को उपलब्ध समय के अनुसार संगठित करने में असमर्थ होते हैं। जिससे दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न होती हैं। यह इसीलिए होता है क्योंकि हम गतिविधियों के लिए निर्धारित समय आबंटित नहीं करते। इस आदत के परिणाम स्वरूप प्रायः अनुपयुक्त समय पर अनुपयुक्त गतिविधि की जाती है। इसके लिए हम अपनी प्राथमिकताओं और महत्व के अनुसार 24 घंटों की गतिविधियों का कार्यक्रम बना सकते हैं। दिनचर्या को योजनापूर्ण तरीके से गठित करना ही गतिविधि कार्यक्रम कहलाता है। गतिविधियों का कार्यक्रम निर्धारित करने से पहले हमें 24 घंटों में की जाने वाली गतिविधियों की सूची बना लेनी चाहिए। इसके बाद हमें इन गतिविधियों का महत्व के अनुसार क्रम निर्धारित करना चाहिए। उदाहरण स्वरूप पढ़ने, खेलने और सोने के लिए उचित ढंग से समय व्यवस्थित करना चाहिए। गतिविधियों के कार्यक्रम बनाने के अतिरिक्त, डायरी में गतिविधियों को क्रम से सूचीबद्ध करके इनका पालन करना भी समय का उचित प्रबंधन करने की अच्छी तकनीक है। इस पहलू को अधिक स्पष्ट करने के लिए समय प्रबंधन करने के मूलभूत सिद्धान्तों की एक-एक करके चर्चा करते हैं—





टिप्पणी

अपने समय की व्यवस्था करें—

गतिविधि	कूटनीति
1 कार्यों की सूची बनाना	आप एक रात पहले ही कार्यों की अग्रिम योजना बना सकते हैं। अगले दिन पूर्ण करने वाले सभी कार्यों की सूची बना लें। जो भी कार्य करने हो उन्हें सोच- समझ कर सूचीबद्ध करें।
2 सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें	तैयार की गई सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें। सबसे कठिन कार्य को सबसे पहले करने की योजना बनाएँ और आसान कार्यों को दिन के बाकी समय में करने के लिए रखें; जब आप थकावट और कम ऊर्जा महसूस कर रहे हों। उन घंटों का सबसे सर्वोत्तम लाभ उठाएं जब आप सर्वोत्तम कार्य कर सकते हों।
3 निर्विघ्न समयावधि को पहचानें	कुछ कार्यों में अनवरत सावधानी और निर्विघ्न समयावधि की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे कार्यों के लिए वह समयावधि निर्धारित करनी चाहिए जहां आप बिना किसी बाधा के निर्विघ्न समय दे सकें।
4 लचीला कार्यक्रम	स्वयं को अनियोजित कार्यों को करने के लिए भी तैयार रखना चाहिए जिसकी आपने अपेक्षा भी न की हो। इसीलिए, इन आकस्मिक कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए तैयार रहना चाहिए।
5 व्यायाम के लिए समय	व्यायाम और योग के लिए अपने दैनिक कार्यक्रम में कुछ समय निकाल लें। इस तरह की गतिविधियों के लिए समय निकालना अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने में हितकर होता है और परिणामस्वरूप कार्य करने की क्षमता और उत्पादकता में वृद्धि होती है।
6 खाली समय में की जाने वाली गतिविधियां	दिन का कुछ समय खाली रखें या खाली समय में बिताने के लिए कोई गतिविधि की योजना बनाएं। यह हमारी दिनचर्या में मानसिक और शारीरिक आराम देता है, और दिनचर्या में विराम लगाता है। उदाहरण स्वरूप संगीत सुनना, टेलीविजन पर पसंदीदा कार्यक्रम देखना, बागबानी, चित्रकला, पसंदीदा खेल खेलना इत्यादि।



टिप्पणी

क्रियाकलाप

समय प्रबंधन

अपनी दैनिक गतिविधियों के लिए एक समय सारणी बनाइए। अब ऐसे तरीकों की सूची बनाइए जिसके द्वारा आप अपने समय का अत्यधिक कुशलतम प्रबंधन कर सकें।



आप ने क्या सीखा

- स्वास्थ्य का संबंध किसी की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवस्था से है। मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की ही विस्तृत अवधारणा का एक तत्व है। यह किसी व्यक्ति के भावनात्मक और व्यवहारात्मक सामंजस्य स्थापित करने के उच्चतम स्तर से संबंधित है।
- स्वच्छता शब्द का संबंध अस्वस्थता और रोगों से बचने के लिए किसी व्यक्ति की स्वयं को और रहन-सहन की क्रियाओं में और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के व्यवहार से है। जब हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते हैं तो इसे कुशल मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और सामाजिक कौशल को विकसित करने, उसे बनाये रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं।
- मानसिक अस्वस्थता को किसी व्यक्ति में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। मानसिक अस्वस्थता एक विस्तृत वर्ग है जिसमें सभी प्रकार के व्यावहारिक विकार सम्मिलित हैं; जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, संवेग, विचारधारा, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं।
- आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, यह जीवनशैली के चार पहलुओं से संबंधित है जो कि अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हैं। यह आहार, विहार, आचार, और विचार हैं। इस प्रकार के व्यवहारों का अनुसरण करने से निश्चय ही स्वस्थ और सुखकारी जीवन प्राप्त किया जा सकता है।
- आमतौर पर हम उपलब्ध समय में गतिविधियों को संगठित नहीं कर पाते। यह बहुत दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न करते हैं। उचित संरचना वाली दिनचर्या में गतिविधि कार्यक्रम का निर्माण करना सम्मिलित है।



पाठांत प्रश्न

1. कुशल मानसिक स्वच्छता को प्राप्त करने के लिए मुख्य कूटनीतियां कौन सी हैं?



2. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचकों का वर्णन करें।
3. समय प्रबन्धन की किन्हीं तीन कूटनीतियों का वर्णन करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

1. स्वस्थ रहने की अवस्था, मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की अवधारणा का ही एक भाग है तथा भावनात्मक और व्यवहारात्मक विकास के इष्टतमीकरण से संबद्ध है।
2. मानसिक स्वच्छता को संगत व्यवहार, सामाजिक कौशल के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य को पुनःनिर्मित करने के अर्थ में समझा जा सकता है।
3. यथार्थ संदर्भ, आवेग नियंत्रण, आत्म सम्मान और सकारात्मक विचार मुख्य कूटनीतियां हैं।

19.2

मानसिक अस्वस्थता, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति से संबंधित है, और मानसिक विकारों में दोषपूर्ण मनोवैज्ञानिक कार्यपद्धति के कारण उत्पन्न विकार इसमें सम्मिलित हैं।

19.3

1. असंगठित दिनचर्या, चिड़चिड़ापन, और अक्रामक व्यवहार, अशांत निद्रा, व्यग्रता या चिंता, दूसरों के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण, संबंध विच्छेद, असामान्य शारीरिक स्थितियां, ड्रग्स व सिगरेट का अत्यधिक प्रयोग।
2. आहार, विहार, आचार, विचार

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. अनुभाग 19.1 से संबंधित
2. अनुभाग 19.3 से संबंधित
3. अनुभाग 19.5 से संबंधित



20

अभिवृत्ति, रुचि और कार्य अपेक्षाएँ

मनोविज्ञान के महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक, विभिन्न विशेषताओं के साथ व्यक्तिगत भिन्नता का अध्ययन करना है। हम केवल शारीरिक रूप में ही भिन्न नहीं होते अपितु अपनी आदतों, भावनाओं, व्यक्तित्व के गुणों, विचारों व व्यवहार में भी भिन्न होते हैं। कुछ लोग बहुत मैत्रीपूर्ण, कुछ बहुत शर्मिले, कुछ बहिर्मुखी और कुछ कम बोलने वाले होते हैं। कुछ क्रिकेट देखना, कुछ सिनेमा देखना या कुछ संगीत सुनना या नृत्य में आनन्दित होना पसन्द करते हैं। कुछ डॉक्टर बनना और कुछ इन्जीनियर/अध्यापक/शिल्पकार/दर्जी और ऐसा ही कुछ बनना चाहते हैं।

इसलिये यह स्पष्ट है कि बहुत सी बातों में हम भिन्न होते हैं। इस पाठ में हम उन सब बातों का उल्लेख करेंगे जिनमें लोग अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता में भिन्न होते हैं और ये हमारे जीवन में प्रमुख निर्णयों को कैसे निर्धारित करते हैं जैसे अध्ययन के पाठ्यक्रम के चयन में या एक नौकरी के चयन में।

प्रभावी शैक्षिक, व्यक्तिगत और व्यावसायिक चयन के लिए, व्यक्तिगत भिन्नता के ज्ञान की आवश्यकता होती है। मनोवैज्ञानिक एक व्यक्ति की अभिवृत्ति और रुचि के अनुसार विशिष्ट नौकरी की आवश्यकताओं और रुचि के अनुसार, विशिष्ट नौकरी की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए, सहायता करने के लिए मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को मापने की, विभिन्न निर्धारित प्रक्रियाओं का प्रयोग करते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- अभिवृत्ति की संकल्पना और शैक्षिक एवं व्यावसायिक चयन में इसकी भूमिका का वर्णन कर सकेंगे;
- रुचि का वर्णन और चयन करने में उसकी भूमिका का वर्णन कर सकेंगे;
- योग्यता को समझने के लिये विभिन्न दृष्टिकोणों से व्याख्या कर सकेंगे, और
- मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के मापन हेतु निर्धारण के विभिन्न परीक्षणों एवं कौशलों का वर्णन कर सकेंगे।

मॉड्यूल-VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

20.1 अभिवृत्ति

प्रायः हमने लोगों को टिप्पणी करते हुये सुनते हैं कि उस विशिष्ट बच्चे में संगीत कला या चित्रकला की प्रतिभा है। परोक्ष रूप से यह अभिवृत्ति की ओर संकेत करता है। अभिवृत्ति, कार्य निष्पादन के नियत क्षेत्र में विशेष संभावित क्षमता है। यह किसी विशेष क्षेत्र में कौशल का ज्ञान सीखने या विकसित करने के लिए एक जन्म जात या अर्जित विशेष योग्यता की ओर संकेत करता है। यह नियत प्रकार के कार्य/नौकरी/व्यवसाय में प्रशिक्षण के साथ व्यक्ति की सफलता की संभावना की भविष्यवाणी करता है। एक व्यक्ति की अभिवृत्ति जन्मजात और पारिवेशिय कारकों का परिणाम हैं। अभिवृत्ति निहित योग्यता से कहीं अधिक है। इसमें निम्नलिखित बिंदु सम्मिलित हैं:

- कुछ कौशलों या ज्ञान को प्राप्त करने की तत्परता।
- उन कौशलों/ज्ञान को प्राप्त करने की योग्यता।
- उन क्रियाओं से संतोष प्राप्त करने की योग्यता।

अतः अभिवृत्ति विशेषताओं के संयोजन का उल्लेख करती है जो एक व्यक्ति के सीखने के बाद कुछ विशेष ज्ञान या कौशल को प्राप्त करने की क्षमता को दर्शाता है। अभिवृत्ति का ज्ञान व्यक्ति के भावी कार्य निष्पादन का पूर्वानुमान करने में सहायता करता है। समुचित प्रशिक्षण से इन योग्यताओं को बढ़ाया जा सकता है। अभिवृत्ति का मूल्यांकन किया जा सकता है। अभिवृत्ति का परीक्षण दो स्वरूपों में उपलब्ध है— विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण और सामान्य अभिवृत्ति परीक्षण। विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण के उदाहरण हैं : यांत्रिक अभिवृत्ति परीक्षण और संगीत अभिवृत्ति परीक्षण। विविध प्रकार के अभिवृत्ति परीक्षण, परीक्षण बैटरीज रूप में उपलब्ध हैं, जो कि विभिन्न प्रकार के अलग-अलग लेकिन समरूप क्षेत्रों की अभिवृत्ति को मापते हैं। भिन्नता आधारित अभिवृत्ति परीक्षण (बैटरीज) (Differential Aptitude Test Batteries) और सामान्य अभिवृत्ति परीक्षण बैटरीज (General Aptitude Test Batteries) प्रसिद्ध परीक्षण (बैटरीज) के रूप में जानी जाती है।



पाठगत प्रश्न 20.1

1. 'अभिवृत्ति' शब्द से आप क्या समझते हैं?

20.2 रुचि

रुचि को किसी क्रिया को करने में दूसरी क्रिया की अपेक्षा चयन करने अथवा किसी क्रिया या वस्तु की खोजने की प्रवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह किसी विशेष क्रिया

या विशेष क्रिया समूह को पसन्द और नापसन्द या अधिमान्यता की ओर संकेत करता है जैसे कि वकील, डॉक्टर, इंजीनियर, संगीतज्ञ, कलाकार आदि। व्यक्ति अपने खाली समय को किस प्रकार व्यतीत करना पसन्द करता है इसमें अधिकांश रुचि व्यक्तिगत होती है। रुचि एक निश्चित क्रिया के लिये अधिमान्यता है जो कि भावनात्मक आनन्द प्रदान करती है। मनपसंद कार्य रुचि पर आधारित होते हैं। विस्तृत रूप में रुचि को दो समूहों में बांटा जा सकता है ' बाह्य रुचि और आन्तरिक रुचि।

यदि रुचि के क्षेत्र का भावनात्मक आनन्द क्रिया से जुड़ा है, तो यह आन्तरिक रुचि है। बिना किसी प्रतिफल के किसी क्रिया को पसन्द करना आन्तरिक है। यदि भावनात्मक आनन्द किसी प्रतिफल और सराहना से जुड़ा है, तो यह बाह्य रुचि की ओर संकेत करता है। किसी प्रतिफल या धन के लिये किसी क्रिया को करना या पसन्द करना बाह्य रुचि की ओर संकेत करता है। रुचि को मापने के विभिन्न प्रणालियाँ बनायी गयी हैं। उनमें मूल्यांकन, साक्षात्कार, प्रश्नावलियाँ, जाँचसूचियाँ और विस्तृत सूचियाँ सम्मिलित हैं।

रुचि की विस्तृत सूचियाँ मुख्य रूप से व्यावसायिक और शैक्षिक निर्देशन में प्रयोग की गई हैं। यह साक्षात्कार से अधिक सन्तोषप्रद है, क्योंकि बहुत से विशिष्ट प्रश्नों को बड़ी संख्या में कैरियर या विषय की विस्तृत श्रंखला को प्रदर्शित करते हुये, प्रयोग किये जाते हैं। एक विशेषतायुक्त रुचि की विस्तृत सूची में शिक्षण हेतु क्रियाओं की एक सूची होती है, जिसके लिए व्यक्ति अपनी पसन्दगी या नापसन्दगी की प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। स्ट्रॉंग वोकेशनल ब्लैक (एस.वी.आई.बी) और कुदर प्रिफ्रेन्सेज रिकार्ड (के.पी.आर.) रुचि को मापने वाले कुछ प्रसिद्ध वृहत् सूचियाँ हैं।



पाठगत प्रश्न 20.2

1. आप क्यों सोचते हैं कि आन्तरिक रुचि और प्रार्थी के व्यक्तित्व गुणों के बीच बेहतर मिलान का नेतृत्व करेगी?

20.3 योग्यता

योग्यता, जोकि प्रायः बुद्धि के रूप में जानी जाती है, व्यक्तिक भिन्नता का एक महत्वपूर्ण स्रोत दर्शाती है। योग्यता कार्य करने की जन्मजात शक्ति है और समस्या के समाधान में हमारी सहायता करती है। पर्यावरण योग्यता को पोषित कर सकता है लेकिन व्यक्ति के अन्दर पैदा नहीं कर सकता। योग्यता ज्ञान को संचित करने में सहायता करती है लेकिन वह स्वयं ज्ञान से भ्रमित नहीं होनी चाहिये। ये योग्यतायें व्यक्ति में कार्य-कुशलता को बढ़ाती हैं।

बुद्धि व्यक्ति की एक प्रमुख योग्यता है। बहुत से अनुसंधानों ने बुद्धि को आँकने के परीक्षणों और



मॉड्यूल- VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

तकनीकों को बनाने का कार्य किया है। बुद्धि की संकल्पना को दर्शाने में बहुत सी पद्धतियाँ हैं। प्रारम्भ में यह ज्ञानात्मक या बौद्धिक क्षेत्र तक ही सीमित था। समकालीन विचार से, जैसा कि गार्डनर द्वारा बताया गया है कि बुद्धि विभिन्न प्रकार की होती है और लोग ज्ञानात्मक, संगीतात्मक, शारीरिक, पारस्परिक और दूसरे तरह की बुद्धि के हो सकते हैं।

20.4 मानसिक आयु और बुद्धिलब्धि

मानसिक योग्यता विकासात्मक प्रकृति की होती है। यह आयु के साथ बढ़ती है। इसलिये मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक आयु सम्बन्धी मापक तैयार किये हैं। प्रत्येक माप में प्रश्नों की एक श्रंखला होती है जिनके उत्तर साधारणतया: उस आयु के अधिकतर बच्चों के द्वारा सही दिये जाते हैं। उदाहरण के लिये पांच साल की आयु माप सभी पांच वर्ष वाले बच्चे आसानी से कर सकें (उसी प्रकार पांच वर्ष के ऊपर भी) लेकिन चार वर्ष के नहीं कर सकें। अतः जिस विद्यार्थी ने पांच वर्ष वाली मापनी उत्तीर्ण कर ली, उसकी मानसिक आयु पांच वर्ष है। स्वयं मानसिक आयु की संकल्पना हमें यह नहीं बताती कि बच्चा कितना तीव्र बुद्धि, सामान्य या मंदबुद्धि है। इसको सिद्ध करने के लिये, हमें बालक की मानसिक आयु के साथ उसकी वास्तविक या क्रमिक आयु की तुलना करना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए 'बुद्धि लब्धि' की संकल्पना और वास्तविक आयु को 100 से गुणा करने पर निकाला जा सकता है।

$$\text{बुद्धि लब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100 \quad \text{या} \quad \text{IQ} = \frac{\text{Mental Age (MA)}}{\text{Chronological Age (CA)}} \times 100$$

यह देखा जा सकता है कि जहाँ मानसिक आयु और वास्तविक आयु समान है, तो बुद्धिलब्धि 100 है। (जो कि परिभाषा के अनुसार सामान्य है), जहाँ मानसिक आयु, वास्तविक आयु से अधिक हो, बुद्धिलब्धि 100 से ऊपर होगी या सामान्य से अधिक और जहाँ वास्तविक आयु, मानसिक आयु से अधिक है, बुद्धिलब्धि 100 से नीचे है या सामान्य से कम होगी। जबकि, मानसिक आयु का विचार 18 वर्ष से ऊपर के लोगों पर लागू नहीं होता, क्योंकि इस समय तक जन्मजात मानसिक योग्यता पूरी तरह विकसित हो जाती है। अतः बुद्धिलब्धि का विचार 18 वर्ष के ऊपर के लोगों के लिये कोई अधिक महत्व नहीं रखता। आजकल के अभ्यास, एक अंक स्कोर निर्धारण के अतिरिक्त, विभिन्न प्रकार की योग्यताओं और कार्यों हेतु व्यक्ति की एक रूपरेखा तैयार करते हैं।



पाठगत प्रश्न 20.3

1. मानसिक आयु और बुद्धि-लब्धि में क्या अन्तर है?

2. योग्यता से आप क्या समझते हैं?



20.5 अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता में सम्बन्ध और महत्व

कार्य-निर्णयों को व्यक्ति की योग्यता, अभिवृत्ति और रुचि के अनुरूप बनाना आवश्यक है। ये संकल्पनाएं शिक्षा के विभिन्न स्तरों या विभिन्न श्रेणियों में अध्ययन के विषयों के चयन, शौक, कुछ विशेष कौशलों के सीखने इत्यादि से संबंधित हैं।

एक व्यक्ति के लिए आजीविका का चयन बहुत महत्वपूर्ण निर्णय है। एक सही आजीविका का चयन प्रसन्नता और कार्य-संतुष्टि प्रदान करता है। अतः कार्य के बारे में सही, निश्चित, विश्वसनीय और सम्पूर्ण जानकारी एवं व्यक्ति की अभिवृत्ति, रुचि व योग्यता के अनुरूप आजीविका का निर्णय होना चाहिए।

20.6 कार्य की आर्हताओं का विश्लेषण और संप्रेषण

कार्य का विवरण कई उद्देश्यों का समाधान करता है। कार्य विवरण का उद्देश्य अभ्यर्थी को यह सूचित करता है कि नियोक्ता उनसे क्या-क्या कार्य करवाना चाहता है और उस व्यवसाय या नौकरी के लिये ज्ञान और कौशल जो उन्हें कार्य सम्पादित करने के लिये आवश्यकता होती है अर्थात् अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता। यह उसका उद्देश्य पूरा करता है जब यह सही अभ्यर्थी को सही अभिवृत्ति के साथ आकर्षित करता है। कार्य विवरण विशेषकर वेतन और दूसरे लाभ, काम का समय और छुट्टियाँ साथ ही साथ आवश्यक बुद्धि-स्तर, अभिवृत्ति और रुचि के बारे में जानकारी देता है। उदाहरण के लिये, एक स्कूल अध्यापक की नौकरी के लिये अच्छा संप्रेषण कौशल, धैर्य, शिक्षण योग्यता की आवश्यकता होती है। कार्य विवरण में स्कूल का समय, छुट्टियाँ और वेतन का ब्यौरा भी सम्मिलित होता है। यदि एक अभ्यर्थी पाता है कि उसमें आवश्यक शैक्षिक योग्यता, अभिवृत्ति और रुचि है तो वह एक अध्यापक बनने का निर्णय ले सकता है।

अगले अध्याय में आप और अधिक जानेंगे कि कैरियर के बारे में कैसे निर्णय लें।



पाठगत प्रश्न 20.4

1. सही कैरियर के निर्णय के क्या-क्या परिणाम हैं?

2. कार्य विवरण का क्या उद्देश्य है?



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- व्यक्ति की अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता को जानना और उनको कार्य की मांग के अनुसार मिलाना आवश्यक है।
- अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता के मूल्यांकन के द्वारा व्यक्तिगत भिन्नता का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।
- एक निश्चित कार्य निष्पादन के क्षेत्र में अभिवृत्ति एक विशिष्ट योग्यता है। यह आन्तरिक और पर्यावरणीय कारकों का परिणाम है।
- अभिवृत्ति परीक्षणों के परिणाम शैक्षिक और व्यावसायिक निर्देशन में उपयोगी है।
- रुचि को, एक क्रिया की दूसरे की अपेक्षा चयन करने की प्रवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।
- आन्तरिक रुचियाँ वास्तविक और प्राकृतिक होती हैं जबकि बाह्य रुचियाँ अर्जित और बाहरी होती हैं।
- रुचि, शैक्षिक और व्यावसायिक निर्देशन में, विषय क्षेत्र के चयन में या पाठ्यक्रम या स्रोत में सहायता प्रदान करती हैं।
- रुचि की वृहत सूचियों से प्रदत्तों की योग्यता और अभिवृत्ति के परीक्षाओं साथ ही व्यावसायिक अनुभवों, सहगामी क्रियाओं या मन बहलाने वाले कार्यों द्वारा अनुपूरित किया जाना चाहिए।
- योग्यता प्रायः बुद्धि के रूप में जानी जाती है। यह एक निश्चित नौकरी के लिये अभ्यर्थी की योग्यता के बारे में जानकारी के प्रमुख स्रोत को प्रदर्शित करता है।
- एक नौकरी की आवश्यकता में कार्य की प्रकृति, वेतन, कार्य-दशा, समय और योग्यता, अभिवृत्ति और रुचि, जो कि नौकरी में प्रगति के लिये आवश्यकता की जानकारी आती है।



पाठांत प्रश्न

1. अभिवृत्ति क्या है? एक अभिवृत्ति परीक्षण का वर्णन कीजिए और उसका प्रयोग बताइये।
2. रुचि क्या है? सही विषयों और कैरियर के चयन में रुचि कैसे सहायता करती है?
3. योग्यता की संकल्पना का संक्षिप्त विवेचन कीजिये और बुद्धि के नये दृष्टिकोण का वर्णन कीजिए।
4. शैक्षिक और व्यावसायिक चयन में अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता की भूमिका का वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

20.1

1. यह एक विशिष्ट योग्यता है और भविष्य के कार्य निष्पादन का निर्धारण करने में सहायता प्रदान करती है।

20.2

1. इसमें विशिष्ट क्रिया के लिए पसंदगी सम्मिलित है।

20.3

1. मानसिक आयु का तात्पर्य मानकीय आशय में आयु सम्बन्धी मानसिक परिपक्वता के सम्बन्ध से है जबकि बुद्धि लब्धि का तात्पर्य मानसिक आयु और वास्तविक आयु के अनुपात से है।
2. कार्य करने की जन्मजात क्षमता।

20.4

1. प्रसन्नता और कार्य संतुष्टि
2. यह कार्य की प्रकृति, वेतन और कार्य-दशा आदि की जानकारी प्रदान करती है।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 20.1 देखें।
2. खण्ड 20.2 देखें।
3. खण्ड 20.3 देखें।
4. खण्ड 20.5 देखें।



टिप्पणी



व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

आज का विश्व बहुत अधिक स्पर्धा युक्त है। प्रतिदिन हम बाजार में नये अवसर निकलते हुए देखते हैं। प्रतिस्पर्धा और अवसर की तुलना करना, प्रारम्भिक अवस्था में ही व्यावसायिक चुनाव के साथ ही व्यावसायिक भूमिका की तैयारी के लिये आवश्यक हो जाता है। पिछली शताब्दी के आरम्भ में ही, बहुत से विशेषज्ञों की यही राय थी कि सभी विद्यार्थियों के लिये व्यवसाय की पूरी योजना बनाना आवश्यक है। वह क्या करेगा, यह केवल व्यवसाय के चयन करने की बात नहीं है। नौकरी की तलाश करने से बेहतर एक व्यवसाय का चयन करना है।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी की आवश्यकता का वर्णन कर सकेंगे;
- कैरियर, पेशा, व्यवसाय जैसे विभिन्न संकल्पनाओं को समझ सकेंगे;
- एक व्यवसाय के लिये सामान्य आवश्यकताकी जानकारी पा सकेंगे; और
- कैरियर चयन की समस्याओं और संभावनाओं सहित व्याख्या कर सकेंगे।

21.1 व्यावसायिक भूमिका का अर्थ

‘व्यवसाय’ शब्द कार्य और व्यवसाय के अवसर को व्यक्त करता है। दशाब्दियों से कैरियर की समझ में पर्याप्त विस्तार हुआ है, जिसमें “नौकरी के बजाय नौकरी की तलाश में व्यक्ति” शामिल हो गया है। इसलिए व्यावसायिक या पेशे के चयन का स्थान कैरियर चयन ने ले लिया है।

21.2 उपयुक्त व्यवसाय के लिये तैयारी की आवश्यकता

हममें से अधिकतर लोग उसी व्यवसाय का चयन करना चाहते हैं, जो कि हमने अपने माता-पिता

से, दोस्तों से और समाज से सुना है, या जो हमने मैगजीन में पढ़ा है, या टेलीविजन पर देखा है।

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

उसी संकुचित समझ के आधार पर हम सोचते हैं, कि हम जानते हैं कि कार्य क्या है, और उसकी समस्याओं को समझने के लिये प्रवृत्त हो जाते हैं। यदि व्यवसाय के चयन के बाद हमें पता चलता है, कि हमारी योग्यता और अभिवृत्ति उसके लिये ठीक नहीं है, तो हम अपना धन, समय और कई चीजें खो देंगे। अतः स्वयं को तैयार करना और सही चयन करना आवश्यक है। शिक्षा की निश्चित दिशा का चयन वह प्रक्रिया है जिसे गम्भीर विचार की आवश्यकता है। वास्तव में शिक्षा प्रणाली में प्रवेश से ही चयन करने की प्रक्रिया शुरू होती है। जब व्यक्ति चयन करता है, तो यह शिक्षा के सामान्य स्तर से विशिष्ट प्रशिक्षण तक है। अतः विद्यार्थी के लिये दो विकल्प हैं— सामान्य शिक्षा और विशिष्ट प्रशिक्षण। सामान्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी को पढ़ने, लिखने, शारीरिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय मूल्य और प्रेरणा में प्राथमिक कौशल प्रदान करना है। प्रायः व्यवसाय में या उच्च शिक्षा में या विभिन्न विशिष्ट प्रशिक्षण कोर्स में प्रवेश के लिये सामान्य शैक्षिक योग्यता, माध्यमिक या उच्चतर माध्यमिक स्तर की शिक्षा होती है।



पाठगत प्रश्न 21.1

1. उपयुक्त व्यवसाय के चयन के लिये अनिवार्य दो विकल्पों को चिन्हित करके व्याख्या कीजिए।

21.3 विशिष्ट प्रशिक्षण

वर्तमान समय में भारत में शिक्षा—तेज गति से फैल रही है। शिक्षित व्यक्तियों की संख्या में वृद्धि ने देश में रोजगार की व्यवस्था बिगाड़ दी है और उच्च शिक्षा में असफल लोगों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इस बात को ध्यान में रखते हुये विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता अनुभव की जा रही है, क्योंकि कार्य के हर क्षेत्र में हमें अब भी योग्य व्यक्तियों की आवश्यकता है।

उन विद्यार्थियों को, जो रोजगार में प्रवेश के लिये तैयारी कर रहे हैं, विभिन्न रोजगारों में विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। विशिष्ट प्रशिक्षण के लिये आवश्यक संस्था के बारे में भी जानने की आवश्यकता है। इनमें से कुछ संस्थाओं के बारे में जानकारी नीचे दी गयी है।

1. **व्यावसायिक संस्था:** यह संस्थाएँ निश्चित क्षेत्रों के लिये स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर विद्यार्थियों को तैयार करने के लिए उच्च शिक्षा प्रदान करती हैं, जैसे चिकित्सा, इन्जीनियरिंग (अभियान्त्रिकी), प्रबन्धन, सूचना तकनीक और कानून आदि।





टिप्पणी

- पोलीटेक्नीक:** यह संस्थाएँ विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम प्रदान करके उनका प्रशिक्षण देती हैं, जोकि उनको शिल्पकार, जूनियर इंजीनियर, ड्राफ्ट्समैन तथा अन्य तकनीकी वर्ग जैसे उप-व्यवसायों के लिये तैयार करती हैं।
- व्यापारिक संस्थाएँ:** यह संस्थाएँ टाइपिंग, शार्टहैन्ड, बुक-कीपिंग, फाइल प्रबन्धन जैसे पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षण देती हैं।
- शिल्प प्रशिक्षण स्कूल:** पिछले कुछ वर्षों से कपड़े काटने और सिलने, बुनने, कढ़ाई करने, हस्तशिल्प और लकड़ी की नक्काशी के लिए प्रशिक्षण स्कूलों की मांग बढ़ती जा रही है।
- विशिष्ट संस्थाएँ:** आजकल नयी पीढ़ी विशिष्ट संस्थानों जैसे फिल्म और टेलीविजन, मर्चेन्ट नेवी, होटल प्रबन्धन, फैशन तकनोलॉजी आदि की तरफ प्रभावित हो रही हैं।
- पत्राचार संस्थाएँ:** वे विद्यार्थी, जिनको सामान्य या नियमित संस्थाओं में किसी न किसी कारण से प्रवेश नहीं मिल पाता, उनको दूरस्थ पद्धति से शिक्षा दी जाती है। वे घर पर रहकर या अपनी जीविका चलाते हुये अपनी शिक्षा पूरी कर सकते हैं। इन्दिरा गाँधी मुक्त विश्वविद्यालय, अन्नामलाई विश्वविद्यालय, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, मुक्त शिक्षा विद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय आदि ऐसी संस्थाएँ हैं जो दूरस्थ शिक्षा विधा से शिक्षा प्रदान करते हैं। आपको जो सामग्री दी जा रही है वह भी दूरस्थ विधा में है, यह राष्ट्रीय मुक्त शिक्षा संस्थान द्वारा प्रदत्त है।



पाठगत प्रश्न 21.2

- विशिष्ट संस्थाओं के क्या उद्देश्य हैं?

21.4 कैरियर, पेशा और व्यवसाय की संकल्पनाएं

सम्पूर्ण इतिहास में 'कैरियर' को विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे व्यवसाय और पेशा या धंधा, लेकिन कैरियर शब्द व्यवसाय से अधिक आधुनिक बहुत कुछ निहित करने वाला है। कैरियर पेशे से भी विस्तृत है। कैरियर का आशय उन घटनाओं से है जो जीवन को आकार देती हैं। इसमें व्यवसायों के क्रम और जीवन की दूसरी भूमिकाएँ शामिल हैं, जो कि व्यक्ति के सम्पूर्ण आत्मविकास के पैटर्न में कार्य की बचनबद्धता को व्यक्त करने के लिये जोड़ती हैं। कई प्रतिष्ठानों में व्यवसाय एक जैसी नौकरियों का समुदाय है।

एक व्यवसाय कई प्रतिष्ठानों में एक जैसी नौकरियों के समूह का उल्लेख करता है। यह उस नौकरी से भिन्न होता है, जो कि एक कारखाने, व्यापार संस्था या दूसरे कार्य स्थल में एक सी

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

स्थिति के समूह को दर्शाता है। एक व्यवसाय एक कार्य है, चाहे वो पेशे के लिये हो या फिर स्वैच्छिक, जिसे परहितकारी लाभ के लिये किया जाता है यह कितना ही लाभप्रद क्यों न हो व्यापार का गौण पक्ष माना जाता है। व्यवसाय को कर्मों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकता पूरी करने के रूप में देखा जा सकता है और इस पद को उस व्यवसाय के वर्णन के लिये प्रयोग किया जा सकता है जिसके लिये व्यक्ति विशेषकर प्रतिभाशाली है, और सामान्यतः कर्मों की चाहत इसके लिये अन्तर्निहित होती है।

21.5 व्यवसाय के लिये सामान्य आवश्यकतायें

कार्य जगत को समझना आवश्यक है। कार्य जगत में अनगिनत व्यवसाय आते हैं— उदाहरण के लिये— अगर आप शिक्षक बनना चाहते हैं तो आपको यह स्पष्ट होना चाहिये कि शिक्षण के पेशे में विभिन्न स्तरों के लिये भिन्न प्रकार की शैक्षिक योग्यता होती है।

प्रत्येक नौकरी के लिये कुछ अर्हताएं होती हैं। जैसे (प) आयु (पप) लिंग (पपप) नागरिकता (पअ) शारीरिक (विशेषकर सैन्य बल के लिये) (अ) व्यक्तित्व (अप) शैक्षिक और प्रशिक्षण (अपप) अनुभव (अपपप) कानूनी आवश्यकता और (पग) अनुज्ञा धारिता।

उपर्युक्त अर्हताएं सभी नौकरियों के लिये एक समान नहीं हो सकतीं। उदाहरण के लिये सैन्य बल के लिए शारीरिक अर्हता कड़ाई के साथ आवश्यक है। लेकिन विक्रेता के लिए महत्वपूर्ण नहीं। जबकि शारीरिक अर्हता हमारे देश के विभिन्न प्रदेशों में भिन्न-भिन्न है।

क्रियाकलाप 1

एक नौकरी के लिये अर्हतायें

क्या आप निम्न नौकरियों के लिये शारीरिक अर्हताओं की सूची बना सकते हैं? अपने उत्तर का कारण भी बताइये।

- | | |
|--------------|-----------------|
| (अ) सेना | (य) खेल अध्यापक |
| (ब) अध्यापक | (र) किसान |
| (स) डाक्टर | (ल) वकील |
| (द) विक्रेता | |

एक व्यवसाय के चयन के अभिप्राय को पूरा करना शैक्षिक और व्यावसायिक योजना पर निर्भर करता है। योजना की महत्ता को नकारा नहीं जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति के लिये, आरम्भ से ही शिक्षा की योजना बनाना आवश्यक है। हम जानते हैं कि सामान्य शिक्षा का लक्ष्य, समाज की उचित कार्य पद्धति के लिये सभी तरह के कार्यों को चलाने के लिये सकारात्मक धारणा और





टिप्पणी

आदर उत्पन्न करना है। सामान्य शिक्षा, यह शब्द प्रारम्भिक स्तर से, कालेज/विश्वविद्यालय स्तर तक, शिक्षा का वर्णन करने के लिये प्रयुक्त हुआ है, जैसे प्रारम्भिक, माध्यमिक, उच्चतर माध्यमिक इत्यादि।

क्रियाकलाप 2

योजना

हम अपनी दिन प्रतिदिन के क्रिया कलापों की योजना बनाते हैं। मान लीजिए आप अपने दोस्तों के साथ पिकनिक पर जाना चाहते हैं। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि समूह के सदस्यों के बीच काम को कैसे बांटा जाता है। अच्छी पिकनिक का आनन्द उठाने के लिये काम को बांटना आवश्यक हो जाता है। यह तो केवल एक दिन का है।

क्या आप सोचते हैं कि आप बिना सही योजना के अपनी शिक्षा और व्यवसाय में उन्नति पा सकते हैं? आपके सामने यह बड़ा प्रश्न है, आपके लिए इस पर चिन्तन करना आवश्यक है।

21.6 व्यावसायिक चयन के उभरते परिप्रेक्ष्य

शिक्षण व व्यावसायिक योजन के बाद, व्यक्ति को व्यावसायिक चयन के लिये बढ़ना चाहिए। ऊपर के भाग में आपने अपने चयन के लिये आवश्यक योजना की महत्ता को समझ लिया होगा। अपने व्यवसाय के चयन में अपनी अभिवृत्ति (जनमगत योग्यताओं), रुचि और व्यक्तित्व की विशिष्टताओं की महत्ता को भी जानना चाहिये। रुचि का आशय एक वस्तु, संस्था या नौकरी इत्यादि के बारे में पसन्द और नापसन्द से है। एक व्यवसाय के चयन के लिये, व्यक्ति की रुचि को जानना आवश्यक है। अभिवृत्ति और व्यक्तित्व को भी जानना बहुत जरूरी है। व्यावसायिक चयन करने से पहले व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषताओं के साथ-साथ, योग्यता और रुचि के बीच सम्बन्ध भी जानना चाहिये। मनोवैज्ञानिकों के द्वारा बहुत सी विधियों का विकास किया गया है जो व्यक्ति की रुचियों को जानने में सहायता करते हैं। एक परामर्शदाता आपकी रुचि का स्पष्ट चित्र प्रस्तुत करने में सहायक हो सकता है, वह आपकी अभिवृत्ति और व्यक्तित्व की विशिष्टताओं के बारे में बताने में सक्षम होगा। आपको एक नौकरी के लिये न्यूनतम वांछित शैक्षिक योग्यता भी जाननी चाहिये। अपनी रुचि, अभिवृत्ति और व्यक्तित्व की विशिष्टताओं के बारे में जानने के बाद आप एक बुद्धिमत्ता पूर्ण व्यावसायिक चयन करने की स्थिति में होंगे। व्यक्ति को यह याद रखना चाहिये कि समय के साथ रुचि बदलती है और योग्यता के साथ-साथ व्यक्तित्व के गुण भी निश्चित नहीं हैं। अतः व्यक्ति एक विकल्प भी बना सकता है क्योंकि, अगर वह पहला चयन प्राप्त करने में सक्षम न हो, तो दूसरे विकल्प के लिये कोशिश करना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 21.3

1. एक कैरियर का निर्णय करते समय आवश्यक पहलू, जोकि ध्यान में रखना जरूरी है, चिन्हित कीजिए।

21.7 कैरियर का चयन, उसकी समस्याएँ एवं प्रत्याशाएँ

अब हम कैरियर के चयन के बारे में देखेंगे जो कि व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण कार्य है। हम पहले ही पिछले भाग में चयन की महत्ता पर विवेचना कर चुके हैं।

सौ से अधिक कैरियर के विकल्प उपलब्ध हैं। आप कैरियर का चयन कैसे कर सकते हैं, जब आपको यही नहीं मालूम कि आप क्या करना चाहते हैं। क्या यह एक दुर्गम कार्य की तरह प्रतीत होता है? हां, आपको अपने निर्णय करने में कुछ समय और शक्ति की आवश्यकता है। अच्छे कैरियर के चयन में एक व्यक्ति को निम्नलिखित चरणों को समझना होगा।

1. **स्वयं को आंकिये:** चयन करने से पहले आपको अपने बारे में, अपने मूल्यों रुचि, योग्यता और निपुणता के साथ ही साथ व्यक्तित्व की विशेषताओं के बारे में जानना होगा। कुछ कैरियर आपके लिये विशेषकर अनुकूल हो सकते हैं। इसके लिये आपको स्वयं अंकन-उपकरण जिनको कैरियर परीक्षण कहते हैं, जो कि सही रूप में कैरियर परामर्शदाता की सहायता से ही प्रयोग किये जा सकते हैं।
2. **विभिन्न व्यवसायों की सूची बनाइये:** हजारों व्यापार हैं लेकिन आपके लिये कुछ ही उचित हो सकते हैं। अपनी रुचि के अनुसार पांच से दस तक की एक छोटी सूची बनाइये, उस पर गोला बनाइये। विचार करिये और फिर उन व्यापारों को एक अलग पन्ने पर लिखिये। आप उसका शीर्षक दे सकते हैं जैसे “व्यापार को खोजना”।
3. **अपनी व्यापार सूची को संकुचित कीजिए:** विभिन्न व्यापारों में से छांटकर इसे दो या तीन तक लाइये। अब आप, नौकरी के विवरण, शैक्षिक योग्यता, अन्य आवश्यकताओं, पदोन्नति के अवसर और आय, उसकी भौगोलिक स्थिति, नौकरी में जोखिम आदि के विभिन्न पक्षों को चिन्हित कीजिए।
4. **अपने लक्ष्य निश्चित कीजिए:** अब यह आशा की जाती है कि आप एक निश्चित व्यवसाय का निर्णय कर चुके हैं। अब एक योजना तैयार करने का समय है, जिसमें कुछ लक्ष्य निश्चित करने की आवश्यकता है।
5. **एक कार्य योजना तैयार कीजिए:** लक्ष्य निर्धारित करने के बाद, आपको निर्णय लेने की आवश्यकता पड़ेगी कि उन तक कैसे पहुंचें। अपने छोटे व बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने



मॉड्यूल- VI

कार्य-जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएं



टिप्पणी

में कैरियर कार्य-योजना आपको निर्देशिक करेगी। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत कीजिए और उन पर ध्यान केन्द्रित कीजिए।

कैरियर चयन के बारे में कुछ निश्चित पुरानी धारणाएँ हैं जिन्हें कैरियर चयन के समय आपको हमेशा उनसे बचना चाहिये और उनसे सावधान रहना चाहिये। वे हैं—

1. “कैरियर-चयन एक साधारण कार्य है।”
2. “एक कैरियर परामर्शदाता बता सकता है कि किस व्यापार का चयन करना चाहिए।”
3. “अपने मनपसन्द कार्य से जीविका नहीं चला सकते।”
4. “बहुत सारा धन कमाना हमें प्रसन्न बनायेगा।”
5. “एक बार एक कैरियर का चयन कर लूँ मैं उसमें आजीवन रहूँगा।”
6. “अगर मैं कैरियर बदलूँगा, तो मेरी कौशल बेकार जायेगा।”
7. “यदि मेरे घनिष्ठ मित्र/रिश्तेदार प्रसन्न हैं तो मैं भी प्रसन्न हूँ।”
8. “मुझे सिर्फ एक व्यापार का चयन करना है।”
9. “किसी व्यापार पर काम किये बिना मैं उसके बारे में बहुत कम सीख सकता हूँ।”



पाठगत प्रश्न 21.4

1. एक अच्छे कैरियर चयन के लिये आवश्यक चरणों की सूची बनाइये।



आपने क्या सीखा

- एक कैरियर के लिये उपयुक्त शिक्षा का चयन करना एक प्रक्रिया है।
- उन विद्यार्थियों के लिए एक व्यवसाय में विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता है वे जिसमें जाने की तैयारी कर रहे हैं।
- जीवन के हर स्तर पर योजना महत्वपूर्ण है।
- व्यावसायिक योजना सावधानी से करनी चाहिये।
- कैरियर का चयन करते समय अपनी योग्यता और व्यक्तित्व की विशेषताओं को मन में रखिये।

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

- व्यक्ति के जीवन में कैरियर बनाना एक कठिन कार्य है।
- एक परामर्शदाता, मार्गदर्शन और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की सहायता से, एक बुद्धिमत्तापूर्ण व्यापारिक चयन में आपकी सहायता कर सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. कैरियर चयन में पहला चरण क्या है?
2. कैरियर की योजना बनाने की महत्ता को स्पष्ट कीजिए।
3. कैरियर, व्यवसाय और पेशे में अन्तर कीजिए।
4. कैरियर चयन के बारे में विभिन्न भ्रान्तियाँ क्या हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

1. सामान्य शिक्षा और विशिष्ट प्रशिक्षण।

21.2

1. विभिन्न व्यवसायों के लिये विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

21.3

1. अभिवृत्ति, रुचि की प्रतिकृतियाँ, व्यक्तित्व।

21.4

1. अपने को आँको, विभिन्न व्यवसायों की सूची बनाओ, सूची को संकुचित करो, लक्ष्य निश्चित करो, क्रिया योजना तैयार करो।

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. खण्ड 21.2 देखें
2. खण्ड 21.2 देखें
3. खण्ड 21.4 देखें
4. खण्ड 21.7 देखें

मॉड्यूल-VI

कार्य-जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएं



टिप्पणी



टिप्पणी

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

क्रियाकलाप – अपनी रुचि का क्षेत्र पहचानिये

दस प्रमुख व्यवसायों की सूची नीचे दी गयी है। आपको इन व्यवसायों के लिये अपनी व्यक्तिगत वरीयता को व्यक्त करना है, जो कि जोड़े में दी गयी है। प्रत्येक तुलना के साथ, कल्पना करो कि आय और प्रतिष्ठा में कोई अन्तर नहीं है। एक खाने में दो व्यवसाय हैं (ए से जे) दोनों की तुलना करो, अपनी पसन्द के अनुसार दोनों व्यवसायों में प्रत्येक को 0 से 4 तक अंक बांटो।

उदाहरण के लिये, आप बी से ज्यादा ए व्यवसाय को पसन्द कर सकते हैं और उसी तरह आप 3 अंक ए को और 1 अंक बी को दे सकते हैं। यदि आप दोनों को एक सा पसन्द करते हैं आप एक को ज्यादा वरीयता दीजिये, और दूसरे को पूर्णतः नापसन्द करिये, आप 4 अंक और क्रम से 0 दे सकते हैं। यदि आप दोनों पेशों को नापसन्द करते हैं, तो प्रत्येक को 0 दीजिए। इसलिये प्रत्येक खाने में आपको निम्नतम 0 और अधिकतम 4 अंक देने हैं। आप प्रत्येक को 2 भी दे सकते हैं। यदि दूसरी तरफ प्रत्येक व्यवसाय के जोड़ों के लिये नम्बर इस तरह हैं—

इंजीनियरिंग (ए) वित्त (बी)	सैनाबल (एच) व्यापार (जे)	वित्त (बी) प्रबन्धन (ई)	प्रशासन (सी) सेनाबल (जी)	प्रशासन (सी) वैज्ञानिक (आई)
वित्त (बी) प्रशासन (सी)	साहित्यिक (जी) वैज्ञानिक (आई)	प्रशासन (सी) कलात्मक (एफ)	वित्त (बी) कलाकार (एफ)	वित्त (बी) सेना (एच)
प्रशासन (सी) चिकित्सा (डी)	कलात्मक (एफ) सेना (एच)	चिकित्सकीय(डी) साहित्यिक (जी)	इंजीनियरिंग (ए) प्रबन्धन (ई)	इंजीनियरिंग (ए) साहित्यिक (जी)
चिकित्सा (डी) प्रबन्धन (ई)	प्रबन्धन (ई) साहित्यिक (जी)	प्रबन्धन (ई) सैन्यबल (एच)	इंजीनियरिंग (ए) कलात्मक (एफ)	इंजीनियरिंग (ए) सैन्यबल (एच)
प्रबन्धन (ई) कलात्मक (एफ)	चिकित्सा (डी) कलात्मक (एफ)	कलात्मक (एफ) वैज्ञानिक (आई)	वित्त (बी) साहित्यिक (जी)	इंजीनियरिंग (ए) वैज्ञानिक (आई)
कलात्मक (एफ) साहित्यिक (जी)	प्रशासन (सी) प्रबन्धन (ई)	साहित्यिक (बी) व्यापार (जे)	प्रशासन (सी) सैन्यबल (एच)	वित्त (बी) वैज्ञानिक (आई)
साहित्यिक (जी) सैन्यबल (एच)	वित्त (बी) चिकित्सा (डी)	कलात्मक (एफ) व्यापार (जे)	चिकित्सा (डी) वैज्ञानिक (आई)	प्रशासन (सी) व्यापार (जे)
सैन्यबल (एच) वैज्ञानिक (आई)	इंजीनियरिंग (ए) प्रशासन (सी)	प्रबन्धन (डी) वैज्ञानिक (आई)	प्रबन्धन (ई) व्यापार (जे)	वित्त (बी) व्यापार (जे)
वैज्ञानिक (आई) व्यापार (जे)	इंजीनियरिंग (ए) चिकित्सा (डी)	चिकित्सा (डी) सैन्यबल (एच)	चिकित्सा (डी) व्यापार (जे)	इंजीनियरिंग (ए) व्यापार (जे)

उदाहरण

इंजीनियरिंग

वित्त

2 के अंक दीजिए यदि आप: इंजीनियरिंग (ए) पेशे को वित्तीय प्रबन्धन से अधिक पसंद करते हैं। वित्तीय प्रबन्धन (बी) से (बी) दीजिए।

10 सबसे ज्यादा पसंद किये जाने वाले व्यवसाय

- A. इंजीनियरिंग, (केमिकल, मैकेनिकल, इलैक्ट्रानिक, कम्प्यूटर आदि।)
- B. वित्त प्रबन्धन (एकाउन्टेन्ट, टैक्स विशेषज्ञ, बैंकर आदि)
- C. प्रशासनिक सेवायें (प्रशासनिक अधिकारी, आई.ए.एस., आई.पी.एस. आदि)
- D. चिकित्सा (शारीरिक, साइक्रियाटिस्ट, सर्जन, क्लीनिकल साइक्लोलाजिस्ट आदि)
- E. प्रबन्धन (संगठनों में प्रबन्धक, सेल्स, होटल)
- F. कलात्मक (पेंटिंग, संगीत, स्कल्पचर, आर्किटेक्चर आदि)
- G. साहित्यिक (नविलिस्ट, इतिहासज्ञ, शिक्षक/प्रोफेसर, जर्नलिस्ट आदि)
- H. सेना सेवा (आर्मी, नेवी, एअर फोर्स)
- I. वैज्ञानिक (फिजीसिस्ट, केमिस्ट, बायोलॉजिस्ट, मनोवैज्ञानिक आदि)
- J. व्यापार (इंडस्ट्रियलिस्ट, डेरी, फार्मिंग आदि)

ध्यान: ये कुछ नमूने हैं इनका प्रयोग क्लिनिकल इवैल्युएशन या क्लीनिकल डायग्नोसिस के लिए नहीं होना चाहिए।

अंकार्जन (स्कोरिंग)

45 सेल्स का समाप्त करने के बाद व्यक्तिगत रूप से सभी स्कोर्स को ए से जे तक जोड़ें और उच्चतम स्कोर ले लें। ये वे व्यवसाय हैं जिनमें आपिके अधिक सफल होने की संभावना है, यदि इन क्षेत्रों में आपकी उच्च अभिवृत्ति है, यदि व्यापार में अभिवृत्ति के साथ ही रुचि भी है तो व्यक्ति अपने व्यवसाय में अधिक सफल हो सकता है।





23

परिवेशीय तनाव

हमारा परिवेश हमें खुशहाल रखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम एक परिवेश में रहते हैं और हमारे जीवन की गुणवत्ता हमारे चारों ओर के परिवेश की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। आजकल विभिन्न प्रकार के प्रदूषण (जैसे हवा, पानी) लोगों के लिये तनाव का कारण पैदा करते हैं। जैसा कि आप जानते हैं कि उससे हमें बड़ी संख्या में बीमारियाँ प्राप्त होती हैं। इस पाठ में हम तनाव पैदा करने वाले परिवेश सम्बन्धी कारकों तथा उनके मनोवैज्ञानिक प्रभाव के बारे में अध्ययन करेंगे और उनसे उबरने के कुछ तरीकों का विश्लेषण करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- मानव परिवेश की अन्तःक्रिया के विभिन्न प्रतिमानों की व्याख्या करने में;
- परिवेशीय तनाव के विभिन्न पहलुओं को व्यक्त करने में;
- परिवेशीय तनाव का सामना करने के तरीकों का वर्णन करने में, और
- परिवेश के अनुकूल व्यवहार और स्थायित्व प्रदान करने वाले विकास की संकल्पना की व्याख्या करने में।

23.1 परिवेशीय तनाव

आप तनाव और उसके विभिन्न प्रभावों के बारे में पाठ 21 में पढ़ चुके हैं। पुनरावृत्ति के लिए ध्यान दें कि दबाव एक दैहिक या संवेगात्मक स्थिति है जिससे शारीरिक या मानसिक तनाव उत्पन्न होता है। इसी तरह परिवेशीय तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के मध्य एक अवांछित आदान-प्रदान है। परिवेशीय कारकों द्वारा हमसे की गई मांगों के कारण परिवेशीय तनाव पैदा होता है। परिवेशीय तनाव को और अच्छे से समझने के लिये आइये मानव-परिवेश के सम्बन्धों से जुड़े बिन्दुओं को समझ लेते हैं।

मॉड्यूल-VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

जैसा कि पहले बताया गया है कि मानव व्यवहार का महत्वपूर्ण भाग हमारे परिवेश से प्रभावित होता है। परिवेश के अन्तर्गत भौतिक जगत और सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण जिसमें हम रहते हैं और दूसरों से अन्तःक्रिया करते हैं, शामिल है। परिवेशीय मनोविज्ञान के क्षेत्र का प्रयोजन व्यवहार पर परिवेश के पड़ने वाले विविधतापूर्ण प्रभाव से है। हम कई बार आश्चर्य करते हैं कि मानव और परिवेश के बीच सम्बन्ध में कौन सर्वश्रेष्ठ है? हम अक्सर समाचार पत्रों में मानव जाति के प्रकृति के ऊपर उल्लेखनीय उपलब्धियों के बारे में पढ़ते हैं जैसे चाँद पर जाना, क्लोनिंग आदि। पर क्या इसका तात्पर्य यह है कि मानव जाति प्रकृति के साथ खेलने के लिये स्वतन्त्र है? प्राकृतिक आपदाओं के बारे में कोई व्यक्ति क्या उत्तर दे सकता है, जो मानव जीवन के सामने आती हैं।

उत्तरों के लिए आइये मानव-परिवेश के सम्बन्धों को समझने वाले विभिन्न तरीकों को समझ लें। आइये इन दृष्टिकोणों को कुछ विस्तार से समझें।

- अ) प्रकृति के अधीन मानव:** इतिहास के प्रारम्भिक काल में मनुष्य पर्यावरण को भिन्न परिप्रेक्ष्य में देखते थे। वे समझते थे कि प्रकृति मानव पर राज करती है। प्रकृति के विभिन्न अवयव पारलौकिक और पूजा की वस्तुयें माने जाते थे। यद्यपि यह मान्यतायें अभी भी कुछ संस्कृतियों में विद्यमान हैं। सूरज, चन्द्रमा, तारे, पशु-पक्षी, पेड़ आदि की पूजा की जाती है, इन्हें डरने वाली वस्तुओं की तरह देखा जाता है। इस दृष्टिकोण में आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण का कोई स्थान नहीं है जिसमें यथार्थ में भौतिक रूप महत्वपूर्ण है, और मानवीय क्षमतायें सबसे अधिक मूल्यवान हैं यह एक अन्य प्रतिमान है जो मानव जाति का पक्ष लेता है जैसे प्रकृति पर नियंत्रण या शक्ति।
- ब) प्रकृति पर मानव:** विज्ञान और तकनीक के विकसित होने से प्रकृति कोई ऐसी वस्तु नहीं रह गई जिससे डरा जाये। वैज्ञानिकों द्वारा जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में शोध किये जाने लगे हैं। हम सभी ने गुर्दा प्रत्यारोपण, ओपन हार्ट सर्जरी आदि के बारे में सुना है। इसी प्रकार हम जब देखते हैं कि वो सब्जियाँ जो पहले वर्ष के निश्चित समय में ही पैदा होती थीं अब वह हमें पूरे वर्ष उपलब्ध रहती हैं। आनुवंशिकी अभियान्त्रिकी का क्षेत्र अनाज और दवाईयों के उत्पादन में परिवर्तन ला रहा है। मानव जीवन विज्ञान से उन्नत हो रहा है परन्तु फिर भी यह अनुभव किया जा रहा है कि अभी भी कुछ प्रश्न अनुत्तरित रह गये हैं। विनाशकारी भूकंप और विश्वव्यापी तापमान वृद्धि (तापमान में बढ़ोत्तरी) जो पर्यावरण में बदलाव ला रहे हैं और ओजोन की परत में कमी ये सारे तथ्य चिन्ता के विषय हैं। परमाणु शक्ति लगातार विश्व के लिये खतरा बना हुआ है। ये समस्यायें पर्यावरण के बारे में भिन्न प्रकार से सोचने की दिशा में अग्रसर करती हैं जिसमें मनुष्य और पर्यावरण के मध्य सन्तुलन बनाने की चेतावनी मिलती है।
- स) मनुष्य और प्रकृति के मध्य सहजीवी सम्बन्ध:** हम सब हमेशा इस प्रकार के स्लोगन पढ़ते रहते हैं जैसे- तेल बचाइये, पेड़ लगाइये, पानी बचाइये। पर क्या आपने ऐसा सोचा है कि ऐसा क्यों कहा जाता है? क्या आप यह जानते हैं कि पर्यावरण में आये हुये कई बदलाव मनुष्य द्वारा किये गये अनेक कार्यों के कारण घटित होते हैं। मानव और प्रकृति

हमेशा ही एक दूसरे से परस्पर सम्बन्धित है जिसका तात्पर्य है कि कोई भी अपने में पर्याप्त नहीं है। मनुष्य प्रकृति से विभिन्न तरीकों से अनेक वस्तुयें प्राप्त करते हैं, और ये भी आवश्यक बन गया है कि प्रकृति के प्रति एक जिम्मेदारी का भाव पैदा हो। व्यक्ति अन्धों की तरह अनेक प्राकृतिक सम्पदा का शोषण किये जा रहा है बिना यह विचार किये कि इसका प्रभाव वर्तमान समय और भविष्य में क्या होगा। पूरी न हो पाने वाली अनेक प्राकृतिक सम्पदाओं को (जैसे तेल, कोयला) नष्ट नहीं किया जाना चाहिए।

प्रकृति के अंधे शोषण से एक असन्तुलन उत्पन्न होता है, जो जीवन के लिये खतरा है और इससे अनेक प्रकार के प्रदूषण होते हैं। आप इस पाठ के बाद के खण्ड में प्रदूषण के विभिन्न प्रकार और अनेक प्रभावों का अध्ययन करेंगे। हवा, पानी और खानपान सभी की गुणवत्ता मानव हस्तक्षेप से प्रभावित होती है। मानव और वातावरण के मध्य सहजीवी सम्बन्ध वह सन्तुलित दृष्टिकोण है, जो हमें बताता है कि हमें अपनी सीमाओं को पहचानना चाहिये और वातावरण को अपनी क्रिया-कलापों द्वारा नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिये। यह दोनों के मध्य स्वाभाविक परस्पर निर्भरता की पहचान कराता है।



पाठगत प्रश्न 23.1

1. वातावरण क्या है?
2. प्रकृति और मानव जाति के मध्य सहजीवी सम्बन्ध क्या है?

23.2 प्रदूषण सम्बन्धी समस्याएँ

मनुष्य पर्यावरण सम्बन्ध के अनेक दृष्टिकोणों के बारे में अब तक हम पढ़ चुके हैं। हमने देखा है कि पर्यावरण का मानव जीवन पर रचनात्मक और विध्वंसक दोनों प्रकार का प्रभाव पड़ता है। इस खण्ड में हम परिवेशीय तनाव के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करेंगे जो दबावों के नाम से जाने जाते हैं। हम प्रदूषण को विभिन्न प्रकार की श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं जैसे- वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण।

सर्वप्रथम हमें प्रदूषण को समझ लेना चाहिये। प्रदूषण वायु, धरती और जल की भौतिक, रासायनिक और जैविक विशेषताओं में होने वाला अवांछित परिवर्तन है, जो जीवन को हानिकारक रूप से प्रभावित करता है। मनुष्य की क्रियाकलापों के परिणामस्वरूप यह पर्यावरण का प्रतिकूल प्रत्यावर्तन है। यह विभिन्न प्रदूषकों के कारण होता है, जो कि बाहरी तत्व हैं जो वायु या जल जैसे माध्यमों में उपस्थित रहते हैं। यह मनुष्य और पशु जगत के लिये समस्या उत्पन्न करता है। विभिन्न प्रकार के प्रदूषण इस प्रकार हैं-



मॉड्यूल- VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

1. वायु प्रदूषण
2. जल प्रदूषण
3. ध्वनि प्रदूषण
4. ग्रीन हाऊस प्रभाव

1. वायु प्रदूषण

कोई भी भोपाल गैस काण्ड को नहीं भूल सकता, जहाँ हजारों मासूम लोगों ने मिथाइल आइसोसोनेट गैस के, जो हमारे जीवन के लिए अति आवश्यक तत्व है, हवा में मिलने से हजारों लोगों की मृत्यु हो गई थी। आज तक इसके दुष्प्रभाव पाये जाते हैं, जैसे नवजात शिशु, और वयस्क अस्थमा, कफ और खराब आँख की रोशनी से पीड़ित हैं।

अगर आप बड़े शहरों जैसे— दिल्ली, कानपुर, मुंबई, कोलकत्ता जाते हैं, और कुछ दिन वहाँ व्यतीत करते हैं, तब आप अनुभव करेंगे कि आपकी आँख, नाक और गले में जलन होने लगती है। अगर इन शहरों से किसी ग्रामीण क्षेत्र की ओर जाने पर आप खराब किस्म की हवा का अनुभव कर सकते हैं। वायु प्रदूषण वायु की गुणवत्ता में असन्तुलन है, इसका जीवित प्राणियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। ऐसा कुछ गैसों की अधिकता और सस्पेन्डेड मटीरियल पारटीक्यूलेट (एस.पी.एम.) के कारण होता है। वायु जीवन के सभी रूपों के लिये ऑक्सीजन की संवाहक है। कार्बनडाइक्साइड (CO₂) निटरस आक्साइड (NO₂) सल्फरडाइक्साइड (SO₂) और सस्पेन्डेड पारटीक्यूलेट और लेड जैसी गैसों मुख्य प्रदूषक हैं। ये केवल जलन ही नहीं उत्पन्न करती बल्कि श्वास सम्बन्धी समस्याएँ, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, कार्डियो वेस्कुलर समस्याएँ, आँख सम्बन्धी और न्यूरोलोजिकल समस्याओं जैसी बीमारियों और कम आयु में मृत्यु का कारण भी हो सकती हैं। आपको यह याद रखना होगा कि मानव व्यवहार कारक तत्व और प्रभाव दोनों प्रकार से वायु प्रदूषण से सम्बन्धित है।

बिजली की खपत में बढ़ोतरी, औद्योगिकीकरण, वाहन यातायात, धूम्रपान और इमारतों के निर्माण के लिये पेड़ों का कटना वायु प्रदूषण के मुख्य स्रोत हैं।

2. जल प्रदूषण

जल प्रदूषण से तात्पर्य है पानी में ऐसे अनचाहे तत्वों का अधिक मात्रा में मिलना जो मानव, पशुओं और जलीय जीवों के लिये इसे हानिकारक बना देते हैं। हम सभी हेपेटाइटिस A और B के बारे

वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य

वायु प्रदूषण से होने वाले स्वास्थ्य खतरे से सभी परिचित हैं यह माना जाता है कि 50–90 प्रतिशत कैंसर वायु प्रदूषण के कारण होते हैं। दूसरी अन्य प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएँ मिर्गी, स्मृति बाधाएँ, दृष्टि एवं श्रवण सम्बन्धी विकार और अस्थमा के दौरे आदि हैं।

में जानते हैं। क्या आप जानते हैं यह जल से उत्पन्न होने वाली बीमारियां हैं? यह पाया गया है कि भारत में सभी सतही जल और अधिकांशतः मैदानी जल मानव जीवन के लिये सीधे पीने वाला नहीं है। पानी की इस खराब गुणवत्ता के कारण अनेक बीमारियाँ पैदा होती हैं जैसे दस्त, आँतों में कीड़े, हेपेटाइटिस आदि।

यह भी पाया गया है कि भारत में सभी बीमारियों में से 10 प्रतिशत और छूत की बीमारियों में से 20 प्रतिशत पानी से सम्बन्धित होती हैं।

आप यह जानकर आश्चर्य करेंगे कि कैसे पानी की गुणवत्ता प्रभावित होती है। ये अधिकतर इन कारणों से हैं— (i) घरेलू और मनुष्यों द्वारा बरबाद किया गया जल, (ii) कारखानों द्वारा बरबाद किया गया जल, और (iii) कृषि से बचा हुआ जल।

घरेलू और मनुष्य द्वारा बरबाद किया जल अधिकतर बिना किसी उचित उपचार के खेती के लिये प्रयोग किया जाता है। कुछ सब्जियाँ जो कच्ची खायी जाती हैं उन्हें भी इसी गन्दे पानी से धोया जाता है। यह जल और कारखानों द्वारा दूषित जल सीधा नदियों में डाल दिया जाता है जिससे नदियों का जल भी दूषित हो जाता है। कारखानों का रसायन मिला जल नदियों के जल को इस प्रकार प्रदूषित करता है कि नदियों का पानी उपचार के बाद भी शुद्ध नहीं हो सकता। यह बाद में हमारे धरातलीय और सतही जल की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है। नदियों की घटती आयु का उदाहरण दिल्ली में यमुना और कानपुर में गंगा के बारे में देखा जा सकता है।

जल हमारे जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। अगर जल प्रदूषण को नहीं रोका गया तो वह दिन दूर नहीं है जब हमें नहाने और खाना पकाने के लिये भी पानी खरीदना पड़ेगा।

3. ध्वनि प्रदूषण

क्या आपने कभी संगीत सुना है जो इतना तेज हो कि आपको बात-चीत करने के लिये अपनी आवाज ऊंची करनी पड़े? क्या आप कभी रेलवे फाटक के बगल में खड़े हुये हैं और आपने अपनी साधारण ध्वनि में बोलने का प्रयास किया है, जबकि रेलगाड़ी अपनी तेज गति से गुजर रही हो? क्या आपने कभी अपना कार्य करने का प्रयत्न किया है जब मजदूर आपके कमरे के बाहर सड़क खोद रहे हों? क्या यह सारी बातें आपको अपना कार्य सामान्य तरह से करने की आज्ञा देती हैं? निश्चित रूप से आपका उत्तर नकारात्मक होगा। क्यों? यह ऊंची ध्वनि के कारण है जिससे ध्वनि प्रदूषण होता है।

आप ध्वनि प्रदूषण को कैसे परिभाषित करेंगे? ध्वनि प्रदूषण को ध्वनि की तीव्रता, तेजी, स्वर विशेषता, या उतार-चढ़ाव के रूप में परिभाषित

अनुशंसित स्तर से ऊंचा शोर हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। इससे कान का परदा दुर्बल हो सकता है, स्थाई श्रवण ह्रास हो सकता है। हृदीय व हृदयवाहिका परिवर्तन हो सकते हैं। एकाग्रता में कमी, गतिक व मनोगतिक कार्यों में ह्रास हो सकता है। जो लोग निरंतर शोर में कार्य करने के आदी हैं वे चिंता व संवेगात्मक दबाव का अनुभव करते हैं।



मॉड्यूल- VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

किया जा सकता है, जो शारीरिक असुविधा उत्पन्न करती है या परिस्थिति के कारण अनचाही हो सकती है। तीव्रता एक महत्वपूर्ण आयाम है जबकि परेशानी की मात्रा केवल तीव्रता से ही सम्बन्धित नहीं होती है। कई बार परिचय और अभिवृत्ति जैसे कारक भी परेशानी की मात्रा को प्रभावित करते हैं। लोग ध्वनि के आदी हो जाते हैं तब असुविधा की कम मात्रा का अनुभव करते हैं।

ध्वनि प्रदूषण के कई दुष्प्रभाव हैं। आइये उनमें से कुछ की चर्चा करते हैं।

- (i) **स्वास्थ्य के संकट:** यह देखा गया है कि वाहनों का शोर, विकलता, अनिद्रा, अवांछित चिड़चिड़ापन, अवसाद और अस्थमा जैसे लक्षणों से सम्बन्धित है। कुछ अध्ययनों ने दर्शाया है कि ध्वनि प्रदूषण आक्रामक व्यवहार को उत्तेजित करता है और परहितवाद तथा सहायता करने वाले व्यवहार को कम करता है। यह भी पाया गया है कि ध्वनि परस्पर सम्बन्धों के सामंजस्य में बाधक होता है।
- (ii) **संप्रेषण में समस्याएँ:** उच्च ध्वनि का सबसे आसानी से दिखाई देने वाला प्रभाव संवाद में रुकावट है। ध्वनि का एक और प्रभाव कार्य की सन्तुष्टि और कार्य निष्पादन में कमी के रूप में देखा जा सकता है। ऐसा भी देखा गया है कि शोर वाली कक्षाएँ छात्रों का कार्य स्पष्टता, ध्यान, अभिप्रेरणा और शैक्षणिक कार्य निष्पादन में कमी लाती हैं।
- (iii) **दुर्घटना:** दूसरी अनेक चीजों के अतिरिक्त ध्वनि को दुर्घटना का एक मुख्य कारण माना जा चुका है।

4. भीड़

हम सभी को भीड़ के अक्सर अनुभव होते रहते हैं। हम अक्सर शहर की बसों, रेल की आरक्षण खिड़की, बाजार, गाँवों के मेलों आदि में भीड़ का सामना करते हैं। कई बार भीड़ से भरी बस और आरक्षण खिड़की पर लम्बी लाइन जैसी परिस्थितियों में भीड़ बहुत क्रोध और कठिनाई उत्पन्न करती है। दूसरी तरफ यह शादी, घर पर सामाजिक कार्यक्रमों, विद्यालय, पार्टी आदि में आनन्द और सुख का अनुभव पैदा करती है। हाल के शोध कार्यों से पता चला है कि भीड़ अपराध और संवेगों से भी सम्बन्धित है।

तनाव के एक रूप में भीड़ के अन्तर्गत व्यक्तिपरक असुविधा और शारीरिक उत्तेजना भी सम्मिलित है। असुविधा की अनुभूति, सामाजिक अन्तःक्रिया के ऊपर नियंत्रण की कमी, एकान्तता पर अतिक्रमण, और स्थान का नकारात्मक प्रत्यक्षीकरण आदि भीड़ की कुछ विशेषताएं मानी जाती हैं। यह भावना ही तनाव की स्थिति है जो नकारात्मक व्यवहारात्मक परिणाम की ओर ले जाती है।

भीड़ के कुछ प्रभावों की विवेचना करते से पहले आइये भीड़ के अर्थ को समझ लेते हैं। मनोवैज्ञानिक घनत्व और भीड़ के मध्य अन्तर करते हैं। घनत्व प्रति किलोमीटर पर होने वाली व्यक्तियों की संख्या है। यह एक निर्धारित स्थान पर उपस्थित व्यक्तियों की संख्या का वस्तुनिष्ठ आकलन है। आइये इसे एक उदाहरण द्वारा विवेचित करते हैं। मान लीजिये दो प्रकार की

परिस्थितियां हैं एक अधिक भरी हुई बस और दूसरी विवाह की पार्टी। यद्यपि दोनों ही परिस्थितियों में घनत्व तो एक समान हो सकता है परन्तु व्यवहार और अनुभव भिन्न होंगे। इस प्रकार भीड़ के व्यवहार और अनुभव, शामिल लोगों से हमारे सम्बन्ध, अनुभव काल, शारीरिक संदर्भ और उसे दिये गये अर्थ पर निर्भर करता है। हम अनजान लोगों के समूह की अपेक्षा मित्रों के समूह में कम भीड़ का अनुभव करते हैं। आइये भीड़ में होने वाले प्रभावों का विस्तार से अध्ययन करें—

(i) **अपराध:** भीड़ और अपराध के मध्य सम्बन्ध को देखा जा चुका है। जेब काटने और चेन खिंचना जैसे अधिकांश अपराध भीड़ वाली जगह पर ही होते हैं। हम सभी इस बात से परिचित हैं कि इस प्रकार के अपराध सबसे अधिक व्यस्त घण्टों में ही लोकल रेल, बसों, बाजारों आदि स्थानों पर होते हैं।

(ii) **सुधार गृहों (जेल) और मनोचिकित्सा संस्थानों में भीड़:** जेलों में बढ़ती भीड़ भारत और विश्व के दूसरे देशों की भी गंभीर समस्या बनती जा रही है। पिछले कुछ वर्षों में, भारत के विभिन्न भागों में, जेल में रहने वाले व्यक्तियों के मध्य झगड़े/दंगे फसाद तथा जेल के अधिकारियों के मध्य तनाव देखने में आया है। इस प्रकार के अधिकतर मामले भीड़ से सम्बन्धित दिखाई देते हैं। क्योंकि उग्र अपराधियों को अधिक व्यक्तिगत स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है।

इसी प्रकार शिजोफ्रेनिया और न्यूरोसिस जैसी मानसिक बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति भीड़ के प्रति उच्च संवेदनशीलता दिखाते हैं। यह उनको दूसरे मरीजों या कर्मचारियों के ऊपर हमले की तरफ ले जाता है।

(iii) **संवेग और व्यवहार पर प्रभाव:** यह पाया गया है कि भीड़ दैहिक उत्तेजनार्थ और तनाव को बढ़ाते हैं। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि इसी के कारण भीड़ भरी परिस्थितियों में उच्च रक्तचाप और तेज हृदयगति और शारीरिक बीमारियों का बढ़ा हुआ स्तर पाया जाता है। इसलिए क्रोध और उग्रता जैसी संवेगात्मक प्रतिक्रियायें सबसे अधिक देखी जाती हैं। कभी-कभी भीड़ के कारण उदासीनता, सामाजिक पलायन और सीखी हुई लाचारी भी देखने में आती है।

5. ग्रीन हाउस प्रभाव

मानव कुछ समय से अधिक मात्रा में वातावरण के विरुद्ध होने वाले व्यवहार में लिप्त है। वातावरण को दूषित करने वाले कार्य जैसे कूड़ा पैदा करना, जीवाष्म ईंधन (पेट्रोल, डीजल आदि) को जलाना, वनों को कटना, कोयला जलाना, प्रशीतन के लिये क्लोरोफ्लूरो कार्बन का प्रयोग आदि के कारण ग्लोबल वार्मिंग (भूमंडलीय ताप) में वृद्धि हो रही है। धरती के तापमान में निरन्तर वृद्धि, और समुद्र का कम हो जाना मनुष्य की विभिन्न गतिविधियों के परिणामस्वरूप है। इसके पर्यावरण अध्ययन और पर्यावरण पर दूरगामी परिणाम होते हैं। इनमें तूफानों और दूसरे अतिवादी मौसम में बढ़ोत्तरी, उत्तर और दक्षिण पोल से बर्फ चोटियों के पिघलने से समुद्र स्तर का ऊंचा होना सम्मिलित है। ये प्रभाव विश्व के अनेक स्थानों में देखे गये हैं। समुद्र का स्तर हर पांच वर्ष



मॉड्यूल-VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

बाद 1 इंच बढ़ जाता है। यह देखा गया है कि रिपब्लिक आफ मालदीव्स के तीन टापू अब पानी में डूबे हुए हैं। आपने सुनामी के बढ़ते क्रमों के बारे में सुना होगा।

जलवायु का यह परिवर्तन (भूमंडलीय ताप में वृद्धि) "ग्रीन हाउस प्रभाव" से निकट रूप से सम्बन्धित है। इस प्रभाव को "ग्रीन हाउस" प्रभाव इसलिये कहते हैं, क्योंकि ठंडे प्रदेश जहाँ पेड़-पौधों के लिये सूरज के प्रकाश की आवश्यकता होती है वहाँ वे काँच का घर बनाते हैं जिसे ग्रीन हाउस कहा जाता है। ग्रीन हाउस की छत कांच की होती है, जो सूरज का प्रकाश तो अन्दर आने देती है लेकिन गरम हवा से बचाती है। इसी प्रकार वातावरण में चार गैसों (कार्बनडाइक्साइड, मिथेन और सी0एफ0सी0) सूरज की गर्मी को रोक लेती है जो धरती को विशाल ग्रीन हाउस में बदल देती है। उदाहरण के लिये गर्मी को बाहर न जाने देना।

यह वातावरण के तापमान को बढ़ाता है। तीन गैसों के स्तर का बढ़ना 18वीं शताब्दी के मध्य से आरम्भ हो गया था। अगर यह क्रम जारी रहा, तो यह अनुमान लगाया जा रहा है कि इसका प्रभाव धरती की वायु के तापमान में साल 2100 तक तकरीबन 3.5 फेरेनहाइट की बढ़ोतरी कर देगा।

हालांकि क्षेत्रीय वातावरण में 1 या 2 डिग्री की औसत बढ़ोतरी से ही परिवर्तन आ जाता है और खेती को विश्वव्यापी स्तर पर अस्तव्यस्त कर देता है। यह क्रम पोलर बर्फ की चोटियों के पिघलने, समुद्र स्तर की बढ़ोतरी और कई देशों के निचले स्तर के समुद्री क्षेत्रों में बाढ़ का कारण बनेगा। भूमंडलीय ताप को फिर से सामान्य किया जा सकता है अगर मनुष्य का वह व्यवहार जो इस समस्या का कारण है, बदल जाये। उदाहरण के लिये कार्बन डाइआक्साइड को कम किया जाये। अधिक पेड़ों को रोपित किया जाये और प्रतिकूलन के लिये सी.एफ.सी. के प्रयोग पर रोक लगाई जाये। सी.एफ.सी. के प्रयोग पर 50 देशों द्वारा लगाई गई रोक से ओजोन परत में कुछ बदलाव आया है। हालांकि ओजोन परत में हुई क्षति का परिमाण इतना अधिक है कि इसे वापस अपनी सामान्य अवस्था में आने के लिये 50 से 100 साल का समय लगेगा।

23.3 स्थायी विकास

वर्ल्ड कमीशन आन एनवायरमेन्ट एण्ड डेवलपमेन्ट जो कि ब्रंटलेंट कमीशन के नाम से भी काफी प्रचलित है के अनुसार स्थायी विकास को इस प्रकार परिभाषित किया गया है "वह विकास जो भविष्य की पीढ़ियों द्वारा अपनी आवश्यकतायें पूरी करने की योग्यता से समझौता किए बिना आज की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।" स्थायी विकास का तात्पर्य है संसाधनों के भण्डार की सुरक्षा जिसमें पर्यावरणीय संसाधन और पूर्णतः प्रयोग किए जाने वाले संसाधन शामिल हैं। अपव्ययी उपभोग शैली स्थायी विकास के लिए चिन्ता का मुख्य कारण है। उत्पादन की वर्तमान तकनीक कोयला, गैस, पेट्रोलियम जैसे अनवीनीकरणीय जीवाश्म ईंधन प्राकृतिक संसाधनों का अधिक मात्रा में प्रयोग कर रही है। ये संसाधन उर्जा के सौ या अधिक वर्षों पुराने प्राकृतिक संचयन का परिणाम हैं। यहाँ तक कि जंगली पशुओं, पानी आदि जैसे नवीनीकरणीय प्राकृतिक

संसाधनों का मनुष्य इस प्रकार प्रयोग कर रहा है कि बहुत ही शीघ्र इन संसाधनों की भी कमी हो जायेगी। प्रकृति में आत्मसात करने की शक्ति है, परन्तु अगर प्रदूषण का स्तर इतना ही अधिक रहा तो प्रकृति भी इसे आत्मसात करने में असफल हो जायेगी। इसका परिणाम स्वच्छ जल और वायु का अभाव होगा। अगर अनवीनीकरणीय संसाधन शीघ्रता से समाप्त होते रहे तो हमारी आने वाली पीढ़ियों के पास उनके अपने प्रयोग करने के लिये कुछ भी नहीं बचेगा। इसलिए थोड़ा नियंत्रण करने का अभ्यास करने की आवश्यकता है। पर्यावरण प्राकृतिक सीमाओं में बंधा हुआ नहीं है जिसका तात्पर्य है कि अगर विश्व के एक भाग के व्यक्ति अस्वस्थ आचरण करते हैं तो इसका दुष्प्रभाव पूरी मानव जाति पर पड़ेगा। इस प्रकार स्थायी विकास, विकास का वह मार्ग है, जिसमें भावी पीढ़ी के विकल्पों के साथ वर्तमान पीढ़ी के कार्यों द्वारा समझौता नहीं करना होगा।

अच्छे वातावरण के लिये आप कैसे योगदान कर सकते हैं—

1. जल के अनावश्यक प्रयोग को रोक करके जल को बचाइये।
2. सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करिये।
3. अपना सामान ले जाने के लिये कागज या कपड़े के थैलों का प्रयोग करिये।
4. कम बिजली प्रयोग करने का प्रयास करिये।
5. अगर आपका बगीचा है तो वहाँ सब्जियों से निकलने वाले कूड़े का प्रयोग खाद के रूप में कीजिए।
6. खरीद या प्रयोग किये जाने वाले सामान की मात्रा में कमी करने का प्रयास करें। डिब्बों का या किसी भी सामान का जिसका सम्भव हो दुबारा प्रयोग करिये।
7. पुनःचक्रित कागज का प्रयोग करने का प्रयास कीजिए।
8. जितने कर सकें उतने पेड़ रोपित कीजिए।
9. बिजली बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग कीजिए।
10. अनावश्यक बत्तियाँ बुझाकर बिजली बचाइए।
11. अपने घर में, सतही या धरातलीय जल को हानि पहुंचाने वाली वस्तुओं का प्रयोग करने से बचें, जैसे फास्फेट रहित साबुनों का प्रयोग कीजिए और घर के रसायन युक्त पदार्थ नालियों में न बहाइए।

यह समझना आवश्यक है कि हममें से प्रत्येक वातावरण के ह्रास में सहयोग करता है तो यह आवश्यक हो जाता है कि हम वातावरण को बचाने और प्रदूषण पर नियंत्रण करने का भी प्रयास करें।

एक दिन ग्रीक के महान दार्शनिक प्लेटो एथेन्स की एक सड़क पर टहल रहे थे। उनके एक शिष्य की दुकान भी उसी सड़क पर थी। अपने शिक्षक को आता देख शिष्य भाग कर उनके पास गया और प्रणाम करके उनको अपनी दुकान पर ले गया।



मॉड्यूल-VI

कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं

टिप्पणी

प्लेटो अपने शिष्य की दुकान पर गये। शिष्य बहुत प्रसन्न था। उसने शिक्षक से कहा “आप इनमें से जो वस्तु चाहे ले लीजिए।”

प्लेटो ने चारों तरफ रखे आकर्षक सामान की तरफ देखा और कहा “यहाँ ऐसी कोई वस्तु नहीं है जिसकी मुझे आवश्यकता हो।”

प्लेटो के जवाब द्वारा हम चाह और आवश्यकता के मध्य अन्तर को समझ सकते हैं।

- इच्छा वह माँगी हुई वस्तु है जिसकी आप पाने की चाह करते हैं। हमारी चाह और इच्छा का कोई अन्त नहीं है।
 - आवश्यकता ऐसी वस्तु है जिसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते, जैसे शारीरिक रूप से जीवित रहने के लिये हमें हवा, खाना, पानी, कपड़े, घर और दवाईयों की आवश्यकता है। इसके पश्चात हमारी कार्य सम्बन्धी आवश्यकतायें हैं। उदाहरण के लिये एक लेखक को कलम की आवश्यकता होती है। एक बढ़ई को औजारों की आवश्यकता है। भाग्यवश हमारी आवश्यकतायें कम हैं पर इच्छायें अनन्त हैं।
 - कुछ भी खरीदते समय हमें अपने से प्रश्न करना चाहिये क्या मुझे इसकी इच्छा है? या मुझे इसकी आवश्यकता है?
 - बिना आवश्यकताओं के वस्तुयें खरीदने से हम पैसा बरबाद करते हैं साथ ही प्राकृतिक संसाधनों के शोषण में भी मदद करते हैं। ऐसी चीजें कूड़े की तरह बरबाद हो जाती हैं।
- S साधारण जीने से तात्पर्य है कम इच्छा के साथ जीना परन्तु अपने अन्तर्मन को खुशी, सन्तुष्टि, सुन्दरता और बुद्धिमत्ता से भरा रखना।



पाठगत प्रश्न 23.2

1. प्रदूषण को परिभाषित कीजिए।

2. भीड़, संवेगों और व्यवहार में क्या कोई सम्बन्ध है? भीड़ के प्रति होने वाली किसी एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया का वर्णन कीजिए।



आपने क्या सीखा

- पर्यावरण का मानव जीवन पर पौष्टिक और साथ ही विनाशकारी प्रभाव भी पड़ता है।

- हम विभिन्न प्रकार के तनावों को श्रेणीबद्ध कर सकते हैं जैसे वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, भीड़, भूमंडलीय गरमाहट और ग्रीन हाउस प्रभाव।
- प्रदूषण वायु, धरती और पानी की रासायनिक, भौतिक और जैविक विशेषताओं में होने वाला अनचाहा परिवर्तन है जिसका जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता है।
- प्रदूषण बाहरी तत्वों द्वारा विभिन्न प्रदूषकों के कारण होता है, जिसका माध्यम हवा और पानी है जो पशुओं और मानवजाति के लिये समस्या का कारण बनते हैं। ये विभिन्न प्रदूषक हैं (अ) वायु प्रदूषण, (ब) जल प्रदूषण, (स) ध्वनि प्रदूषण, (द) भीड़, (य) ग्रीन हाउस प्रभाव।
- जल प्रदूषण को जल में मिल जाने वाले अनचाहे तत्वों की तरह समझा जा सकता है जो मानव, पशुओं और समुद्री जीवन के लिये हानिकारक है।
- ध्वनि प्रदूषण को ध्वनि की तीव्रता, तेजी और पिच के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके कारण शारीरिक बैचेनी हो सकती है या परिस्थिति के कारण ये अनचाही हो सकती है।
- स्थायी विकास का तात्पर्य है पर्यावरणीय संसाधनों और खर्च हो जाने वाले संसाधनों के भंडार का बचाव करना। विकास की स्थायित्व में परेशानी का मुख्य कारण बरबादी के साथ खपत का तरीका है।



पाठांत प्रश्न

1. मानव पर्यावरण सम्बन्ध के किसी एक प्रारूप की व्याख्या कीजिये।
2. पर्यावरणीय तनाव क्या है? व्याख्या कीजिए।
3. वायु प्रदूषण की व्याख्या कीजिये और उसका स्वास्थ्य पर प्रभाव बताइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

23.1

1. पर्यावरण भौतिक विश्व के साथ सामाजिक और सांस्कृतिक विश्व को भी समिमलित करता है जिसमें हम रहते हैं या अन्तःक्रिया करते हैं।
2. सहजीवी सम्बन्ध मानव और पर्यावरण के एक दूसरे पर परस्पर निर्भर होने को बताते हैं।

23.2

1. प्रदूषण वायु, धरती और पानी की भौतिक, रासायनिक और शारीरिक विशेषताओं में होने वाला अनचाहा परिवर्तन है, जिसका जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता है।



मॉड्यूल-VI
कार्य-जीवन और
पारिवेशिक चिन्ताएं



टिप्पणी

2. हॉ, गुस्सा/उग्रता/सामाजिक पलायन
(तीनों में से एक)

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 23.1 को देखें
2. खण्ड 23.1 को देखें
3. खण्ड 23.2 को देखें



24

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

जो व्यक्ति अपने भोजन, क्रिया कलाप, व्यायाम और कर्तव्यों, सोने और जागने के समय में संयमित होता है, योग उसकी बीमारियों को दूर कर सकता है।

शरीर और मन सम्पूर्णता के दो अंग हैं। अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से कर सकते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्साहित रहता है। योग विचारधारा वाले हमें बताते हैं कि कैसे हम अपने शरीर और मन के कार्य सम्पादन को सुगम बनायें और जीवन में प्रसन्नता, शान्ति, पूर्णता के आनन्द को प्राप्त करें। योग जीवन का विज्ञान और कला है जिसे हमारे पूर्वजों ने खोजा था और उन्होंने यह अमूल्य धरोहर हमें सौंप दी। इसकी महत्ता को आज के युग में बहुत अधिक स्वीकार किया जा रहा है। आज का मानव—जीवन बहुत अधिक तनावपूर्ण है। योग वह विज्ञान है जो हमें तनाव, दबाव, और पीड़ा के कारणों से अवगत कराता है। यह एक ऐसी जीवन शैली का सुझाव देता है जो पीड़ा और तनावरहित है। यह हमारे शरीर और मन को प्रभावशाली रूप से प्रसन्न और स्वस्थ जीवन जीने की ओर ले जाता है।

इस अध्याय में हम योग के अर्थ और स्वरूप को समझने के साथ ही योग के प्रकारों और उन विधियों को भी जानेंगे जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखती हैं।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- योग क्या है इसकी व्याख्या कर सकेंगे;
- योग के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कर सकेंगे;
- शरीर और मन को ऊर्जा प्रदान करने वाली श्वास—क्रियाओं का वर्णन कर सकेंगे; और
- ध्यान और एकाग्रता की कतिपय विधियों की व्याख्या कर सकेंगे।



24.1 योग क्या है

योग का शाब्दिक अर्थ एकाकार है अर्थात् परम शक्ति के साथ एक हो जाना। यह व्यष्टि का समष्टि में विलीन हो जाना है। यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग, शरीर का मन से और मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके, प्रभावशाली ढंग से जीवन में समरसता उत्पन्न करता है। योग एक विज्ञान है जो शरीर में स्वास्थ्य, मन में शान्ति, हृदय में आनन्द और आत्मा की मुक्ति लाता है। योग का तात्पर्य शरीर, मन, भावों, इच्छा शक्ति, बुद्धि का अनुशासन भी है जिससे आत्मा को बल मिलता है। योग जड़ शरीर को उत्साहयुक्त मन के स्तर से शान्ततम चेतना या आत्मा के संयोजन में रूपान्तरित करता है।

योग सम्पूर्ण मानवता के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सार रूप में योग सामान्य चेतना, जिसमें हम केवल दृश्यों से अवगत होते हैं, का पथ है जहां से होते हुए वह उच्च महान एवं गहन चेतना तक पहुँचती है।

योग सुखी और प्रभावशाली जीवन व्यतीत करने के लिये एक अनुशासन के रूप में भी माना जाता है। योग के दो रूप हैं बाह्य और आन्तरिक। योग को बाह्य रूप में यम, नियम, आसन और प्राणायाम आते हैं। योग के आन्तरिक अंतरंग में प्रत्याहार, (इन्द्रियों को वश में करना) एकाग्रता (धारणा), ध्यान और समाधि समाहित हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग को इस तरह परिभाषित किया है **“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”**। इस तरह योग द्वारा मानसिक प्रक्रिया को व्यवस्थित किया जाता है। केवल आत्म व्यवस्था द्वारा ही व्यक्ति अपने कार्य निष्पादन में श्रेष्ठ हो सकता है। इसीलिए कहा जा सकता है कि योग कार्य निष्पादन में श्रेष्ठता प्राप्त करने की योग्यता है। **“योगःकर्मसुकौशलं”**। विस्तृत शब्दों में कहा जा सकता है कि योग व्यक्ति की समन्वित जीवन शैली है। योग का अर्थ समझ लेने के पश्चात् हम योग के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानने का प्रयास करेंगे।



पाठगत प्रश्न 24.1

1. पतंजलि के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।
2. योग के कौन से दो विभिन्न पहलू हैं?

24.2 योग के विभिन्न प्रकार

योग के अनेकों प्रकार हैं। योग के प्रमुख प्रकारों में से कुछ नीचे दिये जा रहे हैं। सामान्यतः योग के सभी प्रकार मन में शान्ति और सामंजस्य तथा आत्म-व्यवस्थापन के काम सुगम बनाते हैं।

1. **हठ योग:** यह योग शरीर की कार्य प्रणाली को नियंत्रित करता है और प्राण (ऊर्जा) के प्रवाह को सुगम बनाता है।
2. **राजयोग:** यह चेतना (चित्त) में होने वाली चंचलता को प्रतिबन्धित करने का कार्य करता है।
3. **कर्मयोग:** यह बिना फल की इच्छा के निःस्वार्थ (अनासक्त कर्म) कर्म का मार्ग है। कर्म योग में आप सभी कार्य आराम से करना सीखते हैं।
4. **भक्ति योग:** यह भक्ति का मार्ग है जिसमें स्वयं का परमात्मा के लिए समर्पण होता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को, अपने अस्तित्व को भुलाकर परमात्मा के अस्तित्व या उच्च चेतना के साथ मिल जाता है। भक्ति के सम्बन्धों के कई प्रकार हैं। (जैसे, मित्र, सेवक या प्रेमी)।
5. **ज्ञानयोग:** योग का वह प्रकार अज्ञानता को समाप्त करके आध्यात्मिक ज्ञान की खोज पर बल देता है। लोग अपने बारे में गलत धारणायें बना लेते हैं और मुखौटे लगाए रहते हैं जो उन्हें अहंकार और विभिन्न प्रकार के द्वन्द्वों की ओर ले जाता है।

इसके अलावा योग के कुछ अन्य प्रकार भी हैं। योग के हर अभ्यास के लिए कुछ तैयारियां और खाने-पीने तथा जीवन के कुछ पहलुओं पर नियंत्रण आवश्यक है, जिसके बारे में हम आगे आने वाले पाठ में विचार करेंगे।



पाठगत प्रश्न 24.2

1. कर्मयोग क्या है?
2. राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

24.3 स्वस्थ रहने के लिए योग

योग का नियमित अभ्यास अस्तित्व के विभिन्न स्तरों के क्रियान्वयन पर ध्यानाकर्षित करता है। शरीर के लिए भोजन, योगासन, प्राणस्तर पर श्वसन अभ्यास एवं प्राणायाम तथा मन के लिए ध



मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का एक ढंग



टिप्पणी

यान आदि तकनीकों का विकास किया गया है जिससे हम शरीर, प्राण और मन पर नियंत्रण पा सकते हैं।

इन अभ्यासों से व्यक्ति बिना किसी औषधि के स्वस्थ, ऊर्जावान और क्रियाशील रह सकते हैं।

24.3.1 भोजन

योग हमारे खान-पान को महत्व देता है क्योंकि हम क्या और कितना खाते हैं यह हमारी प्रवृत्ति को निर्धारित करता है। कहा जाता है कि सही खानपान हमारे मन और आत्मा को शुद्ध करता है। (आहार शुद्धोसत्वशुद्धिः)

जब खानपान शुद्ध होता है तो आप हमारा मन भी शुद्ध रहता है। जब हमारा मन शुद्ध रहता है तो हमारी स्मृति स्थिर रहती है। और जब व्यक्ति स्थिर स्मृति के वश में होता है तब वह विभिन्न कार्यों को निपुणता के साथ कर सकता है।

गीता में तीन प्रकार का भोजन बताया गया है— सात्विक, राजसिक और तामसिक। सात्विक आहार को ही उत्तम बताया गया है क्योंकि यह पौष्टिक होता है। यह हमारी पाचन क्रिया को कष्ट नहीं देता है। यह भोजन हमारे शरीर में आसानी से पच जाता है। राजसिक भोजन तैलीय और मसालेदार होता है। इसे पचाने में कठिनाई होती है। तामसिक भोजन रूखा और बासी होता है यह हमारी पाचनक्रिया के लिये हानिकारक होता है। दूध और अंकुरित अनाज सात्विक भोजन का उदाहरण हैं। मसाले और तेल राजसिक भोजन में आते हैं। बचा हुआ और अपाच्य भोजन तामसिक भोजन होता है। योग के अनुसार सात्विक भोजन हमारे मन को शुभेच्छु बनाता है, राजसिक भोजन हमें बेचैन और तामसिक भोजन हमें आलसी और सुस्त बनाता है।

भोजन के अलावा सही आराम और निद्रा भी हमें स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है। विश्राम, ताजी हवा और उपयुक्त व्यायाम हमारे शरीर की आवश्यकतायें हैं। क्या आप जानते हैं कि हमें व्यायाम की आवश्यकता क्यों होती है? बिना व्यायाम हमारा शरीर लचीलापन खो देता है। धीरे-धीरे शरीर में भारीपन और मोटापा और विषाक्त तत्व आ जाते हैं। और जल्दी ही यह शिथिल हो जाता है।

24.3.2 योग आसन

आपने विभिन्न आसनों के बारे में सुना होगा। ये शरीर की मुद्रायें हैं जो हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाती हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को सुधारती हैं। ये हमारे मस्तिष्क, नाड़ियों, ग्रन्थियों, कोशिकाओं की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाती हैं। अगर नित्य अभ्यास किया जाये तो आसनों द्वारा सर्दी, ज्वर, सिरदर्द और पेट की बीमारियों से हमारा बचाव होता है। आसनों की रचना ऐसे की गई है कि यह हमारे शरीर को उस स्थिति में ले आती हैं जिसमें प्रकृति की उपचारात्मक शक्तियां स्वतः कार्य करती हैं।

यहाँ हम कुछ आसनों को सीखेंगे जो हमें स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।



आसनों को करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

- आसनों को खुले हवादार कमरे में प्रातः काल करना चाहिये।
- आसन आरम्भ करते समय पहले आपका पेट साफ होना चाहिये। आसनों के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए।
- आसनों को कड़े फर्श पर दरी बिछाकर करना चाहिए। आपके वस्त्र यथासंभव हल्के होने चाहिएं।
- आसन करते वक्त आपकी श्वासक्रिया सहज होनी चाहिए।
- आसन के तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिये।
- यह बहुत आवश्यक है कि किसी योग शिक्षक से आसन करने का सही तरीका सीखने के बाद ही आसन करें।
- श्वासन को अन्त में करना चाहिए जिससे आपको पर्याप्त विश्राम मिल सके।

आइये कुछ मुख्य आसनों को सीखें—

पश्चिमोत्तान आसन— पैरों और पीठ को खींचना

विधि: फर्श पर सीधे बैठें। आपके पैर सामने की तरफ फैले हुए होने चाहिये; कुछ गहरी सांसें लीजिये। श्वास छोड़िये और हाथों के द्वारा पैरों को पकड़िये, अपनी रीढ़ की हड्डी और पैरों को सीधा रखिये। रीढ़ को खींचिये और अपने धड़ को फैले हुए पैरों के पास लाइये। धड़ को आगे की तरफ खींचिये और अपने माथे को घुटनों से स्पर्श करिये और धीरे-धीरे कोहनियों को फर्श पर टिकाइए। जब आपके शरीर में लचीलापन आ जायेगा तब आप अपने तलवों को पकड़ने में सफल हो जायेंगे तथा अपनी टुड्डी को घुटनों पर रख पायेंगे। अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुये इस स्थिति में आप तीस सेकेन्ड से एक मिनट तक रहिये अब धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आइये।

लाभ: इस आसन से उदरीय अंग और गुर्दे के अंग मजबूत होते हैं, रीढ़ की हड्डी ऊर्जावान होती है तथा पाचन क्षमता बढ़ती है। इस आसन में ज्यादा देर रुकने से हृदय, सुषुम्ना नाड़ी और उदर के अंगों को बल मिलता है। यह आसन उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को अवश्य करना चाहिये। यह घुटनों को शक्ति प्रदान करता है। अग्नाशय की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पुनरोत्पादन प्रणाली में सुधार करता है।

सर्वांग आसन (कन्धों के बल पर खड़े रहने की मुद्रा)

विधि: अपनी पीठ के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये। अपनी हथेलियों को नीचे अपने शरीर के पास रखें और ढीला छोड़ दें, ऊपर छत की तरफ देखें। अपने पैरों को सीधा रखें और तलवों को खींचें। सांस भरें और अपने पैरों को छत की तरफ उठायें, अपनी पीठ को भी उठायें जिससे



आपका सारा भार गर्दन पर आ जाये, अपने शरीर को सहारा देने के लिये अपनी हथेलियों को अपनी पीठ पर रखें। आपकी कोहनियाँ मुड़ी हुई होंगी और फर्श पर ही टिकी होंगी। अपने हाथों से अपने शरीर को ऊपर उठाइये जिससे आपका शरीर गर्दन के ऊपर लम्बाकार मुद्रा में आ जाये। जब आपका शरीर अधिकतम उठ जाये तब आप वहाँ रुकिये और अपने श्वास को सामान्य करिये। आरम्भ में इस स्थिति में तीन मिनट तक रहिये तत्पश्चात् इस समय सीमा को बढ़ाकर दस से पन्द्रह मिनट तक करिये। तब बहुत आराम से अपने पैरों को मोड़ते हुए नीचे आइये और अपने पैरों को धीरे से नीचे रखिये। सिर को ऊपर उठाइये तथा अपने सारे शरीर को विश्राम की अवस्था में लाइये और सांसों को सामान्य करिये।

लाभ: इस आसन द्वारा शरीर के सारे भाग और अंग क्रियाशील हो जाते हैं। अधोमुख होने से खिंचाव के कारण रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। यह हमें आन्तरिक शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है। इस आसन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इसके द्वारा थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्थियों को क्रियाशीलता और पोषण मिलता है। इसके द्वारा रक्त का प्रवाह मस्तिष्क तक जाता है, और यह गुर्दों की क्रियाशीलता, गले और स्वरयन्त्र (लैरिन्क्स) की कार्यप्रणाली को सुधारता है। स्मरण शक्ति, एकाग्रता के साथ ही पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

शवासन (पूर्णतः आराम की मुद्रा)

विधि: फर्श पर अपनी पीठ के बल, पैरों के बीच थोड़ा सा (30° का) अन्तर रखते हुए लेट जाइये। अपने हाथों को अपने दोनों तरफ सीधे रखें। उंगलियाँ थोड़ी मुड़ी हुई होनी चाहिये, सामान्य साँस भरिये और एक बार छत पर ध्यान से देखने के पश्चात् आँखें बन्द कर लीजिये। एक के बाद एक क्रम से पैरों, कमर, सीने, गर्दन हाथों और सिर को शिथिलता की अवस्था में लाइये तथा एकाग्र हो जाइए। अगर शिथिलता की अवस्था सही होगी तो आपका श्वास हल्का हो जायेगा और परम सुख की अनुभूति के साथ आप निद्रा की अवस्था में चले जायेंगे। इस अवस्था में 1 से 15 मिनट रुकने के बाद अपने शरीर को दाहिनी तरफ मोड़िये और 1 मिनट रुकने के बाद धीरे से उठ जाइये।

लाभ: यह आसन बहुत लाभदायक है। इसके द्वारा मांसपेशियों, स्नायुओं, स्नायुमंडल, मस्तिष्क, और शरीर के सभी अंगों को तुरन्त आराम प्राप्त होता है। इस आसन द्वारा अनिद्रा, उत्तेजना, तनाव, व्यग्रता, अम्लता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्त चाप, हृदय रोगों से ग्रस्त मरीजों को लाभ प्राप्त होता है।

शलभ आसन

विधि: पेट के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये और अपने चेहरे से फर्श को छुयें। अपने हाथों को शरीर के दोनों तरफ फैलाइये और अपने कूल्हों के पास रखिये। अब अपने पैरों को उठाइये तथा ऊपर की तरफ ले जाइये जितना ऊपर ले जा पायें, अपनी मुट्ठियों से फर्श पर जोर डालकर अपने पैरों को सहारा दीजिये। अपने सीने और सिर को फर्श पर ही रखें और सामान्य सांस भरें। प्रारम्भ में इस स्थिति में 10 से 15 से. तक रहिये फिर धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार इस समय को बढ़ाइये।

लाभ: यह आसन पाचन क्रिया, गैस के विकार और उदरस्फीति में सहायता करता है। इससे कटि क्षेत्र (लम्बर) और त्रिकोणस्थ (सैकरल) क्षेत्र के दर्द में आराम मिलता है। स्लिप डिस्क के मरीजों को भी इस आसन से लाभ मिलता है। मूत्राशय (ब्लैडर) और पुरस्थ (प्रॉस्टेट) ग्रन्थियों को भी इस आसन से लाभ मिलता है।

ऊष्ट्र आसन (ऊँट समान मुद्रा)

फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाइये, अपनी जांघों और पैरों को जोड़कर रखिये। पंजे पीछे की तरफ उठे हुये और फर्श पर टिके हुए होने चाहिए। अब पीछे की तरफ सिर और हाथों को झुकाइये और हथेलियों से अपनी एड़ियों को छूने का प्रयास कीजिए। आपका सिर पीछे की तरफ पर झुका हुआ परन्तु सीधे ऊपर को देखते हुए होना चाहिए। जांघों को सीधा रखिये और कमर उठी हुई होनी चाहिये। सीने, पेट, गर्दन, कंधे और कमर में खिंचाव महसूस करिये। अपनी क्षमता के अनुसार इस मुद्रा में 30 सेकण्ड या उससे ज्यादा देर तक रहिये।

लाभ: यह आसन कंधे की परेशानियों को दूर करता है। यह टांगों की विकृति को भी ठीक करता है। इस आसन द्वारा हृदय को मसाज मिलती है जिससे वह मजबूत बनता है। इससे सीना बढ़ता है तथा पेट और कमर को मजबूती मिलती है।

धनुरासन (कमान की स्थिति)

विधि: पेट के बल लेटें। घुटनों को साथ में जोड़े हुये मोड़ें। टखनों को हाथ से पकड़ें और अपनी टुड्डी को फर्श पर रखें। गहरी सांस भरें और तब पैरों, सिर और अपने शरीर के आगे के भाग को ऊपर उठायें और पीठ को पीछे की ओर धनुषकार में मोड़ें। इस स्थिति में जितना सम्भव हो रुकें, सांस लेते रहें और अपना ध्यान स्नायु नाड़ी क निचले हिस्से (वसित क्षेत्र) में केन्द्रित करें। अब धीरे-धीरे शरीर को आराम की स्थिति में लायें और अपनी पहले की स्थिति में वापस आयें। दो या तीन बार इस आसन को दोहरायें और तब आराम करें।

लाभ: इस आसन द्वारा रीढ़ की हड्डी की अकड़न ठीक होती है। इससे उदर के अंगों को भी लाभ पहुंचता है। इस आसन द्वारा अन्तःस्त्रावी (एन्डोक्राइन) ग्रन्थियाँ उद्दीप्त होती हैं और उन महिलाओं को आराम मिलता है जो अनियमित मासिक धर्म से ग्रस्त होती हैं। इस आसन द्वारा पेट और कूल्हों के आस-पास वसा जमा होने से बचाव होता है।

हलासन (हल की मुद्रा)

विधि: पीठ के बल लेटकर शरीर के दोनों तरफ हाथों को फैलायें, हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें। सामान्य सांस भरें और छोड़ें तथा अपने पैरों को ऊपर उठायें फिर लम्बवत फैलायें। नीचे रखे हाथों से स्वयं को सहारा दीजिये। धीरे-धीरे अपने पैरों को अपने सिर के पीछे लाइये, जब तक पैर जमीन को न छू जायें। इस स्थिति में कुछ सेकण्ड रुकिये और सांसें सामान्य करिये। अब आप पूर्वस्थिति में वापस आ जाइये।





लाभ: यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिये बहुत लाभदायक है। इस आसन द्वारा सारी रीढ़ की हड्डी में खून का प्रवाह अधिक तेज हो जाता है जिससे पीठ की स्नायविक नाड़ियाँ और मांसपेशियाँ ऊर्जावान हाती हैं। थकान बड़ी जल्दी गायब हो जाती है। इस स्थिति से गन्धियों को पुनर्जीवन प्राप्त होता है। मासिक धर्म सम्बन्धी बीमारियाँ भी ठीक होती हैं। इसके नियमित अभ्यास से पेट, कमर और कूल्हों के चारों तरफ बसा का जमाव नहीं हो पाता।

भुजंग आसन (कोबरा स्थिति)

विधि: पेट के बल लेटिये, हथेलियों को जमीन पर कंधे के नीचे रखें। यौगिक ढंग से श्वास भरें। अपने आप को हाथों के सहारे धीरे से और अपने सिर और धड़ को पीछे की ओर उठाइये, पेट को जमीन से बिना उठाये हुए जितना पीछे झुक पायें, झुकिये। इस स्थिति में कुछ सैकेण्ड रुकिये और धीरे धीरे सांस छोड़िये और फिर अपनी पूर्वास्थिति में आइये।

लाभ: इस आसन के अभ्यास के समय आपकी पीठ की मांसपेशियाँ अधिक क्रियाशील हो जाती हैं। गर्दन से लेकर रीढ़ की हड्डी की निचली कशेरुकाओं पर अधिक बल पड़ता है और इससे इस हिस्से में प्रचुर मात्रा में रक्त प्रवाह होता है जिससे यह अंग मजबूत बनते हैं। इस आसन द्वारा मामूली स्लिप डिस्क भी ठीक हो सकती है। पीठ के दर्द में भी यह आराम पहुँचाता है और गुर्दे एवं अधिवृक्क ग्रंथि (एड्रीनल ग्रन्थि) पर भी लाभदायक प्रभाव पड़ता है तथा यह पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है।



पाठगत प्रश्न 24.3

1. स्वास्थ्य का ध्यान रखने में यौगिक आसन किस तरह मदद करते हैं?

2. पश्चिमोत्तान आसन को करने के क्या-क्या लाभ होते हैं?

3. इस पाठ में आपने कितने आसन सीखे? उनमें से किन्हीं तीन के नाम लिखें।

24.4 प्राणायाम

योग के अनुसार प्राण सिर्फ श्वास नहीं है बल्कि यह एक प्रकार की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है। यह एक जीवन प्रदान करने वाला सिद्धान्त है जो हर तरफ विद्यमान है। श्वास के व्यायामों से हमारे लिए सम्पूर्ण शरीर में प्राण के इस प्रवाह को बढ़ा पाना संभव है।



क्रियाकलाप 1

एकाग्रता के लिये अभ्यास

मन का ध्यान किसी विशिष्ट वस्तु पर टिकाना एकाग्रता है— बाह्य या आन्तरिक। आन्तरिक आपकी हृदय की धड़कन, और बाह्य एक मोमबत्ती की लौ हो सकती है। एकाग्रता के इस सामान्य अभ्यास को करने का प्रयत्न करें।

अपने सामने की दीवार पर लगी घड़ी की सैकेण्ड की सूई की तरफ देखें साथ ही अपने श्वास पर भी ध्यान दें। देखिये आपका मन कितनी देर तक बिना भटके रह सकता है। बहुत कम व्यक्ति बहुत देर के लिये एकाग्रता से ध्यान लगा पाते हैं। किसी अन्य कौशल की तरह एकाग्रता को भी अभ्यास के द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

दुख की बात है कि हममें से अधिकांश लोग यह नहीं जानते हैं कि श्वास कैसे लेना चाहिये जबकि हम अपने जीवन में हर पल श्वास लेते हैं। सिर्फ शिशु स्वाभाविक रूप से श्वास लेना जानते हैं। जब हम स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हैं तब हमारे पेट का निचला हिस्सा और नाभि का हिस्सा बाहर की तरफ निकलता है तथा जब हम श्वास छोड़ते हैं तब हमारी नाभि और पेट का निचला हिस्सा अन्दर की तरफ जाता है। इसे हम उदरीय क्षेत्र का श्वास—प्रश्वास (एब्डामिनल ब्रीदिंग) कहते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये एक व्यक्ति को दिन में कम से कम 60 गहरी साँसें भरनी चाहिये। उथली साँसें, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कई मानसिक और शारीरिक व्याधियों का कारण बनती हैं। इन व्याधियों में साधारण जुकाम से लेकर स्नायु विकार तक शामिल हैं। ठीक से कार्य करने के लिये हमारे मस्तिष्क को शेष शरीर की अपेक्षा तीन गुना ज्यादा आक्सीजन की आवश्यकता होती है। यदि उसे इतनी आक्सीजन नहीं मिलती तब वह इस कमी को पूरे शरीर को मिलने वाली आक्सीजन में से पूरीकर लेता है। इसी कारण बहुत से बुद्धिमान लोगों का दुर्बल शरीर अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है।

गहरी श्वास पूरे शरीर को केवल ताजगी ही प्रदान नहीं करती बल्कि इसे साफ भी करती है। हमें गहरी श्वास लेना सीखना चाहिये। योग के प्रकाश में जीवन को जीने की नई विधियाँ हमें फिर से सीखनी चाहियें। हमारे मस्तिष्क की कार्य प्रणाली का श्वास लेने से गहरा सम्बन्ध है। जब हम शान्त होते हैं तब हमारी साँसे गहरी और धीमी होती हैं। जब हम उत्साहित या गुस्से में होते हैं तब हमारी साँसें उथली और तेज होती हैं। इसका उल्टा होना भी सच है। जब हम जानबूझकर अपनी साँसों की गति कम करते हैं और प्रयत्न करके गहरी साँसें लेते हैं तब हमारे परेशान मन को शान्ति मिलती है।

साधारणतः हम एक मिनट में 13 से 15 बार श्वास लेते हैं। यह देखा गया है कि कुछ जानवर जैसे कछुआ एक मिनट में 5 से 8 बार साँस लेता है और मानवों से ज्यादा लम्बा जीवन व्यतीत करता है। यह भी देखा गया है कि धूम्रपान या मद्यपान करने वाले व्यक्ति ज्यादा श्वास लेते हैं



जिससे वे अल्पायु होते हैं। जब हम तेज दौड़ते हैं तब हमारी सांसों की गतिनी कुछ देर के लिये बढ़ जाती है परन्तु अभ्यास द्वारा हम अपनी मांसपेशियों को सही रख सकते हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ा सकते हैं। जिससे हमारे सामान्य श्वास हल्के और गहरे बनते हैं और हमें दीर्घायु बनाते हैं।

क्रियाकलाप 2

अपने श्वास का अवलोकन

किसी कुर्सी या फर्श पर बैठें अपनी पीठ और गर्दन को सीधा रखें और आपका शरीर विश्राम की मुद्रा में होना चाहिये। हवा को ऐसे अंदर भरिये और बाहर निकालिये (श्वास लेना और छोड़ना) जैसे आप समुद्र तट पर हों और समुद्र की लहरों को देख रहे हैं। सांस भरने के साथ ही यह सोचिये कि आप ताजगी भरी, शक्ति और जीवन प्रदान करने वाली आक्सीजन को अंदर ले रहे हैं। हर बार साँस छोड़ने के साथ ही यह सोचिये कि आप थकान, नकारात्मकता और शरीर का विष, कार्बनडाइऑक्साइड के साथ अपने शरीर से बाहर फेंक रहे हैं। यह अनुभव कीजिए कि ताजगी, जीवन शक्ति इस अभ्यास के साथ आपके शरीर में प्रवेश कर रही है। आप शान्त मन बैठे रहिये।

प्राणायाम के कुछ अन्य अभ्यास नीचे दिये जा रहे हैं—

- 1. पूरक:** धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा अन्दर भरें – गहरी सांस लेना।
- 2. रेचक:** धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा बाहर निकालना— गहरी सांस छोड़ना।
- 3. कुम्भक:** सांस भरने के बाद अपनी सांस को अन्दर कुछ सैकेण्ड के लिये रोकें या सांस छोड़ते समय सांस रोक कर कुछ सैकेण्ड रुकें। इस विधि को सही निर्देशन के साथ करना चाहिये।
- 4. कपालभाति:** आप सांस को तेजी से छोड़ें, सांस लेना स्वतः हो जायेगा। इस अभ्यास से नासाछिद्र (साइनस) साफ होते हैं तथा उदरीय मांसपेशियों की हल्की मालिश (मसाज) होती है।
- 5. भस्त्रिका:** यह तेजी से श्वास लेना है। सांस लेना और छोड़ना दोनों तेज-तेज और जल्दी-जल्दी होता है।
- 6. शीतली:** इस प्राणायाम में जिह्वा को सीटी बजाने की मुद्रा में गोल रखते हैं और धीरे से मुँह द्वारा सांस लेते हैं तथा धीरे से नाक द्वारा सांस छोड़ते हैं। गर्मियों में यह प्राणायाम हमें ठंडक प्रदान करता है।
- 7. शीतकारी:** इसमें ऊपर के दांतों और नीचे के दांतों को आपस में कसकर जोड़ते हैं जिससे हवा द्वारा हमारे मसूढ़ों को हल्की सी मसाज मिलती है। इसी तरह हम मुंह द्वारा दांतों के बीच की जगह से धीरे से सांस बाहर निकालते हैं।
- 8. नाड़ी शुद्धि:** यहां हम अपने बायें नथुने से हवा अन्दर खींचते हैं और दाहिने नथुने से हवा बाहर छोड़ते हैं। (अनुलोम-विलोम)। दुबारा हम दाहिनी तरफ से हवा अन्दर लेते हैं

और बाईं तरफ से सांस छोड़ते हैं। यह एक चक्र है। व्यक्ति को इस तरह से कम से कम पांच चक्र दिन में 3-4 बार करने चाहिये। यह हमारे शरीर को शुद्ध करता है। सामान्य गहरी सांसों काफ़ी मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करने में मदद करती हैं जिसके द्वारा हमारे मस्तिष्क और बाकी शरीर में इसकी आपूर्ति होती है।



पाठगत प्रश्न 24.4

1. प्राण क्या है?

2. गहरी सांसों का क्या प्रभाव होता है?

3. प्राणायाम के किन्हीं चार अभ्यासों का उल्लेख कीजिए।

24.5 ध्यान

हमने अपने जीवन में व्यायाम, भोजन, सोने की आदत, आसन और प्राणायाम के महत्व को अनुभव कर लिया है। यह ध्यान लगाने की तैयारी है। योग मन की तुलना झील से करता है। जब झील में उथल-पुथल या अस्थिरता होती है तब हम उसमें आसमान को नहीं देख सकते। जब यह शान्त और स्थिर होती है तब हम उसमें आकाश को शीशे के समान देख सकते हैं। ठीक इसी प्रकार एक शान्त और स्थिर मन ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अनुभव कर सकता है। ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य की सम्पूर्णता का अनुभव करना और शान्ति और आनन्द प्रदान करना।

क्रियाकलाप 3

ध्यान का एक अभ्यास

अपनी पीठ, गर्दन और सिर को एक पंक्ति में रखते हुए सीधे बैठें। शरीर को आराम दें। अपने श्वास-प्रश्वास को दो से तीन मिनट तक अनुभव कीजिए।

तत्पश्चात् जहाँ आपकी भौंहें मिलती हैं वहाँ अपने मन में एक सफेद कमल होने के बारे में विचार कीजिए। अन्दर से कली के कोमल अहसास का अनुभव कीजिए, उसे धीरे से खिलते हुए देखिये, पत्तियाँ खुलते हुए अनुभव कीजिए और उनकी प्यारी महक अनुभव कीजिए। जितनी देर हो सके इसी स्थिति में रहें।





कमल की जगह आप एक सफेद ज्योति का अनुभव भी कर सकते हैं। उसे अपनी भौहों के मध्य या अपने मन में अनुभव कीजिए। उसकी चमक और गरमाहट को मानसिक रूप से अनुभव कीजिये। इस अनुभव के साथ जितनी देर सम्भव हो सके, रुकें।

ध्यान के लिये, अपने शरीर को आराम दें, फिर पद्मासन या सुखासन (पलथी मारना) में बैठ जाओ तथा अपनी गर्दन और रीढ़ की हड्डी एवं सिर को सीधी पंक्ति में रखो। अपनी छाती को धीरे से बाहर आने दो। पहले अपने श्वास पर ध्यान लगाइए और गहरी सांसें भरिए। साँस पूरी तरह बाहर छोड़िये और फिर गहराई के साथ कुछ देर सांस भरिए। मन को श्वास का अनुभव करने दीजिये और उसकी ध्वनि को सुनिये। आप सिर्फ यह ध्वनि सुनिये और आप अपने अन्दर विद्यमान गुनगुनाहट को सुनने लग जायेंगे। यह ब्रह्माण्डीय कम्पन का अंश है। इस आन्तरिक कम्पन पर ध्यान केन्द्रित करने पर आपका सामंजस्य ब्रह्माण्डीय ध्वनि से स्थापित हो जायेगा। तत्पश्चात् सभी प्रकार के विचारों और भावनाओं का प्रवाह शान्त हो जायेगा। आपकी मन रूपी झील स्थिर हो जायेगी और तब आप शान्ति और आनन्द का अनुभव करेंगे। शान्ति की इस स्थिति में आप सभी तरह के विभेदों को भूल जायेंगे और सम्पूर्ण जीवन के साथ एकाकार हो जायेंगे।



पाठगत प्रश्न 24.5

1. ध्यान का अंतिम उद्देश्य क्या है?

2. ध्यान में हम कौन सी मुद्रा अपनाते हैं?

3. ध्यान के क्या लाभ हैं?



आपने क्या सीखा

- योग स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रशिक्षण की एक पद्धति है।
- योग हमें, खाने, पीने, सोने, व्यायाम, कार्य करने, सोचने और विश्राम की अच्छी आदतों के बारे में बताता है।
- अगर आप स्वस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं तो आपको खाने, व्यायाम और मनोरंजन में संयम रखना चाहिये। मन और तीव्र बुद्धि को विकसित करने में आसन और ध्यान सहायता कर सकते हैं।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

- योग को हम क्रियाओं में पारंगत होना भी मान सकते हैं।
- योग हमें अपने अध्ययन में, अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने में और विश्व के साथ संबंध बनाने में सहायता करता है।
- योग हमें ऐसे आसनों के बारे में बताता है जिनसे हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रख सकते हैं और यह आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के लिये भूमि तैयार करता है।
- योग हमें सही तरह से श्वास लेने की विधि सिखाता है। श्वास सम्बन्धी व्यायाम हमें अपनी सांस पर नियंत्रण करना सिखाते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति लाते हैं।
- ध्यान, सत्य की संकल्पना करने, व्यक्ति की सभी प्राणियों के साथ एकरसता अनुभव करने और शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करने में मदद करता है।



पाठांत प्रश्न

1. अपनी पाठ्य पुस्तक में दिये गये योग के विविध प्रकारों को लिखिए।
2. ज्ञान योग की परिभाषा लिखिये।
3. ध्यान के उद्देश्य क्या हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

24.1

1. चेतना का अध्ययन और उसका कार्य।
2. योग मन रूपी सागर में से निकली विचार तरंगों को नियंत्रित करता है।
3. बाह्य और आन्तरिक।

24.2

1. पुरस्कार की आशा के बिना, निःस्वार्थ कार्य करना।
2. आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा मोक्ष प्राप्त करना।

24.3

1. आसन हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं और शरीर में रक्त के संचार को सुधारते हैं।

मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का एक ढंग



टिप्पणी

मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग

टिप्पणी

2. उदरीय अंगों और गुदों को ठीक करता है।
3. आठ— अ. सर्वांग आसन ब. हलासन स. शलभ आसन

24.4

1. प्राण एक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है।
2. गहरी श्वासों सम्पूर्ण शरीर को ताजा और साफ करती हैं।
3. अ. पूरक ब. रेचक स. अनुलोम—विलोम द. कपालभाति

24.5

1. ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य का बोध प्राप्त करना।
2. पद्मासन और सुखासन।
3. ध्यान में हम ब्रह्माण्डीय ध्वनि से ताल मिलाते हैं तब विचारों की सारी तरंगें और संवेग शान्त हो जाते हैं।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 24.2 को पढ़ें।
2. भाग 24.2 को पढ़ें।
3. भाग 24.5 को पढ़ें।



25

आत्म-विकास और योग

पिछले पाठ में हमने विभिन्न प्रकार के योग, उनके अर्थ, प्रकृति व साथ ही साथ उनके अभ्यास को समझने का प्रयास किया जो कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने में सहायता करते हैं। वास्तव में योग हमारे जीवन को आनन्दमय बनाता है। जीवन का कोई क्षेत्र ऐसा नहीं है जहाँ योग उपयोगी नहीं है यह जीवन की तरफ हमारे दृष्टिकोण को बदलता है। यह हमारी रचनात्मकता को जगाता है और दूसरे के साथ हमारे सम्बन्धों को मजबूत करता है। योग के प्रकाश में कुछ भी केवल सांसारिक नहीं रह जाता बल्कि सब कुछ उत्कृष्टता को छू लेता है और हम आत्म-नियंत्रण और नैतिकता का निर्माण करते हैं। इस प्रकार आत्म केवल व्यैक्तिक क्रियाओं से संबंधित विशेषता नहीं है। वह इससे कहीं उच्च है और उस सामाजिक जगत से जोड़ता है जिसमें हम रहते हैं। आत्म का हमारा विचार सामाजिक जगत के साथ हमारी अन्तःक्रियाओं को प्रभावित करता है और उससे प्रभावित भी होता है। हम उन्नति चाहते हैं और उसके लिए संघर्ष करते हैं। सफलता लक्ष्य की ओर सकारात्मक धारणा अपने और दूसरों में विश्वास के साथ निरन्तर एवं अथक संघर्ष का परिणाम होती है। यह आत्म विकास है। इस पाठ में हम समझेंगे कि योग आत्म विकास में कैसे योगदान करता है और क्षमता के लिए योग की क्या सार्थकता है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- योग जीवन के विभिन्न पहलुओं में कैसे सहायता करता है की व्याख्या कर सकेंगे;
- यह हमारे व्यवहार, अभिवृत्ति व चिन्तन को कैसे आकार देता है का वर्णन कर सकेंगे;
- क्षमता के लिये योग की सार्थकता की व्याख्या कर सकेंगे; और
- प्रगतिशील आत्म विकास के लिये अष्टांग योग की विवेचना कर सकेंगे।



25.1 योग के द्वारा आत्म-विकास

अधिकतर सभी लोग इससे सहमत होंगे कि मानव में आत्म होता है। साधारणतः हम 'आत्म' शब्द का प्रयोग अहम् के रूप में करते हैं लेकिन 'आत्म' का मतलब केवल अहम् नहीं है। भारतीय विचारधारा के अनुसार हमारे अन्दर का अहम् एक अभिनेता, ज्ञाता और अनुभवकर्ता है। यह शरीर और मन की कार्य प्रणाली को सम्पादित करता है, साधारणतः ये 'मैं' या 'अहम्' के रूप में जाना जाता है। लेकिन यह केवल पूर्णता का प्रतिबिम्ब है जिसे ब्रह्म या शुद्ध चेतना कहा जाता है। यह कहा जाता है कि अहम् दिव्य ज्योति का प्रतिरूप है जो हमारे अन्दर है जो इसे स्फूर्ति देता है और शारीरिक व मानसिक कार्य करवाता है। इसका अपने गुण और क्रियाओं के साथ स्पष्ट अस्तित्व संसाधित होता है। जैसे लोग बढ़ते हैं, वे आत्म की अपनी धारणा बनाते हैं जो कि निष्पत्ति करता है कि कैसे वो दूसरों से जुड़ते हैं और विभिन्न क्रियाकलापों को प्रतिपादित करते हैं। हम लोगों को व्यक्ति के रूप में देखते हैं, उनसे जुड़ते हैं, मित्रता और अन्य प्रकार के निकट सम्बन्ध बढ़ाते हैं। हमारी आत्म की संकल्पना स्थिर नहीं रहती अपितु जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में परिवर्तित होती रहती है। आइए अब देखें की जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में आत्म का विकास कैसे होता है।

शैशवावस्था: विभिन्न आयु समूह के बच्चे, जो कुछ देखते हैं, उसके प्रति अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। शिशु में दो वर्ष की अवस्था तक आत्म-पहचान की दृष्टि पायी जाती है लेकिन स्पष्ट आत्म की पहचान तीन वर्ष की आयु में भी नहीं पायी जाती है। बचपन में आत्म भाव मूर्त रूप में रहता है।

बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था: प्रारम्भिक बाल्यावस्था में शिशु निश्चित मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर स्वयं को परिभाषित करते हैं। वे धारणाओं के बारे में सोचना शुरू करते हैं। किशोरावस्था में आत्म का चित्रण सूक्ष्म हो जाता है। वे समझते हैं कि सभी के साथ और हर स्थिति में वे एक तरह के व्यक्ति नहीं हैं। व्यक्ति की पहचान बताती है कि वह कौन है और उसके मूल्य और आदर्श क्या हैं। कई किशोर अपनी पहचान को समझने में द्विधा का अनुभव करते हैं। वे आत्म का संगत और स्थिर बोध करने में असमर्थ रहते हैं। उनको कर्तव्यों, मूल्यों और व्यावसायिक विकल्पों के निर्धारण में परेशानी होती है। कुछ किशोर अपनी पहचान को महत्वपूर्ण आत्म परीक्षण और अन्तर्दर्शन के बाद सिद्ध करते हैं। कुछ लोग अधिक प्रयास के बिना ही ऐसा कर लेते हैं।

प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था: विकास की अवस्था में घनिष्ठता या अकेलेपन की चुनौती होती है। घनिष्ठता से तात्पर्य है सम्बन्धों की प्रतिबद्धता में स्थायित्व का आना। इसमें रोमांचक प्रेम या मैत्री सम्बन्ध आते हैं। विकास के क्रम में व्यक्ति को माता/पिता, चाचा/चाची की अपनी भूमिका स्पष्ट करने की आवश्यकता होती है।

प्रौढ़ावस्था (मध्य अवस्था): जीवन की इस अवस्था में लोग अगली पीढ़ी के सम्बन्ध में और समाज के लिए योगदान के प्रति चिंतित हो जाते हैं। इस अवस्था में व्यक्ति उत्पादक

क्रिया-कलापों का बड़ा संकट झेलता है। तभी तो प्रौढ़ावस्था का संकट एक आम कथन बन चुका है। यह सामान्य जीवन की लय में अवरोध लाता है। कुछ के लिये प्रकृति में यह परिवर्तन क्रमिक है और कुछ के लिये थोड़ा उग्र।

बृद्धावस्था: सामाजिक गतिशीलता और परम्परागत पारिवारिक सम्बन्धों में बहुत से वृद्ध व्यक्ति सामाजिक सहारे की कमी और पुरानी आत्म धारणा से पीड़ित होते हैं। जबकि जो अपनी पुरानी जिन्दगी को सन्तोष के साथ देखते हैं जिसे उन्होंने अच्छी तरह जिया है वे आत्मसंतोष का अनुभव करते हैं। दूसरे दुःख और निराशा अनुभव कर सकते हैं।

जैसा कि हम पाते हैं कि आत्म का विचार विभिन्न स्वरूपों में प्रतीत होता है और व्यक्ति के जीवन में निरन्तर परिवर्तित होता रहता है। यह लोगों के अनुभवी संसार में परिवर्तन के रूप में प्रतिबिम्बित होता है।

जबकि आत्म का विचार दूसरे की आशाओं का चित्रण नहीं है। वे एक प्रभावकारी शक्ति रूप में भी कार्य करते हैं जो सामाजिक स्थिति में व्यवहार को निर्देश देते हैं और पारस्परिक क्रियाओं को आकार देते हैं। आत्म रूपान्तरित होता जाता है और बहुत से मौलिक तत्व उसमें जुड़ते और अलग होते जाते हैं। लोग अक्सर एक आदर्श आत्म के लिये संघर्ष करते हैं उनसे समाज की स्वस्थ प्रगति में योगदान की आशा की जाती है, जिसमें वे रहते हैं।

विश्व के सभी प्रसिद्ध व्यक्तियों ने समाज की उन्नति में योगदान दिया है। वे अपनी सत्यनिष्ठा के लिये जाने जाते हैं। अच्छे सत्यनिष्ठ लोग न केवल अपनी व्यक्तिगत उन्नति में बल्कि समाज की उन्नति व विकास में भी योगदान करते हैं।

आरम्भ की अवस्था में बालक अपने व दूसरों के आत्म में भिन्नता करने में परेशानी महसूस करते हैं। वे रोते हैं जब दूसरे रोते हैं, हँसते हैं जब दूसरे हँसते हैं। एक वर्ष के बाद वे धीरे-धीरे उस आत्म बोध को विकसित करते हैं। जैसा कि आत्म केन्द्रित विचार द्वारा बताया गया है। वे दूसरों की इस तरह से मदद करते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है कि उन्हें भी मदद की आवश्यकता पड़ेगी। तीसरी अवस्था में बच्चे निश्चित परानुभूति की स्थिति को दिखाते हैं। अन्ततः जब वे चौथी अवस्था में पहुँचते हैं तो वे अपनी विपत्ति के भाव को दूसरों के साथ जोड़ने लगते हैं जब दूसरे भी विपत्ति में होते हैं। वास्वत में चौथी अवस्था में ही वे समुचित परानुभूति का प्रदर्शन करते हैं, अर्थात् दूसरे उनसे भावनात्मक सहारा पाते हैं जो कि उपयुक्त परानुभूति की प्रतिक्रिया का प्रदर्शन है।

बच्चे महत्वपूर्ण लोगों का अनुकरण करके सहायता करने का व्यवहार सीख सकते हैं (जैसे माता-पिता, भाई-बहन, अध्यापक)। जिम्मेदारी लेने का अवसर वांछित व्यवहार को पुनर्बलित करना और जब ऐसा होता है तो यह अनुकूल सामाजिक व्यवहार के विकास को दृढ़ करता है।

योग आत्म विकास में एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यौगिक आसनों, प्राणायाम और ध्यान द्वारा शरीर, मन, प्राणशक्ति, और बुद्धि उचित रूप से पोषित होते हैं, जिससे स्वस्थ





विकास होता है। यह आत्म महत्ता, आत्म विश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाता है। योग वास्तव में एक व्यवस्थित और पूर्णतया संयमित जीवन शैली है। आओ देखें कि योग कैसे हमारे रोजमर्रा के क्रिया-कलापों में उपयोगी है जैसे अध्ययन में, समाज के दूसरे लोगों के साथ सम्बन्ध में, कार्य-क्षेत्र में उन्नति में और अपने स्वास्थ्य को बनाने में। हमारी धारणाएँ चिन्तन और व्यवहार हमारे आत्म-बोध को प्रतिबिम्बित करते हैं। हम अगले खण्ड में अध्ययन करेंगे कि कैसे योग हमारी धारणा, चिन्तन और व्यवहार को बनाने में सहयोगी है।



पाठगत प्रश्न 25.1

रिक्त स्थान भरो:

1. दृष्टिगत आत्म संकल्पना में पायी जाती है।
2. प्रारम्भिक बाल्यावस्था में बच्चे स्वयं को के आधार पर परिभाषित करते हैं।
3. प्रौढ़ावस्था में एक व्यक्ति के संकट का सामना करता है।
4. आत्म-विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

25.2 जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग

अ) अध्ययन: हमारे अध्ययन की तैयारी में मुख्य बाधा यह है कि हम घंटों एक साथ पढ़ते हैं और मुश्किल से कुछ ही ध्यान रख पाते हैं। क्योंकि हमारा मन इधर-उधर विचरण करता है और पाठ को याद करने में स्थिर नहीं रह पाता।

योग के अभ्यास में जब हम आसन और प्राणायाम करते हैं, हमारी श्वास लम्बी और गहरी हो जाती है। हम अपने ध्यान को एक निश्चित बिन्दु पर केन्द्रित करते हैं। जब यह केन्द्रित मन अध्ययन के लिये प्रयोग किया जाता है तो यह विचारों और धारणाओं को भली-भाँति समझ लेता है। यह याद करने की सामग्री को और अधिक प्रभावपूर्ण ढंग से याद रख सकता है। दूसरे शब्दों में योग हमारी स्मृति और सीखने की क्षमता को बढ़ाता है। जब हम किसी परीक्षा में बैठते हैं, हमारा मन शान्त और स्थिर होता है। और एक अप्रत्याशित प्रश्न हमें परेशान नहीं करता।

यदि हम कभी बहुत कठिन अध्ययन करते हैं और प्रत्याशित परिणाम नहीं पाते हैं तब हमारा मन चिन्ता एवं उदासी में धुंधला हो जाता है। योग का निरन्तर अभ्यास हमें उदासी से मुक्त कर देता है। योग हमें सिखाता है कि कैसे हम आत्म संलग्न होकर अच्छा से अच्छा करने की कोशिश करें। और बाकी सब कुछ भगवान के हाथ में छोड़ दें।



ब) सम्बन्ध: अपने चारों तरफ के लोगों से सम्बन्ध हमारे लिये सुख और दुख दोनों लेकर आते हैं। हम अपने दोस्तों, पारिवारिक सदस्यों और कार्य-स्थल के साथियों से निरन्तर पूर्णता खोजते हैं। जब हम योग का अभ्यास करते हैं, तब सहयोग, प्रतिस्पर्धा का स्थान ले लेता है। दूसरों से तर्कहीन व स्थिर मांग के बजाय, हम दूसरों को निःस्वार्थ प्यार देना सीखते हैं। मित्र बनाते समय हम बाह्य रूप के बजाय, आन्तरिक गुणों को अधिक महत्व देते हैं। महर्षि पतंजलि ने सम्बन्धों में हमारी प्रतिक्रिया के बारे में महत्वपूर्ण सलाह दी है। वह कहते हैं 'उनसे मित्रता बनाओ जो जीवन के उच्च मूल्यों के प्रति जाग्रत हों और अभ्यास करने की कोशिश करें। उनकी संगति में गलतफहमी की कम सम्भावना है। जो दुःख में है उनके लिये हमें संवेदना होनी चाहिये। हमें आत्म केन्द्रित नहीं होना चाहिये। हमें दूसरों की उन्नति और समृद्धि से प्रसन्न होना चाहिये। हमारे मन में ईर्ष्या व स्पर्धा की छाया भी नहीं होनी चाहिये। दुष्टों के प्रति हम उदासीन रहना चाहिये। उनके बुरे कार्यों के प्रति अपनी मानसिक या भावनात्मक मूल्यवान शक्तियों का उपयोग उचित नहीं है। दूसरों के प्रति असहिष्णु होना और अनावश्यक चिड़चिड़ाना हमारे मन को दूषित करता है। हम दूसरों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया के प्रति जागरूक हो सकते हैं और नकारात्मक परिस्थिति में भी सकारात्मक प्रति उत्तर की आदत उत्पन्न कर सकते हैं, यह संवेगात्मक संतुलन है। यह केवल योग के निरन्तर अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है।

स) कार्य: आत्म अभिव्यक्ति और अभिवृद्धि के लिए कार्य या रोजगार को आनन्द के अवसर के रूप में देखना चाहिये। हम दफ्तरों में क्या देखते हैं? बोरियत, घड़ी देखना, राजनीति, प्रबन्धन और काम करने के बीच लड़ाई। अपने कार्य को हमें इस दृष्टि से देखना चाहिए कि हम उसमें क्या देते हैं, बजाय इसके कि हम उससे क्या प्राप्त करते हैं। उचित आसन, गहन श्वास, और सौम्यता से हाथ-पांव को खींचना या फैलाना आपके कार्य स्थल पर आपको तनावरहित व आराम से रहने में आपकी सहायता करेगा। एक क्षण का विराम और अपनी श्वास पर दृष्टि, तुरन्त आराम देता है। अपने काम में रचनात्मक होना अच्छा है। कार्य को करने के नये मार्ग ढूँढने की कोशिश करिये। रोजमर्रा के कार्यों को सीखने में भी आनन्द प्राप्त करिये। गीता में कहा गया है कि फल की इच्छा किये बिना कार्य को श्रेष्ठ तरह से करने के कौशल को ही योग कहते हैं।

द) स्वास्थ्य: हम बीमार क्यों पड़ते हैं? सामान्यतः यह हमारे शारीरिक और मानसिक तंत्र में असंतुलन के कारण होता है। अन्तर्द्वन्द्व जीवनी शक्ति या प्राण के बहाव में अवरोध उत्पन्न करके रोगों को जन्म देता है। बीमारी, अवसाद, उद्दिग्गता आदि सभी नकारात्मकता के लक्षण हैं और जीवनी-शक्ति के बहाव में अवरोध हैं। ध्यान और प्राणायाम के द्वारा हम धीरे-धीरे नकारात्मकता से बाहर आ सकते हैं और अपनी प्राकृतिक जीवन्त स्वास्थ्य और ऊर्जा की स्थिति का पुनः अनुभव कर सकते हैं। प्राण जीवनी-शक्ति या प्राणिक ऊर्जा बिना हमारे सहज नियंत्रण या हमारी चेतना के जाने शरीर में बहती है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है। इच्छा शक्ति और यौगिक कौशलों के प्रयोग द्वारा जीवन-शक्ति को निर्देशित करना संभव है जहाँ हम चाहते हैं। इससे सम्पूर्ण प्रणाली को जीवन्त बनाना, घाव या रोगी अंगों को ठीक करना या यहाँ तक कि दूसरों को भी ठीक करना सम्भव है।



इच्छाशक्ति मुख्य यंत्र है जो प्राणिक शक्ति को शरीर के अन्दर ले जाता है और उसको बहने का निर्देश देता है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है। मानव की इच्छाशक्ति और जीवनी शक्ति के बीच सम्बन्ध ही घाव को भरने की कुंजी है।



पाठगत प्रश्न 25.2

1. योग हमारे अध्ययन में कैसे सहायता करता है?
2. व्यक्ति को कार्य को कैसे समझना चाहिये?

25.3 योग हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार को कैसे ढालता है

प्रत्येक व्यक्ति महसूस करता है कि वह एक सुखी एवं सफल व्यक्ति बने। हमारी प्रसन्नता और उन्नति हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार के प्रतिमान पर आधारित होती है योग विश्वास दिलाता है कि अगर हम जीवन और चिन्तन की स्वस्थ अभिवृत्तियों और आदतों को अपनाते हैं तो हमारे स्वप्न पूरे हो सकते हैं। आनन्दमय और प्रभावी जीवन के लिये प्राचीन ज्ञान को कुछ व्यवहारिक बिन्दुओं की तरफ मोड़ा जा सकता है। जिनमें से कुछ निम्नवत हैं—

अ) अपने पर्यावरण के प्रति असंतोष प्रकट न करे: हो सकता है कि कुछ लोग अपने माता-पिता, अपनी आर्थिक और सामाजिक स्थिति से प्रसन्न न हों। वे अपनी काया, स्वरूप और बुद्धि से भी प्रसन्न न हों। वे हमेशा दूसरों की तरफ देखते हों, उनसे ईर्ष्या करते हों और दुखी होते हों। वे सोच सकते हैं कि “काश मेरी माँ उसकी तरह होती।” या “मैं उस विद्वान या उस विजेता की जगह होता।” यह उचित नहीं है कि जो हमारे पास है उसके प्रति असंतोष प्रकट करे। यह सोचना अच्छा है कि कैसे हम इसे अच्छा बना सकते हैं। संसार के बहुत से महान व्यक्ति अपनी शारीरिक अक्षमता और विरोधी परिस्थिति के विरुद्ध लड़ें और सफल हुये।

हममें से प्रत्येक में कुछ न कुछ स्वाभाविक गुण हैं। हमें अपने गुणों को पहचानना है। हो सकता है कि आप में शैक्षणिक विद्वता न हो लेकिन यह सामाजिक या कुछ और तरह की विद्वता हो सकती है। हम पढ़ाई में अच्छे नहीं हैं लेकिन हम यन्त्र के काम में अच्छे हो सकते हैं जो कि एक बराबर ही महत्वपूर्ण है। हममें एक गायक, चित्रकार या अभिनेता बनने की क्षमता हो सकती है। हमारा एक लक्ष्य हो और उसकी तरफ बढ़ने के लिए हम कदम बढ़ायें। यौगिक क्रियायें हमारे शरीर, मन और बुद्धि को मजबूत बनाती हैं हम अपने निर्णय लेने में सक्षम हो जाते हैं।



ब) शरीर को पहले प्रशिक्षित करें: योगासन हमको अकर्मयता एवं आलस्य से छुटकारा दिलाते हैं। वे हमारे शरीर में नया उत्साह लाते हैं। वे हमें बीमारी और तनाव से मुक्ति दिलाते हैं जिससे कि हम अपने लक्ष्य की तरफ पूरी तरह से ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं।

हम अपने शरीर को कैसे प्रशिक्षित करें? अपने भोजन पर ध्यान दें। बिना वजह खाने से और कम खाने से बचें। ऐसा भोजन चुनें जो हमारे अनुकूल हो और शरीर में सामंजस्य लाए। भोजन का पाचन, शरीर में उसका समांगीकरण और मल का त्याग नियमित हो। विश्राम और वांछित निद्रा भी हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है।

स) अपने मन को प्रशिक्षित करें: योग में स्वाध्याय बहुत आवश्यक है। यदि मन को मजबूत बनाने के लिये प्रशिक्षित करते हैं तो यह मजबूत होगा। यदि लाड़ले बच्चे की तरह इसे कमजोर छोड़ देंगे तो वह कमजोर और नाजुक हो जाएगा। वह छोटे से आघात से नष्ट या खत्म होने लगेगा। अपने पर दया करने से बचें। क्योंकि यह हमें कमजोर बनाता है। हमेशा नकारात्मक विचारों जैसे ईर्ष्या, जलन और संकुचित दृष्टिकोण से बचें। कुछ विद्यार्थी अपने नोट्स का आदान-प्रदान नहीं करते हैं। क्योंकि वे सोचते हैं कि कोई उनका ज्ञान चुरा लेगा। वे भूल जाते हैं कि जितना हम देंगे उतना ही हमारा ज्ञान बढ़ेगा। आश्रित होने का विचार निकाल दें। संसार में कोई व्यक्ति या वस्तु ऐसा नहीं है जिसके बिना हमें रहना असम्भव हो। कुछ भी अपरिहार्य नहीं है। कुछ लोगों, समुदायों और राष्ट्रों ने धूल से जीवन का निर्माण किया है। जापान इसका एक जीवन्त उदाहरण है, हम क्यों नहीं कर सकते?

द) बुद्धि को प्रशिक्षित करें: अगर हम अपनी बुद्धि को कोई चुनौतीपूर्ण कार्य नहीं देते हैं तो उस पर जंग लग जाती है। वह शक्तिशाली चीजों को करने की क्षमता खो देती है। वास्तव में, हम अपने मस्तिष्क को पूर्ण रूप से प्रयोग में नहीं लाते हैं। यदि मस्तिष्क का अधिक प्रयोग नहीं होता है तो वह जल्दी थक जाता है।

स्वप्न देखना और उनको पूरा करने में अपनी पूरी शक्ति को लगाना ही हमारी बुद्धि को मजबूत बनाता है। हमें अपनी बुद्धि को बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय लेना और अपने निर्णयों पर अडिग रहना सिखाना चाहिये।



पाठगत प्रश्न 25.3

सही जोड़े मिलाओ

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. प्रसन्न रहने का एकतरफा रास्ता | सोचने की आदत और चरित्र |
| 2. अनावश्यक खाना | आपके मन को क्षण-भंगुर बनाता है |
| 3. नकारात्मक विचार | अपने पर्यावरण के बारे में शिकायत करना |
| 4. दोनों में मजबूत सम्बन्ध हैं | शरीर पर चर्बी जमा करता है |



25.4 कार्य में प्रेरणा और श्रेष्ठता के लिए योग

एक कवि ने कहा है

“महान व्यक्ति जिन ऊँचाइयों तक पहुँचे और उन्हें बनाए रखा, यह एक ही उड़ान में सम्भव नहीं हुआ

जब उनके साथी रात में सोते थे, तब वे ऊपर चढ़ते जाते थे।”

हम अपने अपने क्षेत्र में, अपने लिये एक दृढ़ संकल्प बना सकते हैं कि जो हम करें, वह उत्तम गुण वाला होगा। फिर चाहे वो अध्यापन हो या टाइपिंग कार्य हो या छपाई, नल ठीक करना या जोड़ना हो। योग आत्मोन्नति के लिए कार्य में निपुणता एवं उत्तमता प्राप्त करने के लिये शरीर और बुद्धि को प्रशिक्षित कर सकता है।

योग की एक परिभाषा जो गीता में दी गई है ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ है। योग कार्य में श्रेष्ठता है। बिना प्रेरणा के क्रिया में श्रेष्ठता नहीं आती है।

हम कार्य क्यों करते हैं? इसके दो कारण हैं: एक तो बिल्कुल स्पष्ट है कि आप इसलिये अपना काम करने हैं, क्योंकि आपको पैसे मिलते हैं। दूसरा जो स्पष्ट नहीं है कि आप काम करते हो क्योंकि आपको आनन्द मिलता है। यह आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है, लोग आपकी प्रशंसा करते हैं आप गर्व महसूस करते हो कि आपको जिम्मेदारी दी गई और जितना अच्छा कर सकते थे उतना आपने किया।

जब हम महान लोगों का जीवन परिचय पढ़ते हैं, हम अनुभव करते हैं कि उन्होंने अपने जीवन में ध्रुवतारे की तरह ऊँचे लक्ष्य रखे और वहाँ तक पहुँचने के लिये कठिन संघर्ष किया। उनके जीवन में आलस के लिये कोई जगह नहीं थी। वे अवांछित और उलझे सम्बन्धों को नहीं अपना सकते थे। एकांतिक उद्देश्य के साथ उन्होंने अंततः अपने लक्ष्य को प्राप्त किया। यह योग है। योग आपके द्वारा लिये गये कार्य के लिये आपके शरीर, मन और बुद्धि को तैयार करता है, उसे तीक्ष्ण बनाता है इस तरह वह आपकी सारी ऊर्जा को एक निश्चित दिशा में ले जाता है। महान व्यक्ति महान स्वप्न देखते हैं और उन्हें पूरा करने में अत्याधिक शक्ति का उपयोग करते हैं।



पाठगत प्रश्न 25.4

उल्लेख कीजिये कि निम्नलिखित तथ्य सही हैं या गलत:

- गीता के अनुसार योग कार्य में श्रेष्ठता है।

2. महान पुरुष और महिलाएं जीवन में बिना किसी लक्ष्य के महान हो सकते थे।
3. योग एक निश्चित दिशा में हमारी शक्ति स्वाभाविक रूप से ढालता है।

25.5 पतंजलि के अनुसार मन की प्रकृति

योग महर्षि पतंजलि द्वारा संक्षिप्त रूप में संकलित किया गया था। इस संग्रह को योग-सूत्र कहा गया है। यह मानव के मन की प्रकृति और उसके कार्यों के बारे में बताता है। यह मन के विक्षोभ के कारणों का और उससे उबरने के उपायों का विश्लेषण करता है। यह हमारा ज्ञान वर्द्धन करता है कि हम सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त ऊर्जा या शुद्ध चेतना तक कैसे पहुँचें। योग सूत्र के अनुसार मन, मानस, बुद्धि, अहंकार और चित्त नामक चार विभागों को संयोजित करता है। ये अन्तःकरण कहलाते हैं। मानस संकल्प (मैं इसे करूंगा) और विकल्प (अगर ये नहीं हुआ तो क्या होगा) करता है। बुद्धि पिछले ज्ञान और समझदारी के प्रकाश में निर्णय लेती है। अहंकार केन्द्र बिन्दु है जिसके चारों तरफ सभी संवेग, स्मृतियां और विचार संगठित होते हैं। चित्त वह चेतना है जिस पर प्रतिक्रियाओं की लहरें पैदा होती हैं। विकल्प और चित्त या चेतना, मानसिक प्रतिक्रियाओं के उद्गम स्थान के रूप में देखे जा सकते हैं।

परिवर्तनशील मानसिक अवस्थायें

हमारा मन निम्नांकित अवस्थाओं में पाया जाता है—

1. **क्षिप्त:** अधिकतर हमारा मन बाह्य जगत् को अनुभव करने की प्रक्रिया में अपनी रुचि की वस्तुओं के पीछे भागता रहता है। इस प्रकार का बाह्य मन क्षिप्त कहलाता है। (शाब्दिक रूप से बाहर भागता हुआ)
2. **विक्षिप्त:** हमारी चेतना कभी-कभी बाहर की तरफ चली जाती है और फिर कोशिश के साथ अन्दर की तरफ मुड़ जाती है और फिर बाहर की तरफ चली जाती है। अतः विक्षिप्त अवस्था में मन 'अन्दर और बाहर' का खेल खेलता है।
3. **मूढ़:** जब हम जागरूक नहीं होते हैं और हमारी चेतना शिथिल प्रतीत होती है। यह अवस्था मूढ़ है। एक व्यक्ति जिसका मन साथ न हो, वह सम्मूर्च्छा (कोमा) या दौरा की अवस्था में हो मन की मूढ़ अवस्था है।
4. **एकाग्र:** योग के अभ्यास के समय आप अपनी चेतना को एक निश्चित वस्तु पर एकाग्र करना सीखते हैं। यहाँ यही चेतना की अवस्था एकाग्र है, जोकि रोजमर्रा के कार्यों के लिये और उचित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिये उपयोगी है। जब मन एकाग्र हो जाता है, तो यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। योग मन की इस अवस्था को प्राप्त करने में सहायता करता है।





मन की अपेक्षाकृत स्थिर अवस्थायें

चेतना की निरन्तर बदलने वाली अवस्थाओं के अतिरिक्त कुछ अपेक्षाकृत स्थिर ओर नियमित अवस्थायें भी हैं—

1. **जागृति:** भले-बुरे का ज्ञान पूरी जानकारी के साथ (विवेक)
2. **स्वप्न:** स्वप्न की अवस्था जहाँ कुछ लोग इच्छा पूर्ति का खेल खेलते हैं
3. **सुसुप्ति:** गहरी और स्वप्नरहित नींद
4. **तुरीया:** यह गहन ध्यान की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति समय एवं स्थान को भूल जाता है। मान लो कोई ध्यान के लिये बैठता है और चेतना की तुरीया अवस्था में प्रवेश कर जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति की चेतना दिव्यता के साथ या वैश्विक चेतना के साथ एक हो जाती है।



पाठगत प्रश्न 25.5

1. योग-सूत्र के लेखक कौन हैं?
2. मन की विभिन्न अवस्थायें क्या हैं?

25.6 योग के अष्टांग मार्ग

पतंजलि जी ने योग के अष्टांगिक मार्गों की विस्तृत विवेचना की है। यदि आप अच्छे स्वास्थ्य और कुशलता से जीना चाहते हैं तो आपको योग के अष्टांगिक मार्ग का अनुसरण करना होगा। योग के अष्टांगिक मार्ग योग की मुख्य शाखा के रूप में जाने जाते हैं।

योग के आठ चरणों की संक्षिप्त विवेचना

1. **यम:** साधारणतः यम हमारी पशुवत् मूल-प्रवृत्तियों पर प्रतिरोध करना है। उदाहरण के लिये लोभ, लालसा, क्रोध और ईर्ष्या से ऊपर आना और इन आवेगों के आधार पर कभी कार्य न करना। यम, व्यवहार के पांच नियम हैं जो मन और व्यवहार को स्वच्छ करता है। जिनमें सामाजिक सम्बद्धता भी है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहाः यमाः (पतंजलि योगसूत्र 2.30)



- (i) **अहिंसा:** इसमें किसी को यहाँ तक कि पशु, पौधों और अजीव को भी कष्ट नहीं पहुँचाते हैं। इसका तात्पर्य है विचार, वाणी और कर्म में अहिंसा, आपको अपने आस-पास के प्रत्येक व्यक्ति व प्रत्येक वस्तु का आदर करना सीखना चाहिये।
- (ii) **सत्य:** सत्य बोलना अर्थात् जो हम कहते हैं उसका वही अर्थ है। हमारे शब्द शालीन व छलावा रहित होने चाहिये। वे दूसरों के साथ अच्छा करने की इच्छा से बोलने चाहिये। हम समाज में बहुत सी बुराइयाँ देखते हैं जैसे भ्रष्टाचार, मिलावट, दवाओं में धोखा-धड़ी, जिसके कारण निर्दोष लोग मर जाते हैं, शत्रु देशों को अपने देश की गुप्त सूचनायें बेचना, ये सब गलत व्यवहार के रूप हैं। यह किसी की निष्ठा के प्रति सामाजिक रूप से घातक और खतरनाक है।
- (iii) **अस्तेय (चोरी न करना):** कभी-कभी हमें उस धन को पाने का लालच होता है जो हमारा नहीं है। कुछ लोगों को रिश्वत लेने की आदत होती है। वे उस कार्य के लिए रिश्वत लेते हैं, जिसकी एवज में उन्हें पहले से ही धन मिल रहा होता है। कुछ लोग दूसरों का श्रेय और प्रसन्नता चुराते हैं। यह सब चोरी है। इन सभी प्रलोभनों से दूर रहना चाहिए। यही अस्तेय है।
- (iv) **ब्रह्मचर्य:** (काम सम्बन्धी क्रिया-कलापों पर रोक थाम) जिस तरह धन का लालच होता है उसी तरह अनैतिक सेक्स में संतोष पाना भी लालच है। जबकि यह शक्ति व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास के लिये प्रयोग करने में लाभदायक सिद्ध हो सकती है जैसे शारीरिक शूरता और मन की शक्ति का विकास। यह ब्रह्मचर्य है। इस प्रकार से आप अपनी शक्ति को व्यैक्तिक संतोष और सामाजिक उपयोगी उद्देश्यों की तरफ मोड़ सकते हैं।
- अविवाहित और गृहस्थ लोगों का जीवन एक समान शुद्ध हो सकता है, यदि उसकी पवित्रता की रक्षा हो। पति और पत्नी एक दूसरे के प्रति निष्ठावान हों। विचार रहित सम्भोग असाध्य बीमारियों को बुलावा दे सकता है जैसे एड्स इसीलिए महर्षि पतंजलि ने ब्रह्मचर्य की महत्ता पर बल दिया है।
- (v) **अपरिग्रह:** अपरिग्रह का तात्पर्य है कि अपनी आवश्यकता से अधिक का संग्रह न करना क्योंकि ऐसा करके आप उस चीज से, उन्हें वंचित करते हैं जिन्हें वास्तव में उसकी आवश्यकता है।

अब हम नियमों की चर्चा करेंगे।

2. **नियम:** नियम शरीर और मन की पवित्रता के लिये हैं। इनका व्यैक्तिक तौर पर अभ्यास किया जाता है।
- (i) **शौच:** शरीर और मन को स्वच्छ रखना। प्रतिदिन स्नान करना, दाँत साफ करना और स्वच्छ जल पीना। इसमें सभी क्रियाकलाप आते हैं जैसे अनाज, ताजी हरी सब्जियों सहित स्वस्थ भोजन, ये सभी आवश्यक तत्व प्रदान करते हैं जैसे स्टार्च, वसा, विटामिन, लवण, खनिज हमारे शरीर को शक्ति व स्फूर्ति देते हैं। अतः योग



हमें पौष्टिक भोजन खाने की सलाह देता है। यह हमसे अपने शौच क्रिया की आदत में नियमित रहने की आशा करता है, जिससे आपका शरीर विषैले जीवाणुओं (घातक पदार्थ) से मुक्त रह सके।

शौच का मतलब मन की शुद्धता से भी है। हमारे ऋषियों ने छः शत्रुओं को पहचाना है जो हमारे मन को दूषित करते हैं। इसमें शामिल हैं काम— बहुत अधिक इच्छा, क्रोध— गुस्सा, लोभ— लालच, मोह— प्रलोभन, मद—अहंकार, मत्सर— ईर्ष्या। शौच का मतलब है इन छः शत्रुओं से दूर रहना और अपने मन को शुद्ध विचारों से भरना।

- (ii) **सन्तोष:** इसका मतलब है संतुष्ट रहना। आपको अपने हर कार्य में अपना अच्छा करना चाहिये और उसमें खुश रहना चाहिए। कुछ निश्चित कारक हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं। अतः यदि आप अपनी आशानुसार सफलता प्राप्त करते हो तो ठीक है और यदि आशानुसार सफलता प्राप्त नहीं कर पाते तो भी ठीक है। खुशी स्वयं के कार्य करने में निहित है।
- (iii) **तप:** तप का शाब्दिक अर्थ तपस्या है। जब हमारी परीक्षा आने वाली होती है, हम सामान्यतः पिकचर, टी.वी. देखना छोड़ देते हैं। हम अपना समय दोस्तों के साथ बात करने में नहीं व्यर्थ करते। किसी लक्ष्य को प्राप्त करने में हमें गम्भीर प्रयास करते हैं और कुछ खुशियों को त्याग कर देते हैं। यह तप है। जब हम योग के मार्ग पर चलते हैं, हमें अपनी इच्छाओं को संयमित करना चाहिये और मन को एकाग्र करना चाहिये।
- (iv) **स्वाध्याय:** इसका शाब्दिक अर्थ स्वयं अध्ययन है। यहाँ इसका तात्पर्य योग से सम्बन्धित सिद्धान्तों का अध्ययन है। अगर हम इसको स्वयं नहीं समझ पाते, तो हमें किसी विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेना चाहिए। स्वाध्याय का प्रयोजन केवल योग से सम्बन्धित साहित्य पढ़ना ही नहीं बल्कि योग के सिद्धान्त पर मनन करना भी है।
- (v) **ईश्वर प्राणिधान:** इसका तात्पर्य जप करते हुये या मन में हर समय ये ध्यान रखते हुये कि हमारे कार्य भगवान की पूजा हैं, भगवान के साथ हमेशा संपर्क में रहना। भगवान उन सभी चीजों का, जो हम देखते, करते और अनुभव करते हैं, साक्षी है।

3. **आसन:** पतंजलि आसन की उस मुद्रा की विवेचना करते हैं जिसमें हम आराम से, सिर, गर्दन और पीठ को सीधा रखकर यौगिक अभ्यास के लिये बैठते हैं। क्योंकि योग हमारे नाड़ी संस्थान से सीधा सम्बन्धित है। हमारी रीढ़ की हड्डी सही स्थिति में होनी चाहिये। चटाई पर पलथी मारकर बैठना या अपने घुटने के बल बैठना साधारणतया यौगिक अभ्यास के लिये निर्धारित किया गया है। (सुखासन, सहजासन या वज्रासन)। योग की परम्परा हमारे शरीर व तन्त्र को लचीली रखने के लिए चौरासी आसन बताती है। जिस तरह से हम अपने वाहन और उपकरणों की देखभाल करते हैं उसी तरह हमें अपने शरीर की देखभाल करनी चाहिये। हमें इसे उचित व्यायाम देना चाहिये। यहाँ, हमें आसन करने की



आवश्यकता है। यह हमारे अन्दर बीमारी के प्रति प्रतिरोधक क्षमता का विकास करते हैं और हमें चुस्त-दुरुस्त रहने के योग्य बनाते हैं।

4. **प्राणायाम:** प्राणायाम, सांसों को संयमित करके प्राणिक शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करना है। हवा को अन्दर खींचना, योग में 'पूरक' कहलाता है। और हवा को बाहर फेंकना 'रेचक' कहलाता है। सांस को बाहर फेंकने से पहले उसे कुछ पल रोकना 'आन्तरिक कुम्भक' कहलाता है। कुम्भक को पांच सेकेन्ड से ज्यादा नहीं करना चाहिये। प्राणायाम किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिये। नहीं तो उपयोगी होने के बजाय यह हानिकारक हो सकता है।



चित्र 25.1

हवा के साथ-साथ हम वातावरण से कुछ आवश्यक ऊर्जा भी लेते हैं जिसे प्राण या जीवनी शक्ति कहा जाता है। लय में सांस लेना हमारे शरीर में रक्त-संचार और प्राणिक या आवश्यक ऊर्जा के संचार को बढ़ाता है। यह जीवनी शक्ति को व्यवस्थित करने की नियमित एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है और हमारे पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिये पूर्ण रूप से उपयोग करने की कला है।

5. **प्रत्याहार:** इसका शाब्दिक अर्थ 'परे होना' है। प्रत्याहार में हम अपनी इन्द्रियों को बाहरी चीजों से दूर करते हैं और उनको अन्दर की ओर मोड़ते हैं। हमारी प्रमुख पांच इन्द्रियां हैं जो दृष्टि, घ्राण, श्रवण, स्पर्श और स्वाद हैं। योग में हम अपनी इन्द्रियों को शान्त रखने का अभ्यास करते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार योग के बाहरी सहायक कहे जाते हैं। अगले चरण के लिये आपको और अधिक गहराई में जाना होगा। और वे आन्तरिक सहायक कहलाते हैं

6. **धारणा:** धारणा किसी निश्चित वस्तु पर मन को एकाग्र करना है। वह वस्तु हमारे शरीर का हिस्सा हो सकती है जैसे हमारी भौहों में बीच का स्थान या वह हमारे शरीर के बाहर भी हो सकती है जैसे एक मोमबत्ती की ज्योति या चन्द्रमा या कोई भगवान या साधु का रूप। हमारा ध्यान या तो आन्तरिक या बाह्य वस्तु पर केन्द्रित होना चाहिये। यह अभ्यास एकाग्रता को बढ़ाता है जोकि हमारे अध्ययन और व्यावसायिक जीवन में सहायता प्रदान करता है।



7. **ध्यान:** जब हम अपेक्षाकृत अधिक समय के लिये किसी वस्तु पर धारणा या अवधान करना सीखते हैं तो यह नियमित विचारमग्नता ही ध्यान या एकाग्रता कहलाती है। ध्यान में हम उसके साक्षी हैं जो हमारे मन में चल रहा है। लेकिन हम भावनात्मक या बौद्धिक रूप से उन



घटनाओं से नहीं जुड़ते हैं। इसी को ध्यान कहा जाता है। यह सभी प्रकार की मानसिक व्याकुलताओं की सबसे अच्छी औषधि है।

8. **समाधि:** समाधि में मन इतनी गहनता से वस्तु के विचार में डूब जाता है कि वह स्वयं को उसमें खो देता है और उसे अपनी सुध नहीं रहती। जब वह समाधि से बाहर आता है केवल तब वह अनुभव करता है कि यह समाधि की अवस्था थी जहाँ समय और स्थान का बोध पूरी तरह अनुपस्थित था। समाधि में व्यक्तिगत चेतना, शुद्ध चेतना में समाहित हो जाती है।

एक व्यक्ति जो योग के अष्टांग मार्ग में सफलतापूर्वक प्रगति करता है और विकसित व्यक्ति बन जाता है। वह क्रोध, काम और दूसरे दोषों से मुक्त हो जाता है। वह सम्पूर्ण मानवता का प्रेमी बन जाता है। वह अपना कार्य पूर्ण श्रेष्ठता के साथ करता है लेकिन अपनी उपलब्धियों पर गर्व नहीं करता। वह भगवान के हाथ में एक यन्त्र बन जाता है। यह अष्टांग मार्ग केवल चयनित लोगों के लिये ही नहीं हैं। प्रत्येक व्यक्ति उस पर चल सकता है।



पाठगत प्रश्न 25.6

जोड़े बनाओ-

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. सत्य | कामेच्छा पर रोकथाम |
| 2. अस्तेय | हिंसा न करना |
| 3. अपरिग्रह | सत्य |
| 4. अहिंसा | जमाखोरी न करना |
| 5. ब्रह्मचर्य | चोरी न करना |



आपने क्या सीखा

- पतंजलि ने योग को चेतना की उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जहाँ विचारों और भावनाओं की लहरें नहीं हैं। इस स्थिति में हमारा मन, वैश्विक मन के साथ एक हो जाता है। पतंजलि ने समस्त योग के ज्ञान को संक्षिप्त रूप में संकलित किया है। 196 सूत्रों में उन्होंने मानसिक शक्तियों की प्रकृति तथा योग के अष्टांग मार्गों को वर्णित किया है। अष्टांग मार्ग इस प्रकार हैं-

1. **यम:** यौगिक जीवन में सामाजिक प्रसंग के लिये नियम और अभिवृत्तियाँ।



2. **नियम:** व्यक्तिगत शुद्धता के लिये नियम और अभिवृत्तियाँ।
 3. **आसन:** शरीर को चुस्त और मन को जागृत रखने के लिए सही मुद्रा।
 4. **प्राणायाम:** श्वास के द्वारा प्राणिक शक्ति को अन्दर और बाहर करने में नियंत्रण।
 5. **प्रत्याहार:** अपनी इन्द्रियों को बाहर से हटाकर बन्द करना अन्दर ले जाना।
 6. **धारणा:** एक निश्चित वस्तु पर मन को एकाग्र करना।
 7. **ध्यान:** बहुत समय के लिये वहाँ रुकना।
 8. **समाधि:** ध्यान की वस्तु के साथ एक हो जाना।
- यह शुद्धता की प्रक्रिया है। शुद्ध चैतन्य में दिव्य वैश्विक चेतना प्रतिबिम्बित होती है। जब यह होता है तो मनुष्य के जीवन में बहुत बड़ा परिवर्तन होता है। इस अवस्था में व्यक्ति परम-आनन्द की अनुभूति करता है और वह दिव्य गुणों का सार बन जाता है, जैसे प्रेम, करुणा आदि।
 - योग का अभ्यास करके प्रत्येक व्यक्ति मन और शरीर पर अधिपत्य प्राप्त कर सकता है। उसके लिये कुछ भी असम्भव नहीं है।



पाठांत प्रश्न

1. अपेक्षाकृत मन की अपरिवर्तनीय अवस्थाएँ कौन सी हैं?
2. योग कैसे हमारे व्यवहार को आकार देता है, स्पष्ट कीजिए।
3. नियमों का वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

25.1

1. शैशव
2. मनोवैज्ञानिक गुण
3. जनन क्रियाएँ
4. योग

मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग



टिप्पणी

25.2

1. योग से सीखने और स्मृति में प्रगति होती है।
2. आनन्द के अवसर जैसे।

25.3

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

25.4

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

25.5

1. महर्षि पतंजलि
2. मनः, बुद्धि, अहंकार, चित्त
3. परिवर्तनीय और अपरिवर्तनीय

25.6

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

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 25.5 देखिये।
2. खण्ड 25.6 देखिये।
3. खण्ड 25.6 देखिये।



26

सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण : भारतीय दृष्टिकोण

प्रत्येक व्यक्ति में, कुछ दैवीय, कुछ उसका अपना, पूर्णता का एक अवसर, भगवान द्वारा प्रदत्त छोटी से छोटी शक्ति, जिसे वह स्वीकारे या नकारे, होता है। केवल उसे खोजने, विकसित करने या उसका उपयोग करने की आवश्यकता होती है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विकासमान आत्मा के सर्वोत्तम को व्यक्त करने में और पवित्र कार्य में उपयोग हेतु उसे पूर्णता प्रदान करने में सहायता करना है।

— श्री अरविन्द

प्रत्येक व्यक्ति एक प्रभावशाली “व्यक्तित्व” की ओर आकर्षित होता है। एक सकारात्मक और प्रभावी व्यक्ति होने के नाते वह किसी भी व्यक्ति में होने वाले सर्वश्रेष्ठ गुणों वाला माना जाता है। इसलिये व्यक्तित्व और उसका विकास मनोविज्ञान के लिये एक प्रमुख विषय बन जाता है। व्यक्तित्व के बारे में मनोवैज्ञानिकों की संकल्पना सामान्य लोगों से बिल्कुल भिन्न होती है। जबकि व्यक्तित्व में व्यक्ति के सम्पूर्ण अस्तित्व का उल्लेख नहीं आता है, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक। इस विषय पर प्राचीन काल से ही भारतीय ऋषियों का ध्यान गया है। भगवद् गीता अत्यधिक विकसित मानव समता का व्यापक आदर्श प्रस्तुत करती है। इसमें त्रिगुणात्मक दृष्टिकोण पर बल दिया गया है, जबकि उपनिषद् पंचकोशीय सिद्धान्त प्रस्तुत करते हैं। पंचकोशीय सिद्धान्त के समान ही श्री अरविन्दो ने चेतना के अध्ययन के आधार पर प्राणी का व्यापक स्वरूप प्रस्तुत किया है। इस पाठ में हम आपको इन भारतीय दृष्टिकोणों से सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के कुछ पक्षों से परिचित करायेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- भारतीय परिप्रेक्ष्य में सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिभाषित कर सकेंगे;
- त्रिगुणात्मक और पंचकोशीय अवधारणाओं का परिचय पा सकेंगे, और
- जीवन के अस्तित्व के विभिन्न पहलुओं को उन्नत करने के उपायों को समझ सकेंगे।



26.1 सम्पूर्ण व्यक्तित्व: एक भारतीय दृष्टिकोण

व्यक्तित्व शब्द सामान्यतः एक व्यक्ति के स्वरूप की ओर इंगित करता है, जैसा कि वह है। यह लैटिन शब्द 'परसोना' से लिया गया है, जो ग्रीक और रोमन थिएटरों में कलाकारों द्वारा पहना मुखौटा होता था, जिससे हर अभिनेता कई भूमिकाओं को करने में सक्षम होते थे। इसका यह भी तात्पर्य है कि एक व्यक्ति के बाहरी चेहरे में ऐसे लक्षण होते हैं जिनसे कि दूसरों को उन्हें समझने में आसानी होती है। भारतीय विचारकों ने मानव अस्तित्व को एक एकीकृत संरचना के रूप में अच्छी तरह से देखा है, जिसमें आध्यात्मिकता एवं भौतिकता दोनों पक्ष सम्मिलित हैं। उपनिषदों में आत्मा या चेतना को व्यक्तित्व के वास्तविक केन्द्रक के रूप में माना जाता है। चेतना अस्तित्व का शाश्वत और अपरिवर्तनीय पक्ष है। इस प्रकार व्यक्तित्व को शारीरिक रूप में नहीं लिया जा सकता है। यह अस्तित्व के विभिन्न स्तरों तक विस्तृत है, इसमें शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर शामिल हैं। आइए हम व्यक्तित्व के इस मॉडल के बारे में कुछ विस्तार से जानने का प्रयास करें।



पाठगत प्रश्न 26.1

1. व्यक्तित्व की भारतीय संकल्पना का वर्णन करिए।

26.2 त्रिगुणात्मक सिद्धांत

इस सिद्धान्त के अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि सत्, रज और तम, तीन गुणों का संयोजन है। सत्य प्रकाश का, रजस गतिशीलता का और तमस सुस्ती या जड़ता का प्रतिनिधित्व करता है। मनुष्य भी इन तीन गुणों का संयोजन है। गीता में वर्णन किया गया है कि कैसे इन गुणों के प्रभाव में लोग अलग-अलग प्रकार का व्यवहार करते हैं। मानव विकास की गति उनके तमस से रजस और रजस से सत्व की ओर होती है। उच्चतम चरण, इन तीनों गुणों के स्तर से ऊपर होना ही सर्वोच्च स्थिति है। आइए अब हम तीन गुणों और उनसे संबंधित व्यक्तित्व के बारे में अध्ययन करें।

सात्विक: इस प्रकार के व्यक्ति का भोजन, शयन और अन्य कार्य संपादन संयत होते हैं। वह नियमित रूप से ध्यान करते हैं और अपने सभी काम भगवान की पूजा के रूप में अपने आप करते हैं। लोग ऐसे व्यक्ति को प्यार करते हैं और ये भी लोगों को प्यार एवं सहायता करते हैं। ऐसे व्यक्ति ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं। जैसे गुरु नानक देव, हजरत निजामुद्दीन, कबीर, मीरा, पुरन्दर दास और त्यागराज या ऐसे ही कुछ अन्य विकसित व्यक्तियों के उदाहरण हो सकते हैं।

राजसिक: इस प्रकार के व्यक्ति बहुत सक्रिय, गतिशील और कार्यशील होते हैं। यदि उनके पास कोई काम नहीं है तो वह बेचैन महसूस करेंगे। इस प्रकार के व्यक्ति मसालेदार भोजन खाना

पसंद करते हैं। वह मनोरंजन के शौकीन होते हैं, उनके लिए मौन रहकर एक ही स्थान पर बैठना मुश्किल है। ऐसे व्यक्ति अक्सर व्यापार की दुनिया में पाए जाते हैं।

तामसिक: इस प्रकार के व्यक्ति काम करना पसंद नहीं करते हैं। वह सुबह देर से सोकर उठते हैं। वे अपने जीवन में विफल होते हैं। कोई भी उन्हें पसन्द नहीं करता है क्योंकि वे गंदे, निष्क्रिय और सुस्त होते हैं। लोग आमतौर पर स्वयं को ऐसे व्यक्तियों से दूर रखते हैं।

उपरोक्त तीनों गुण अनन्य नहीं हैं। प्रत्येक व्यक्ति इन तीनों गुणों का भिन्न-भिन्न मात्रा में संयोजन है। कुछ में सत्त्व प्रधान है, कुछ में रजस् और कुछ में तमस प्रमुख है। लेकिन कुछ सीमा तक तीनों गुण हम सभी में पाये जाते हैं। व्यक्तित्व विकास में इन तीनों गुणों का सही अनुपात बनाये रखना होता है। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि रजस कुछ हद तक आवश्यक है, लेकिन तमस कम से कम रहे, ऐसी कोशिश की जानी चाहिए।

अब हम अपने अस्तित्व को देखने के एक अन्य तरीके पर आते हैं, जिसे मनुष्य के पाँच स्तरों से मिलकर बना हुआ मानते हैं। आइए हम उन अन्य तरीकों की विस्तार से जाँच करें जिनके साथ जीवन विकसित होता है।

26.3 पंचकोशीय सिद्धांत (मानव अस्तित्व के पांच कोश)

तैत्रीय उपनिषद् पंच कोशों और उनके विकास की संकल्पना देता है। इसके अनुसार अन्नमय कोश से आरम्भ होकर आनन्दमय कोश तक हमारे अस्तित्व के पाँच आवरण हैं जिन्हें कोश कहते हैं।

स्थूल शरीर, जो हमें दिखाई देता है, अन्नमय कोश है। सूक्ष्म शरीर प्राणिक ऊर्जा से बना है। उसे प्राणमय कोश कहते हैं। तीसरा कोश, मनोमय कोश है, जिसमें व्यक्ति की भावनाएं एवं संवेग सम्मिलित हैं। चौथा विज्ञानमय कोश है। इसमें कल्पना, स्मृति, ज्ञान, अंतर्दृष्टि और समझ आते हैं। पाँचवां आनन्दमय कोश है। इसकी विशेषताओं में रचनात्मकता, प्रसन्नता और आनन्द आते हैं। अब हम इन कोशों की विस्तार से चर्चा करते हैं।

1. अन्नमय कोश : भोजन आवरण

भौतिक शरीर हमारे अस्तित्व का सबसे बाहरी भाग है। इसे अन्नमय कोश या भोजन आवरण कहा जाता है। यह पिता द्वारा लिए गए भोजन के साथ और माँ द्वारा लिए गए भोजन के सार द्वारा गर्भ में पोषित होता है। इसका अस्तित्व भोजन के सेवन द्वारा बना रहता है और अंत में मृत्यु के बाद वापस पृथ्वी की खाद और भोजन बन जाता है। शारीरिक संरचना का सार भोजन से बढ़ता है, भोजन में उपस्थित रहता है और वापस भोजन बन जाता है अतः स्वाभाविक और सबसे उचित रूप से इसे भोजन आवरण नाम दिया गया है।

जो भोजन हम करते हैं वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता



मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग

टिप्पणी

है। यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाता है। स्वस्थ विकास के लक्षण हृष्ट-पुष्टता, फुर्ति, सहनशक्ति, और धीरज हैं। इन गुणों वाले व्यक्ति आसानी से गतिक कौशल पर अधिकार पा सकते हैं तथा इनके नेत्र और हाथ का अच्छा समन्वय हो सकता है। लिया गया भोजन विभिन्न पोषक तत्वों में परिवर्तित हो जाता है और हमें शारीरिक रूप से बढ़ाता है।

2. प्राणमय कोश (वाइटल एयर शीथ)

पाँच प्राण, जिनका आयुर्वेद में पाँच शारीरिक प्रणालियों के रूप में वर्णन है, इनको प्राणमयकोश कहते हैं। ये गतिविधियाँ जो शरीर का सहयोग करती हैं, वह सांस द्वारा ली गई हवा के परिणामस्वरूप होती हैं। इसलिए इसे प्राणमय कोश का नाम दिया गया है। इस कोश में निम्नलिखित पाँच प्राण सम्मिलित हैं:

- (i) **प्राण (प्रत्यक्षीकरण की क्षमता):** यह पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से पर्यावरण से प्राप्त पाँच प्रकार के उद्दीपनों को प्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित करता है।
- (ii) **अपान (उत्सर्जन की क्षमता):** शरीर द्वारा उत्सर्जित की जाने वाली सभी चीजें जैसे कफ, पसीना, मूत्र, मल आदि अपान की अभिव्यक्ति है।
- (iii) **समान (पाचन की क्षमता):** आमाशय में एकत्रित भोजन का पाचन करता है।
- (iv) **व्यान (संचरण क्षमता):** यह पचे हुए भोजन के परिणामस्वरूप बने पोषक तत्वों को रक्त के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों को पहुंचाता है।
- (v) **उदान (चिन्तन क्षमता):** यह वर्तमान स्तर से अपने विचारों को उन्नत करने की क्षमता है जिससे कि एक नये सिद्धान्त या विचार, स्वशिक्षा की क्षमता की संभावना या सराहने की क्षमता है।

ये पाँचों क्षमताएं अधिक उम्र के लोगों में धीरे-धीरे कमजोर होती जाती हैं। प्राणमय कोश, अन्नमय कोश को नियंत्रित एवं नियमित करता है। जब प्राण ठीक से काम नहीं करते तो भौतिक शरीर प्रभावित होता है। प्राणमय कोश के स्वस्थ विकास के संकेत उत्साह, आवाज को प्रभावी ढंग से प्रयोग करने की क्षमता, शरीर की लोच, दृढ़ता, नेतृत्व, अनुशासन, ईमानदारी और श्रेष्ठता में मिलते हैं।



चित्र 26.1



3. मनोमय कोश (द मॅटल शीथ)

मन, प्राणमय कोश को नियंत्रित करता है। उदाहरण के लिए जब मन किसी आघात के कारण परेशान होता है तब प्राण के कार्यों और शरीर को प्रभावित करता है। मन ज्ञानेन्द्रियों की व्याख्या करता है। यह अतीत की अच्छी और बुरी यादों को संग्रहीत करता है। नियमित प्रार्थना, संकल्प लेने और उन्हें पूरा करने द्वारा मन की शक्ति में वृद्धि संभव है। मन, बुद्धि और शरीर के बीच एक गहरा संबंध है।

4. विज्ञानमय कोश

मन, ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से बाहरी उद्दीपनों को प्राप्त करता है और अनुक्रियाओं को कर्मेन्द्रियों को प्रेषित करता है। यद्यपि पांच ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त उद्दीपन अलग और एक दूसरे से भिन्न होते हैं किन्तु उनका एकीकृत अनुभव मन के द्वारा लाया जाता है। बुद्धि विभेदीकरण एवं विवेकीकरण की प्रक्रिया है, जो प्राप्त उद्दीपनों की जांच करके निर्णय लेती है। यह मन को भी उन अनुक्रियाओं के बारे में सूचित करती है, जिन्हें क्रियान्वित किया जाना है। स्मृति के आधार पर मन, सुखद या दुःखद छाप को बुद्धि से जोड़ती है। बुद्धि अपनी चिन्तन की क्षमता के साथ एक तर्कसंगत निर्णय लेती है जो मन को पसन्द नहीं भी हो सकता है, लेकिन अंततः व्यक्ति के लिए लाभप्रद होता है। मन सभी यादों और ज्ञान का भंडार-गृह है। अनुभव का यह भण्डार-गृह, व्यक्ति के कार्यों का मार्गदर्शक कारक है। मन को संवेगों के केन्द्रस्थल के रूप में वर्णित किया जा सकता है और बुद्धि उन क्षेत्रों की जांच करती है जिसमें वे कार्य करते हैं। मन की पहुँच केवल ज्ञात जगत तक है लेकिन बुद्धि अज्ञात स्थानों में जाकर उसकी जाँच कर सकती है, मनन कर सकती है और नई खोजों को पूरी तरह समझ सकती है।

5. आनन्दमय कोश

यह पांचों कोशों में अंतरतम है और इसमें वासनाएँ होती हैं। वे अवचेतन में स्थित होती हैं, जिस तरह से गहरी नींद की स्थिति में होते हुए भी हमारा अस्तित्व रहता है। यह आनन्दमय माना जाता है क्योंकि हम जागृत और स्वप्न किसी भी स्थिति में हों, एक बार वहाँ पहुँच कर उस जाग्रत और स्वप्न की स्थिति के उत्पातों के अनुभवों के लोप के कारण हम सब अपेक्षाकृत एक ही अबाधित शांति और आनंद का अनुभव करते हैं। आनन्दमय कोश, विज्ञानमय कोश का नियंत्रण करता है क्योंकि बुद्धि, वासना के नियंत्रण और देखरेख में कार्य करती है। जब अन्य सभी कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाते हैं तब हम आन्तरिक और बाह्य जगत के बीच सद्भाव का अनुभव करते हैं। यह सद्भाव हमें प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति देता है। पांचों कोश एक व्यक्ति द्वारा पहने कपड़ों की परतों की तरह हैं जो पूरी तरह से पहनने वाले से भिन्न हैं वैसे ही आत्मा पांचों बाहरी परतों से भिन्न और अलग है।



पाठगत प्रश्न 26.2

1. पंचकोशीय अवधारणा क्या है?



2. तीन गुण कौन से हैं?

26.4 कोशों का विकास

व्यक्तित्व का विकास अन्नमय कोश से शुद्ध चेतना की ओर धीरे-धीरे इसके आवरण रूपी कोशों को हटाकर होता है। खाने की नियमित आदतों, सही प्रकार का भोजन, व्यायाम और खेल, टहलना, घूमना और आसन से अन्नमयकोश के विकास में सुविधा होती है। प्राणायाम और सांस लेने के अभ्यास से प्राणमय कोश की गुणवत्ता में सुधार होता है। मनोमय कोश के विकास के लिए अच्छे साहित्य, कविता, उपन्यास, निबंध और लेख का अध्ययन उपयोगी होता है। सभी गतिविधियाँ जो किसी की बुद्धि को चुनौती दें, विज्ञानमय कोश का विकास करती हैं। इन गतिविधियों में बहस करना, समस्या सुलझाना, अध्ययन की तकनीक, छोटे अनुसंधान, परियोजनाओं, मूल्यांकन और पुस्तकों की सराहना व प्रख्यात व्यक्तियों के साक्षात्कार शामिल हैं। ये सब गतिविधियाँ आपको, अपने लघुरूप से परे जाने और आपको अपने साथी प्राणियों, अपने समुदाय के सदस्यों, अपने देश और पूरे विश्व के साथ तादात्म्य स्थापित करने का अवसर देती हैं। यह आनन्दमय कोश के विकास को सुविधापूर्ण बनाता है। यहाँ तक कि अपने चिंतन में आप अपनी चेतना का विस्तार करने के लिए पृथ्वी, सूर्य, तारे, आकाशगंगाओं और ब्रह्माण्ड तक पहुंच सकते हैं। इस तरह हम धीरे-धीरे वैयक्तिक आत्म या वैयक्तिक चेतना और सार्वभौमिक आत्म या सार्वभौमिक चेतना के बीच संबंध बनाते हैं।

26.5 श्री अरविंदो के अनुसार चेतना का स्तर

श्री अरविंदो का कहना है कि प्राणी और उसके अंगों में दो प्रणालियाँ एक साथ सक्रिय होती हैं एक संकेन्द्रित प्रणाली और एक ऊर्ध्वाधर प्रणाली। संकेन्द्रित प्रणाली एक छल्ले या कोशों की एक श्रृंखला की तरह होती है। बाह्यतम चक्र में शारीरिक और मानसिक जागरूकता सम्मिलित है। वे आपस में जुड़े रहते हैं। आंतरिक चक्र, अन्तर्मन से, जो सार्वभौमिक मन या सुप्रीम ऊर्जा के संपर्क में रहता है, से बना है। अन्तरतम भाग चैत्य प्राणी, जिसमें एक दिव्य स्फुलिंग के रूप में महान ऊर्जा उपस्थित है। इसे आत्मा भी कहा जाता है।

ऊर्ध्वाधर प्रणाली एक प्रकार की सीढ़ियाँ हैं, जिसमें विभिन्न स्तर, चेतना की सतह निम्नतम से लेकर उच्चतम तक जाते हैं। सरल शब्दों में एक जीवकोष मानव विकास की सीढ़ी के असंख्य चरणों पर चढ़ गया है। हमारे पास एक विकसित शरीर और मन है। लेकिन हमारा विकास पूरा नहीं हुआ है। हमारी चेतना के कई चरणों पर और चेतना के उच्चतम स्तर पर चढ़ने के लिए अभी भी उच्च स्तर तक पहुंचना है जो अच्छाई, स्वतंत्रता और ज्ञान के अद्भुत अनुभव से संपन्न है।



पाठगत प्रश्न 26.3

1. हम आनन्दमय कोश के विकास को कैसे सरल कर सकते हैं?

2. श्री अरविंदो के अनुसार चेतना के अंतरतम चक्र को क्या कहा जाता है?



आपने क्या सीखा

- मानव अस्तित्व और उसका विकास, मनोविज्ञान की एक प्रमुख रुचि का विषय है।
- भगवद् गीता और उपनिषद् अत्यधिक विकसित जीवन की छवि का वर्णन करते हैं। उपनिषद्, मानव की क्षमता के घटक भी बताते हैं। इन्हें कोश कहा जाता है।
- आत्मा, जीवन की दिव्य आभा है, यह पांच आवरणों के साथ मानव शरीर में रहती है। इन आवरणों को कोश कहा जाता है। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय पांच कोश हैं।
- जो खाना हम खाते हैं, वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता है। यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित होता है।
- स्वस्थ विकास के चिह्न— हृष्ट—पुष्टता, फुर्ती, शक्ति और सहनशीलता हैं। एक व्यक्ति इन गुणों के साथ आसानी से गतिक कौशल का स्वामी और आँख एवं हाथ में अच्छे समन्वय वाला बन सकता है। तार लगाने, फिटिंग, वेल्डिंग, बुनाई आदि गतिक कौशल में आँख एवं हाथ का समन्वय सम्मिलित है। भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार शरीर, भगवान की पूजा में एक प्रभावी साधन है। हमारा कर्तव्य और काम ही पूजा है, इसे सभी को पूर्ण भक्ति भाव से करना चाहिए।
- श्री अरविंदो का परिप्रेक्ष्य हमें एक संकेन्द्रित और एक ऊर्ध्वाधर मॉडल देता है। इसके अनुसार विकास लगभग पंचकोश के विकास के समान ही है।



पाठान्त प्रश्न

1. किसी भी एक कोश को विस्तार से समझाइए।
2. पांच कोशों के विकास के तरीके का वर्णन कीजिए।

मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग

टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

26.1

1. व्यक्तित्व मात्र बाह्य उपस्थिति नहीं है। इसमें संपूर्ण अस्तित्व जिसमें जीवन के भौतिक, सामाजिक आध्यात्मिक भाग सम्मिलित हैं। एक व्यक्ति को सच्चे आत्म या प्रकृति, शुद्ध चेतना या आत्मा के रूप में माना जाता है।

26.2

1. पंचकोशों में निम्नलिखित शामिल हैं:
अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश
2. सात्विक, राजसिक, तामसिक।

26.3

1. खाने की नियमित आदतें, व्यायाम, रात का भोजन और योग।
2. आत्मा।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 26.3 को देखें।
2. खंड 26.4 को देखें।



27

मन का नियंत्रण और अनुशासन

इस समय हम तकनीकी, औद्योगीकरण और शहरीकरण के युग में रह रहे हैं। संसार बहुत प्रतियोगी होता जा रहा है। हमारा समाज बहुत जटिल और द्रुतगामी हो गया है। ये सभी परिस्थितियाँ व्यक्ति में तनाव व दबाव उत्पन्न करती हैं; जिनके कारण बहुत सी बीमारियाँ जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डाइबिटीज), हृदयाघात हो रहे हैं। इस तनाव का उपचार नशा या शराब का सेवन नहीं है। यह इसका समाधान नहीं है बल्कि इसका उल्टा प्रभाव पड़ सकता है। यह अधिकतर इसलिए होता है क्योंकि हम अपनी मनोक्षमता के नियंत्रण में नहीं हैं। हम स्वयं परिस्थिति और बाह्य जगत से स्वयं को नियंत्रित होने देते हैं। सभी परेशानियों का समाधान नियंत्रण की योग्यता को विकसित करने में और मन को स्थिर करने में या स्वयं में निहित है। इस पाठ में हम उन कौशलों की विवेचना करेंगे जो शान्त मन और स्वस्थ जीवन को प्राप्त करने में हमारी सहायता करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- मन को अनुशासित और नियंत्रित करने के महत्व का उल्लेख कर सकेंगे;
- नियंत्रित मन की कुछ विधियों और कौशलों का वर्णन कर सकेंगे; और
- मन को नियंत्रित करने की विभिन्न विधियों की उपयोगिता के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

27.1 मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व

व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म-नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है। इसके बिना नकारात्मक अनुभव जैसे अधिकारिकता, घमण्ड, आक्रामकता, क्रोध, घृणा और असहनीयता आदि जगह ले लेते हैं।



मूल प्रश्न यह है: स्वयं पर नियंत्रण कैसे प्राप्त करें? अनुशासित जीवन जीने में ही इसका उत्तर निहित है। हमें अपनी भोजन सम्बन्धी आदतों और जीवन शैली के विभिन्न पहलुओं को नियमित करना चाहिये। इसी उद्देश्य के लिये योग की भारतीय पद्धति विकसित हुई है। योग एक जीवन शैली की तरह व्यक्ति के स्वस्थ विकास के लिये आवश्यक है। यह गहन शारीरिक, भावनात्मक और ज्ञानात्मक अनुभव है। शरीर, मन, बुद्धि और भावना के बीच एक संतुलन होना चाहिये। आधुनिक शिक्षा शरीर और बुद्धि पर अधिक महत्व देती है। भावनात्मक पहलुओं की अवहेलना करने से अनुशासन, नियंत्रण, सहनशीलता और चारित्रिक कमी के रूप में इसका परिणाम देखा जा सकता है।

मानसिक नियंत्रण धार्मिक या आध्यात्मिक महत्वाकांक्षी के लिये समस्या नहीं है, अपितु सम्पूर्ण क्षेत्र के लोगों के मन को नियंत्रित करने की आवश्यकता है यदि उन्हें अपने कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ना है। व्यक्ति विशेष या समुदाय के जीवन में बिना मानसिक नियंत्रण और नियम के कोई प्रगति नहीं हो सकती। एक शान्त और निस्तब्ध मन ही जीवन में सब कुछ प्राप्त कर सकता है। प्रत्येक मनुष्य प्रसन्न और स्वस्थ जीवन की कामना करता है और यह केवल समस्यारहित जीवन के साथ ही सम्भव है।

रुचिपूर्ण बात यह है कि मन स्वयं मन से ही नियंत्रित होता है। जो समस्यायें हम अपने मन को नियंत्रित करने में पाते हैं वो हमारे अपने मन से ही उत्पन्न होती हैं। मन अधिक समय तक बनावटी बाह्य चीजों से या हस्तक्षेप के द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता। इसे ध्यान के नियमित अभ्यास से प्राप्त धैर्य, विद्वतापूर्ण और नियमित मेहनत की आवश्यकता है। मन धीरे-धीरे और व्यवस्थित ढंग से नियंत्रित किया जाता है। हम कुछ अभ्यासों का विस्तृत वर्णन करेंगे।

आगे हम मन को नियंत्रित और अनुशासित करने की कुछ विधियों का वर्णन करने का प्रयास करेंगे।



पाठगत प्रश्न 27.1

1. का व्यक्ति-विशेष और समाज के लिये आत्म नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है।
2. एक मन जीवन में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।
3. योग एक गहन शारीरिक और अनुभव है।

27.2 जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान मानवीय मूल्य संगतपूर्ण व्यवहारिक विधि की छाप है। यह हमें अपने मन पर नियंत्रण करने के लिए सकारात्मक मूल्यों को सिखाती है। मानव व्यवहार को तभी अनुशासित

किया जा सकता है जब हमारे विचार और मन अनुशासित हों। मनोविज्ञान के अनुसार व्यवहार पर नियंत्रण आंशिक रूप से तंत्रिका तंत्र और एन्डोक्राइन ग्रन्थियों के द्वारा समंजित होते हैं। उनमें अन्दरूनी बदलाव होते रहते हैं और वे जागरूकता से बदले जा सकते हैं। यह बदलाव भाव-शुद्धि या संवेगात्मक शुद्धता के द्वारा लाये जा सकते हैं। शरीर इन सब संवेगों का स्रोत है। शरीर में रसायन पदार्थों के बदलाव के कारण संवेग उत्पन्न होते हैं। यदि हम अपने विचारों को नियंत्रित करना सीखेंगे तभी व्यवहार की शुद्धता आयेगी।

जीवन विज्ञान पूर्ण व्यक्तित्व को बनाने की योजना है। यह एक नयी जीवन शैली और नये समाज के स्वप्न को पूर्ण करने का साधन है। हमें सीखना है कि हम परस्पर विलम्बी प्राणी हैं और प्रकृति के साथ ही साथ दूसरे सजातीय प्राणियों से संबंधित हैं। शिक्षा का अर्थ परस्पर आश्रय की जागरूकता का विकास करना है जीवन विज्ञान हमारे संवेगों को नियंत्रित करने की विधि है। हमारे संवेग परिष्कृत होने चाहिये, नहीं तो वे कठिनाइयाँ पैदा कर सकते हैं। अकेले व्यक्ति का क्रोध और रोष पूरे परिवार के विघटन का कारण हो सकता है। जीवन विज्ञान हमारे संवेगों और व्यवहार को नियमित करने के लिये हमारे मस्तिष्क को प्रशिक्षित करता है।

प्रायः कहा जाता है कि आधुनिक शिक्षा, ज्ञान और बुद्धि के विकास में सहायता करती है। यह प्रायः यथेष्ट रूप से हमारी धारणाओं, आन्तरिक चेतना और आध्यात्मिकता की उपेक्षा करती है। जीवन विज्ञान मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों का संतुलित विकास करता है। यह हमारी इन्द्रियों और प्रतिवर्ती क्रियाओं को नियंत्रित करना सिखाता है। इससे सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करके, नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाना संभव हो जाता है। जीवन विज्ञान एक व्यक्ति के संतुलित व्यक्तित्व के विकास का रास्ता है और यह स्वस्थ समाज को बनाने का समाधान बताता है।



पाठगत प्रश्न 27.2

सही उत्तर पर निशान लगाओ—

- जीवन विज्ञान हमें सिखाता है—
 - सकारात्मक मूल्य
 - नकारात्मक मूल्य
 - केवल सामाजिक मूल्य
 - अव्यावहारिक विधियाँ
- जीवन विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य है—
 - समाज और व्यक्ति के बीच समन्वय का विकास करना
 - संवेगात्मक निपुणता का विकास करना



मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग

टिप्पणी

(स) हमें संवेदनहीन बनाना

(द) हमें आत्म आश्रित बनाने की शिक्षा देना

3. आधुनिक शिक्षा विकास करने में सहायता देती है—

(अ) केवल संवेगात्मक कार्यों की

(ब) आध्यात्मिकता की

(स) चेतना की

(द) केवल संज्ञानात्मक कार्यों की

27.3 प्रेक्षा ध्यान

ध्यान या एकाग्रता जीवन विज्ञान का महत्वपूर्ण अंग है यह मन को नियंत्रित व अनुशासित करने की एक निश्चित विधि है। इसका उद्देश्य हमारी धारणा व व्यवहार में परिवर्तन लाना, संकलित और संयमित व्यक्तित्व को विकसित करना है। प्रेक्षा के विभिन्न पहलू हैं— श्वास प्रेक्षा (श्वास क्रिया का बोध), शरीर प्रेक्षा (शरीर का बोध) और चैतन्य प्रेक्षा (शरीरगत बिन्दुओं का बोध) जब एक व्यक्ति ध्यानमग्न या एकाग्रचित होने का अभ्यास करता है वह धीरे-धीरे अपने सोच-विचार में बदलाव का अनुभव करता है। वह अनुभव करता है कि क्रोध और भय, उसे अधिक देर तक पेशान नहीं करते और व्यक्ति का व्यवहार बदल जाता है। वह एक धर्मपरायण व्यक्ति बन जाता है। प्रेक्षा ध्यान, मन का सन्तुलन लाता है और यह नियंत्रित व अनुशासित दिखायी देता है।

प्रेक्षा ध्यान आराम के द्वारा आत्म जागरूकता का विकास करता है आज विभिन्न क्षेत्रों के वरिष्ठ डाक्टरों ने मन को आराम देने की महत्ता को, अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के रखरखाव व चिकित्सा में एक उपचार विधि के रूप में मान लिया है। प्रेक्षा ध्यान में, पूर्ण आराम ध्यान के इन स्तरों के द्वारा प्राप्त किये जाते हैं, जो इस प्रकार हैं—

1. **कायोत्सर्ग:** इसमें शरीर की पूर्ण रूप से गति-रहित स्थिति की दशा आती है। जब तक शरीर को आराम नहीं मिलेगा तब तक मस्तिष्क भी आराम नहीं पा सकता।
2. **मानसिक एकाग्रता:** यहाँ आत्म सुझाव का प्रयोग किया जाता है। इस विधि पर अधिकार कर लेने के पश्चात कुछ समय में व्यक्ति मानसिक स्थायित्व प्राप्त कर लेता है।
3. **शरीर के प्रति जागरूकता और अभौतिक आत्म की अनुभूतियाँ:** यह एक निष्क्रिय दशा नहीं है। मन और आत्मा दोनों इसमें बहुत सक्रिय होते हैं। इसमें देखना, जानना और अनुभव करना आदि सम्मिलित हैं। यह आध्यात्मिक आत्मा और प्रज्ञा को प्राप्त करने की ओर ले जाती है।



पाठगत प्रश्न 27.3

1. सही उत्तर पर निशान लगाओ
प्रेक्षा एक विधि है। (एकाग्रता, ध्यान, विश्राम)
2. खाली स्थान भरो—
(अ) कायोत्सर्ग एक शरीर की दशा है।
(ब) आत्म सुझाव की एक तकनीक है।
(स) जागरूकता आध्यात्मिक आत्म की और प्राप्ति है।

27.4 जीने की कला

जीने की कला के और जीवन के विज्ञान (जीवन विज्ञान) के मूल सिद्धान्त एक समान हैं कि हमारे शरीर, मन व आत्मा में संपूर्ण तालमेल हो। सौ साल पहले श्री परमहंस योगानन्द ने जीने की कला के विचार से परिचित कराया। उनके उपदेशों का निचोड़ यह है कि संकलित मानवीय एवं आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए हमें अनुशासित और नियंत्रित मन की आवश्यकता है। यह मन और आत्मा के एकसार विकास के लिये निश्चित अभ्यास की विधियाँ बताता है। इसमें सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, ध्यान का अभ्यास, आध्यात्मिक साहित्य पढ़ना और पवित्र जीवन जीना सम्मिलित है।

कुछ ही समय पहले श्री श्री रविशंकर जी ने सारी मानवता के लिये प्रेम और शान्ति का एक वातावरण बनाने के लक्ष्य के साथ जीने की कला को नवीनीकृत और पुनर्जीवित किया। इस कारण से श्री श्री रविशंकर जी ने सुदर्शन क्रिया की विधि को प्रस्तुत किया। वह कहते हैं कि तनाव रहित मन और हिंसारहित समाज के बिना हम विश्वशान्ति का उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकते। जीने की कला ही व्यक्ति को तनावमुक्त और आन्तरिक शक्ति का अनुभव कराने में सहायता कर सकती है। इस प्रशिक्षण में तनाव मुक्ति कार्यक्रमों जैसे के प्राणायाम (श्वास क्रिया) ध्यान और योग सम्मिलित हैं।

उस स्तर तक जहाँ तनाव, हमारे जीवन को अत्यधिक प्रभावित करता है, उसे सामान्यतः कम आंका जाता है। प्रायः मन अतीत के बारे में, क्रोध, अपराधबोध या खेद से लिप्त हो जाता है या भविष्य के बारे में चिंतित और परेशान होता है। यह मन का भूत और भविष्य के बीच झूलना हमारे तथा हमारे चारों ओर के लोगों के लिए तनाव या दबाव का कारण होता है और कार्य की प्रभावशीलता को कम करता है। शरीर और मस्तिष्क के बीच श्वास ही एक कड़ी है और इस प्रकार अवकाश के क्षणों में वास्तविक नकारात्मक भावों को संभालने की कुंजी का काम करती है। उदाहरण के लिये, जब आप गुस्सा होते हैं, तो सांसे छोटी और तेज हो जाती हैं, और जब





दुःखी होते हैं, हमारी सांस लम्बी और भारी हो जाती है। इसलिये हम, निपुणता से अपनी सांसों का प्रयोग करके अपनी अनुभूतियों को बदलना सीख सकते हैं। इस प्रकार नकारात्मक संवेगों जैसे तनाव, क्रोध, चिन्ता, निराशा और खेद से मुक्ति दिलाकर मन को प्रसन्न, आराम से और ऊर्जावान बना देती है।

सुदर्शन क्रिया: जिस प्रकार प्रकृति में लय है— दिन और रात, एक मौसम के बाद दूसरा मौसम, उसी प्रकार शरीर, मन और संवेगों में भी लय है। जब ये लय कार्याधिकता, खान-पान की आदतों या व्यस्त जीवन शैली से बाधित होती है तब हम तनाव, असुविधा या बीमारी का अनुभव करते हैं। इन सब बाधाओं से बचने के लिये सुदर्शन क्रिया का प्रयोग किया जाता है जो शरीर की शक्तिशाली शोधन पूर्ण प्रणाली को सुसंगत बनाती है। सुदर्शन क्रिया, सांस की विशिष्ट प्राकृतिक लय को समाविष्ट करती है जो शरीर, मन और संवेगात्मक तनाव, थकावट और नकारात्मक भावों जैसे क्रोध, निराशा और उदासी को समरूप बनाती है; और आपको ऊर्जावान, केन्द्रित और आराम से एकदम शान्त कर देती है। वास्तव में यह व्यक्ति विशेष को शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक रूप से परिवर्तित करती है।

हमें अपने अन्दर शोधन प्रक्रिया की आवश्यकता है। सोते समय हम थकानरहित होते हैं लेकिन बहुत गहन तनाव हमारे शरीर में विद्यमान रहता है। सुदर्शन क्रिया हमारी प्रणाली का अन्दर से शोधन करती है। श्वास में बड़े रहस्य विद्यमान होते हैं। इसलिये सुदर्शन क्रिया के द्वारा अपनी श्वास क्रिया को नियंत्रित करके हम अपने मन को सरलता से नियंत्रित और अनुशासित कर सकते हैं। इसके साथ ही शान्त रहना, ध्यान, सेवा कार्य और सत्संग भी सहायता कर सकता है।



पाठगत प्रश्न 27.4

सही या गलत लिखिये—

1. सुदर्शन क्रिया प्राणायाम है।
2. सुदर्शन क्रिया श्वास शोधन की एक प्रक्रिया है।
3. जीने की कला विश्वशान्ति के लिये एक आन्दोलन है।
4. जीने की कला स्वामी रामदेव के द्वारा प्रतिपादित की गयी है।

27.5 भावातीत ध्यान

महर्षि महेश योगी ने ध्यान का एक सरल तरीका विकसित किया है। जिसे भावातीत ध्यान कहा जाता है। साधारणतः ध्यान विचारों को नियमित और मन में शान्ति का आभास देता है। भारत में कई प्रकार की ध्यान प्रक्रियायें हैं। कुछ लोग 'ओम' शब्द का प्रयोग करके ध्यान करते हैं, कुछ ज्योति पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, कुछ अपने आराध्य की पूजा करते हैं। यह कहा जाता है कि

ध्यान तालाब की सतह पर बहने के समान है— विचारमग्नता सतह पर तैरने के समान है और भावातीत ध्यान पानी के ऊपर की सतह से अन्दर की गहराई तक तालाब में गोता लगाने के समान है।

भावातीत ध्यान एकाग्रता या विचारमग्नता को सम्मिलित नहीं करता है। इस विधि का उपयोग करके मन सूक्ष्म अवस्था का अनुभव करता है और साथ ही साथ विचारों की सीमा के बाहर चला जाता है। भावातीत ध्यान में मन एक प्रकार की ताजगी का अनुभव करता है, जहाँ मानसिक और शारीरिक सभी प्रकार के तनाव दूर हो जाते हैं। मन या चेतना में ऊर्जा सकारात्मकता और सृजनात्मकता के गुण दिखाई देने लगते हैं।

भावातीत ध्यान हमारे मन को जीवन की सतह से अस्तित्व की गहराई तक ले जाता है। इस विधि के द्वारा चेतन मन चेतना के गहन स्तर में गोता लगाता है और यह मन के सतही मूल्य को और अधिक शक्तिशाली बनाता है। विचारों की लहरें अधिक शक्तिशाली हो जाती हैं। जब विचारशक्ति शक्तिशाली हो तो सम्पूर्ण जीवन शक्तिशाली हो जाता है। मानव जीवन केवल मन का खेल है। यदि मन कमजोर है तो जीवन कमजोर है, कार्य सम्पादन कमजोर है तो परेशानियाँ और दुर्घटनाएँ बढ़ती हैं। यदि मन मजबूत है, विचारशक्ति मजबूत है, कार्य सम्पादन उत्तम है तो दुर्घटनायें नहीं होती।

भावातीत ध्यान बाह्य जीवन का अस्तित्व के आन्तरिक मूल्य के साथ सम्बन्ध सुनिश्चित करता है। यह ब्रह्म जीवन में सफलता के सभी मार्गों को सकारात्मक एवं सार्थक बनाता है। दूसरे शब्दों में भावातीत ध्यान के द्वारा बाह्य चेतन मन आन्तरिक जीवन ज्योति में प्रवेश कर जाता है। हम व्यक्तित्व के अन्तरतम भाग या केन्द्र का अनुभव करने में सक्षम हो जाते हैं वे क्षेत्र जो कि पूर्ण बुद्धिमत्ता, पूर्ण शान्ति, पूर्ण प्रसन्नता और पूर्ण सृजनात्मकता का स्रोत है।

भावातीत ध्यान में मन विचार की सूक्ष्म स्थिति का अनुभव करता है और अन्त में समस्त विचारों की सीमा के पार चला जाता है। हमारे अस्तित्व का कायाकल्प हो जाता है और सभी मानसिक और शारीरिक तनाव दूर हो जाते हैं। मन शान्त, अनुशासित और नियंत्रित हो जाता है।

27.6 विपश्यना

यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करने की विधि है। व्यक्ति को सत्य का निरीक्षण करना होता है जो स्वयं प्रकट होता है और प्राकृतिक नियम स्वयं प्रकट होने शुरू हो जाते हैं। आन्तरिक सत्य की खोज आरम्भ करने से पहले, तुम्हें सभी प्रकार की हिंसा, कामुक दुराचरण, झूठ बोलने और हर प्रकार के नशे के सेवन से बचना होगा। यदि व्यक्ति इस प्रकार के दुराचरण को फैला रहा हो तो मन की गहराई तक पहुँचना कठिन होगा।

इस पद्धति का अभ्यास करने के लिये आप किसी शाब्दिक और शारीरिक क्रिया किये बिना, आँख बन्द करके बैठ जाइए। अब अपने श्वास को अन्दर और बाहर की ओर आते—जाते अनुभव करना आरम्भ कीजिए। श्वास प्राकृतिक रूप से अन्दर बाहर आता—जाता है, उसका निरीक्षण करना





आरम्भ कीजिए। यह आधारभूत यथार्थ है, लेकिन यह यथार्थ आपके मन और भौतिक रूप से सम्बन्धित है, जिसने अपने को व्यक्त करना प्रारंभ कर दिया है। यह श्वास का अभ्यास नहीं है, अर्थात् आपको अपने श्वास को नियंत्रित नहीं करना है। सांस का नियंत्रण, अनुशासन और नियमन करना दूसरी पद्धति है जिसे 'प्राणायाम' कहा जाता है। लेकिन 'विपश्यना', 'प्राणायाम' से थोड़ी भिन्न है। विपश्यना में तुम अपने श्वास का वैसा ही निरीक्षण करते हो जैसा कि वह है— प्राकृतिक और साधारण श्वास। यह अभ्यास यथार्थ का अनुभव करता है जो कि स्वयं को शरीर के ढांचे में प्रकट करता है श्वास का अभ्यास नहीं।

कुछ भी हो, आप श्वास के प्राकृतिक बहाव में हस्तक्षेप का प्रयत्न न करो। प्रकृति को अपना कार्य करने दो। आपका कार्य सिर्फ निरीक्षण करना है।

कुछ समय बाद मन एकदम शान्त हो जाता है और अधिक सूक्ष्म एवं संवेदनशील हो जाता है। आपकी चेतना की विशिष्ट क्षमता विकसित हो जाती है। अब आप श्वास को छूने के अहसास में सक्षम होंगे। निरीक्षण की इस विधि के द्वारा चेतन और अचेतन बाधाएं समाप्त हो जाती हैं।

विपश्यना शब्द का अर्थ है वास्तविकता को उसके सत्य रूप में देखना न कि जैसी कि वह हमें दिखाई दे रही है व अनुभव हो रही है।

इस पाठ में हम मन को अनुशासित और नियंत्रित करने की विभिन्न विधियों से परिचित हो चुके हैं। प्राणायाम या ध्यान से केवल श्वास पर नियंत्रण करना नहीं सीखते अपितु अपनी इन्द्रियों और मन पर भी नियंत्रण पाते हैं। ध्यान हमें एकाग्र होना, शिथिल होना और वैश्विक एवं यथार्थ जीवन के सार को पाना और अनुभव करना सिखाता है।



पाठगत प्रश्न 27.5

रिक्त स्थान भरें :

1. भावातीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को से हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है।
2. भावातीत ध्यान में विचार लहरियाँ अधिक हो जाती हैं।
3. विपश्यना से कदापि भिन्न है।



आपने क्या सीखा

- व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म नियंत्रण एवं अनुशासन अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

- जीवन विज्ञान संज्ञानात्मक एवं संवेगात्मक कार्यों का सम्यक् विकास प्रदान करता है।
- भावातीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को जीवन के धरातल से हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है।
- परमहंस योगानन्द जी ने कला की संकल्पना की थी जिसे श्री श्री रविशंकर ने 1981 में जीने की कला फाउन्डेशन द्वारा पुनर्जीवित किया। उन्होंने सुदर्शन क्रिया प्रस्तुत की, जो श्वास लेने की एक अद्वितीय एवं आश्चर्यजनक विधि है। यह तनाव, थकान और नकारात्मक संवेगों को समाप्त करती है।
- विपश्यना आत्म निरीक्षण की एक विधि है जैसे वस्तुओं को उनके यथार्थ रूप में देखना न कि जैसी वे लगती हैं। यह वही विधि है जिसे गौतम बुद्ध ने आत्म निरीक्षण की विधि के रूप में बताया था। विपश्यना स्वाभाविक एवं सामान्य श्वास लेने की क्रिया है जिसे बिना किसी विशेष प्रयास के देखा जा सकता है और यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करती है।



पाठांत प्रश्न

1. जीवन विज्ञान और जीने की कला आपस में कैसे सम्बन्धित है?
2. हम अपने संवेगों को किस प्रकार नियंत्रित कर सकते हैं?
3. विपश्यना को परिभाषित कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

27.1

1. स्वस्थ विकास
2. शान्त और निःस्तब्ध
3. संज्ञानात्मक

27.2

1. (अ)
2. (अ)
3. (द)



मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का
एक ढंग



टिप्पणी

27.3

- (अ) पूर्ण गतिहीन
- (ब) विश्राम
- (स) अनुभूति

27.4

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य

27.5

1. धरातल
2. शक्तिशाली
3. प्राणायाम

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 27.6 देखें।
2. खण्ड 27.6 देखें।
3. खण्ड 27.8 देखें।