

328

उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

भाग-2



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

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

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

वेबसाइट - [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in) | टोल फ्री नंबर : 18001809393

ISO 9001:2015 प्रमाणित



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

---

प्रथम संस्करण 2021 First Edition 2021 ( Copies)

---

ISBN (Book 1)

ISBN (Book 2)

## सलाहकार समिति

### प्रो. सरोज शर्मा

अध्यक्ष

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

### डॉ. राजीव कुमार सिंह

निदेशक (शैक्षिक)

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

## पाठ्यचर्या समिति

### प्रो. नंदिता बाबू,

मनोविज्ञान विभाग,  
दिल्ली विश्वविद्यालय

### प्रो. पूर्णिमा सिंह

मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग,  
आईआईटी दिल्ली

### प्रो. मोहम्मद गाजी

शाहनवाज, मनोविज्ञान विभाग, जामिया  
मिलिया इस्लामिया

### प्रो. अंजुम सिबिया

शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और शिक्षा  
फाउंडेशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली

### डॉ. स्वाति पत्रा

रीडर,  
स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज इग्नू,  
नई दिल्ली

### डॉ. दया पंत

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

### डॉ. पूजा वधावन

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

### डॉ. कंवलजीत सिंह

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

### डॉ. नीलम श्रीवास्तव

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

### डॉ. मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी, शैक्षिक विभाग  
एनआईओएस, नोएडा

### डॉ. श्वेता वर्मा

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

## पाठ्यक्रम लेखक

### डॉ. दया पंत

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

### डॉ. रवनीत कौर

प्रारंभिक शिक्षा विभाग माता सुंदरी कॉलेज,  
दिल्ली विश्वविद्यालय

### सुश्री संध्यारानी हौबम

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

### डॉ. सरबजीत कौर

सहायक प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग, माता सुंदरी  
कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

### सुश्री गुरजीत कौर

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

### प्रोप. रूपाली शर्मा

प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग  
एमटी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### डॉ. निशा चौधरी

सहायक प्रोफेसर, भीम राव अम्बेडकर कॉलेज  
यूनिवर्सिटी ऑफ दिल्ली

### डॉ. वीरेंद्र यादव,

सहायक प्रोफेसर, एसपीएम कॉलेज,  
दिल्ली विश्वविद्यालय

### डॉ. सुपर्णा जैन

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

### डॉ. श्वेता वर्मा

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

### डॉ. शिवानी दत्ता

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

### डॉ. सुरुचि भाटिया

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

### सुश्री सुजेन हौशो

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

### सुश्री रिमजिम

वाईएसटी,  
मनोविज्ञान ब्रिटिश स्कूल, नई दिल्ली

### डॉ मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी  
(शिक्षक शिक्षा), एनआईओएस

## संपादक मंडल

### प्रो. नंदिता बाबू

प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

### प्रो. पूर्णिमा सिंह

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

### प्रो. अंजुम सिबिया

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

### डॉ. नवीन कुमार

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

### हरप्रीत छाबरा

पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़

### डॉ. प्रीति कपूर

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

### डॉ. वीरेंद्र यादव

सहायक प्रोफेसर एसपीएम कॉलेज फॉर वीमेन, नई दिल्ली

### प्रो. अनुराधा भंडारी

पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़

### डॉ. नेहा पांडेय

सहायक प्रोफेसर, एमसीएम वाइड कॉलेज, चंडीगढ़

### डॉ. श्वेता सिंह

सहायक प्रोफेसर

### मैत्री दुआ मेहता

पाठ्यक्रम विकास प्रबंधक हिंदी लीड स्कूल-एड टेक कंपनी

### डॉ. जयंती बनर्जी

पीजीटी साइकोलॉजी मदर्स इंटरनेशनल श्री औरोबिन्दो मार्ग, नई दिल्ली

### मिस्टर ऋषभ कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर महात्मा गाँधी हिन्दू यूनिवर्सिटी वर्धा

### सुश्री सुष्मिता पॉल

पीजीटी साइकोलॉजी, डीपीएस गुडगांव

### डॉ. चंद्र प्रकाश

सहायक प्रोफेसर विवेकानंद कॉलेज, दिल्ली

### डॉ. राधिका गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफेसर के एम् वी जालंधर

### डॉ. चंद्र प्रभा वर्मा

कार्डसलर कैंट. बोर्ड डगशाई, सोलन

### मिस दिव्या सेठी

मनोविज्ञान में फ्रीलांसर

### डॉ. रवनीत कौर

सहायक प्रोफेसर माता सुंदरी कॉलेज, दिल्ली

### डॉ. हरिओम शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर, एलपीयू, जालंधर

### मिस्टर पंकज सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

### डॉ. कोमल राय

सहायक प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

### डॉ. कंवलजीत कौर

वरिष्ठ व्याख्याता डाइट, दरियागंज

### मिस सम्पूर्णा सत्यश्री

वाईएसटी मनोविज्ञान, एमिटी इंटरनेशनल स्कूल

### सुश्री सुदेशना नाथ

पीजीटी मनोविज्ञान, डीपीएस गाजियाबाद

### डॉ अंकित कुमार श्रीवास्तव

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

### डॉ. शिवेंद्र कुमार झा

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

### डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

### डॉ विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

### श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

### डॉ. स्वाति पात्रा

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

### डॉ. दिनेश

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

### डॉ. सुरुचि भाटिया

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

### डॉ. अलका बाजपेयी

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

### सुश्री नीलम श्रीवास्तव

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

## अनुवादक

### श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय दिल्ली

### डॉ पूजा वर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान स्कूल ऑफ साइंसेज, जैन यूनिवर्सिटी

### डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस, सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

### डॉ विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

### सुश्री शिवानी जैन

संपादक और लेखक अग्रवाल प्रकाशन समूह (एजुकार्ट)

### डॉ महिमा

शिक्षा विशेषज्ञ एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन

## पाठ्यक्रम समन्वयक

### सुश्री अलंकृति शर्मा

शैक्षिक विभाग एनआईओएस, नोएडा (उ.प्र.)

## ग्राफिक डिजाइनिंग और डीटीपी

### मेसर्स मल्टी ग्राफिक्स

करोलबाग, नई दिल्ली



## आपसे दो बातें

प्रिय शिक्षार्थी,

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

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

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

शुभकामनाएँ और सुखद सीख

अलंकृति शर्मा

पाठ्यक्रम समन्वयक

## पाठ्य सामग्री को कैसे पढ़ें

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



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

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

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

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

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

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

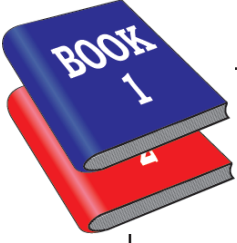
**पाठांत प्रश्न:** ये दीर्घ और लघु उत्तरीय प्रश्न हैं जो पूरे विषय की स्पष्ट समझ के लिए अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

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

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

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

## पाठ्यक्रम : एक दृष्टि



### मॉड्यूल

#### 1. मनोविज्ञान की नींव

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

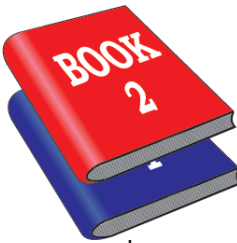
#### 2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

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

#### 3. मानव विकास

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

### पाठ



### मॉड्यूल

#### 4. व्यक्तिगत अंतर

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

#### 5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

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

#### 6. स्वास्थ्य और कल्याण



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

### पाठ

## विषय-सूची

मॉड्यूल	पाठ	पृष्ठ संख्या
<b>4. व्यक्तिगत अंतर</b>		
	16. विविधता और व्यक्तिगत विविधताएं	01-18
	17. आत्म और व्यक्तित्व	19-46
	18. बुद्धि	47-62
<b>5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार</b>		
	19. समूह प्रक्रियाएं	63-82
	20. अभिवृत्ति	83-102
	21. समाज हितैषी व्यवहार	103-122
<b>6. स्वास्थ्य और कल्याण</b>		
	22. तनाव से निपटना	123-140
	23. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं	141-156
	24. समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान	157-171

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

- (i) शैक्षिक अंकित मूल्यांकन पत्र के लिए पाठ (TMA) 
- (ii) सार्वजनिक परीक्षा के प्रश्न पत्र के लिए पाठ 

## मनोविज्ञान

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

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

## मॉड्यूल-4

### व्यक्तिगत अंतर

मनुष्य न केवल बाहरी दुनिया का जवाब देता है, बल्कि खुद को भी देखता है। दूसरे शब्दों में, स्वयं भी एक वस्तु है और हम सभी इससे निपटते हैं। हाल के वर्षों में, अनुभूति, प्रेरणा और भावना के विश्लेषण में स्वयं को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। लोगों के पास जिस तरह की आत्म अवधारणा है, वह हमारी संस्कृति से भी प्रभावित है। इस मॉड्यूल में व्यक्तित्व की समझ को भी विस्तृत किया गया है। किसी व्यक्ति के आनुवंशिकी, पर्यावरण और सांस्कृतिक प्रभाव व्यक्तित्व जैसे विभिन्न कारकों से भी निपटा जाता है। बुद्धि, बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता के प्रमुख सिद्धांतों पर भी चर्चा की गई है।

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



टिप्पणी

## विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएँ

जब आप आस पास देखेंगे तो पाएंगे कि लोग एक-दूसरे से कितने अलग हैं। प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह मानव हो या गैर-मानव (जैसे जानवर) एक अद्वितीय इकाई है। जिस प्रकार किन्हीं भी दो व्यक्तियों की उंगलियों के निशान एक जैसे नहीं होते, उसी प्रकार मनुष्यों के बीच भी अनेक भौतिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक अंतर होते हैं। ये भिन्नताएँ हमारी दुनिया को विविधतापूर्ण बनाती हैं। एक ऐसी दुनिया जहां लोग न केवल अलग दिखते हैं बल्कि व्यक्तित्व और बुद्धि में अंतर के कारण पर अलग तरह से सोचते भी हैं। इस प्रकार, हमारा जीवन उन सामाजिक संदर्भों में प्रकट होता है जहां लोग हमसे और एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। इस अध्याय में हम इस प्रकार के अंतरों की मूल प्रकृति और कारणों का अध्ययन करेंगे। हम इस प्रकार के अंतरों से बनी विविधता को महत्व देना भी सीखेंगे और ऐसी विविधताओं और अंतरों का उपयोग करके इस दुनिया को बेहतर बनाना सीखेंगे।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- विविधता का अर्थ समझते हैं;
- लोगों के बीच विविधता के महत्व को दर्शाते हैं;
- विविधता के विभिन्न लक्षणों का वर्णन करते हैं;
- विविधता उत्पन्न करने वाले कारकों की व्याख्या करते हैं; और
- विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताओं का वर्णन और मूल्यांकन करते हैं।

### 16.1 विविधता को समझना

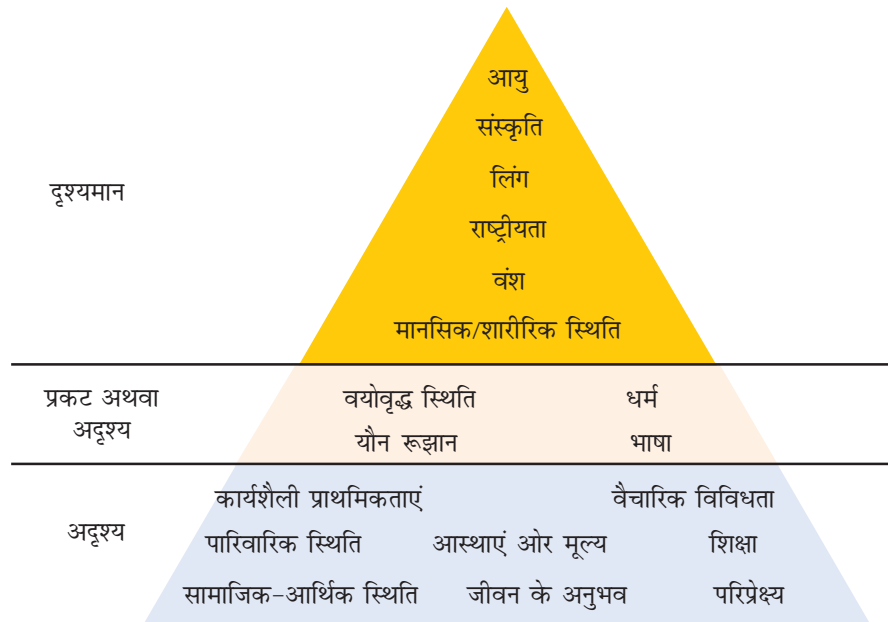
विविधता का तात्पर्य लोगों की ऐसी श्रेणी से है जो विभिन्न तरीकों से एक-दूसरे से भिन्न

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

होते हैं। यद्यपि मनोविज्ञान में, हम लोगों के संबंध में सिद्धांतों और शोध निष्कर्षों को सामान्य बनाने का प्रयास करते हैं, लेकिन मनोविज्ञान ही व्यक्तिगत भिन्नताओं पर बहुत अधिक जोर देता है। कुछ मायनों में हम सब एक जैसे हैं लेकिन कई अन्य मायनों में अलग भी हैं। उदाहरण के लिए, हम सबकी शारीरिक संरचना एक जैसी है; लेकिन हमारी ज्ञानेन्द्रियों की क्षमताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं। इसी तरह, हम सब के पास दिमाग तो है लेकिन हमारे सोचने का तरीका अलग-अलग है। हममें से कुछ लोग एक दूसरे के आसपास रहना पसंद करते हैं, जैसे सामाजिक समारोहों में जाना; वहीं दूसरी ओर, हममें से कुछ लोग अकेले रहना और किताब पढ़ना अधिक पसंद करते हैं। एक ही माता-पिता की संतान होने के बावजूद, भाई-बहन भी एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। कभी-कभी यह अंतर इतना अधिक होता है कि यह विश्वास करना मुश्किल होता है कि हमारे भाई-बहन वास्तव में हमारे रक्त संबंधी हैं। लोग कई मायनों में भिन्न हो सकते हैं, जैसे कि जातीय पहचान, लिंग, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, भाषा उपयोग, आर्थिक स्थिति, राजनीतिक संबद्धता, या धार्मिक विश्वास के आधार पर। अंतर के ये विशिष्ट आयाम उतना मायने नहीं रखते जितना यह तथ्य कि हम एक-दूसरे से अलग सोचते, महसूस और व्यवहार करते हैं। क्या आप कभी इस बात पर आश्चर्यचकित हुए हैं कि आपने किसी स्थिति (जैसे परीक्षा देना) को बहुत अलग तरह से अनुभव किया। शायद आपने परीक्षा को आशा और आत्मविश्वास के साथ देखा और इसे अपने आजीविका लक्ष्यों में एक सकारात्मक कदम माना। हालाँकि, आपके मित्र ने उसी परिदृश्य को एक खतरे के रूप में देखा। हम अपने दृष्टिकोण, भावनाओं, अपेक्षाओं और भय को उन स्थितियों पर प्रक्षेपित करते हैं जिनका हम सामना करते हैं और इस प्रकार स्थितियों का अलग-अलग मूल्यांकन करते हैं जिसके परिणामस्वरूप व्यवहार के प्रतिमान भी अलग-अलग होते हैं।



चित्र 16.1 विविधता विशेषक के वर्गीकरण को दर्शाते हुए



### 16.1.1 विविधता के विशेषकों का वर्गीकरण

मुख्यतः, विविधता के विशेषकों को अर्थात् उनके बीच अंतरों के तरीकों को तीन प्रमुखों भागों के अंतर्गत वर्गीकृत किया जा सकता है (चित्र 16.1 देखें):

1. **विविधता के प्रकट विशेषक:** वे हैं जिन्हें खुले तौर पर देखा जा सकता है और प्रायः वे किसी व्यक्ति की पहली छाप को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए: शारीरिक विशेषताएँ
2. **प्रकट या अदृश्य विशेषक:** ये न तो पूरी तरह से प्रकट हैं और न ही पूरी तरह से गुप्त होते हैं। कभी-कभी ये तुरंत देखे जा सकते हैं और कभी-कभी ये व्यक्ति के साथ बातचीत के बाद ही सामने आते हैं। उदाहरण के लिए: यौन रुझान.
3. **अदृश्य विविधता विशेषक:** ये वे अंतर हैं जो प्रकृति में गुप्त हैं और कुछ समय तक गहन अवलोकन के बाद ही ज्ञान में आते हैं। उदाहरण के लिए: धार्मिक या राजनीतिक मान्यताएँ।



टिप्पणी



#### पाठगत प्रश्न 16.1

निम्नलिखित में से कौन-से कथन 'सही' है और कौन-सा 'गलत'?

1. विविधता पूर्ण रूप से मानव निर्मित है।
2. एक ही परिवार के लोग भी विविध हो सकते हैं।
3. जीवन के अनुभवों से विविधता आ सकती है।
4. लिंग विविधता का एक अदृश्य विशेषक है।
5. विविधता मनोवैज्ञानिक भेदों पर आधारित हो सकती है।



#### क्रियाकलाप

निम्नलिखित प्रत्येक कथन के लिए, उन दो लोगों के नाम लिखिए जिन्हें आप जानते हैं, पहला नाम ऐसे व्यक्ति का होना चाहिए जो उस श्रेणी में आता है और दूसरा नाम ऐसे व्यक्ति का होना चाहिए जो उस श्रेणी में नहीं आता है।

1. आपके ही धर्म से है।

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

2. क्रोध की स्वभाव का है।
3. लोगों के बीच रहना अच्छा लगता है।
4. गणित में अच्छा है।
5. पतला है।
6. ऐसी भाषा जानता है जो आप नहीं जानते।
7. मांसाहारी भोजन करता है

यह अभ्यास आपको यह समझने में मदद करेगा कि लोग एक-दूसरे से भिन्न हैं। वे विभिन्न तरीकों से भिन्न हो सकते हैं। हम विविधता से भरी दुनिया में रहते हैं।

### 16.2 विविधता पैदा करने वाले कारक

उपरोक्त गतिविधि में, नामों को सूचीबद्ध करते समय, आप विभिन्न कारकों जैसे शारीरिक विशेषताओं, धर्म, शिक्षा, विभिन्न भोजन/शौक के प्रति प्राथमिकताएं, रुचियां, पसंद आदि के आधार पर अंतरों का पता चला।

इस प्रकार, यह समझना महत्वपूर्ण है कि विविधता की ओर ले जाने वाले कई कारक हैं। इन कारकों को हम निम्नलिखित ढंग से वर्गीकृत कर सकते हैं।

1. भौतिक
2. शारीरिक
3. मनोवैज्ञानिक
4. सामाजिक एवं आर्थिक
5. सांस्कृतिक

#### 16.2.1 भौतिक कारक

भौतिक विविधता पूरे विश्व में व्याप्त है। यह शारीरिक विशेषताओं जैसे लम्बाई, वजन, त्वचा का रंग, लिंग आदि के आधार पर विविधता को संदर्भित करते हैं। समान जुड़वा बच्चों को छोड़कर किन्हीं भी दो व्यक्तियों की शारीरिक विशेषताएं समान नहीं होती हैं। हालाँकि, बच्चे कुछ हद तक ही अपने माता-पिता से मिलते जुलते हो सकते हैं।

भौतिक अंतर आसानी से देखे जा सकते हैं और इस प्रकार यह प्रकट विविधता के अंतर्गत आते हैं। अनुवांशिक और पर्यावरणीय कारकों के कारण, एक ही मूल क्षेत्र, धर्म और परिवार



टिप्पणी

से संबंधित लोगों में समान शारीरिक विशेषताएं हो सकती हैं। इन अंतर-समूह समानताओं के कारण, मनुष्य अक्सर पूरे समुदाय के साथ रूढ़िवादिता जोड़ लेते हैं जिससे पूर्वाग्रह और पक्षपात पैदा होते हैं, हम इस पर बाद में चर्चा करेंगे।

भारत के विभिन्न क्षेत्रों के लोगों के बीच शारीरिक अंतर के लिए हिमालय पार से पश्चिमी और पूर्वी दिशाओं से बड़ी संख्या में प्रजातियों के प्राचीन प्रवासन को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। उपमहाद्वीप में उनके फैलाव के परिणामस्वरूप विभिन्न जातीय तत्वों का क्षेत्रीय संकेंद्रण हुआ है। भारत एक नृवंशविज्ञान संग्रहालय है। भारत की जनसंख्या को छह मुख्य जातीय समूहों में विभाजित किया जा सकता है। जैसे (1) नेग्रिटो (2) प्रोटो-ऑस्ट्रेलॉइड्स, (3) मोंगोलोइड्स (4) मेडिटेरेनियन या द्रविड़ियन (5) वेस्टर्न ब्रैचिसेफल्स और (6) द नॉर्डिक। इसके अनुसार, विभिन्न नस्लीय समूहों से संबंधित लोगों की शारीरिक बनावट में बड़ा अंतर होता है। उदाहरण के लिए, नेग्रिटो की विशेषता गहरे रंग की त्वचा, छोटा कद और घुँघराले बाल हैं। इस प्रकार के सबसे अच्छे प्रतिनिधि दक्षिण भारत के कादर, इरुला, पुनियन आदि हैं। दूसरी ओर, प्रोटो-ऑस्ट्रेलॉयड चेहरे और शरीर पर बालों की कम वृद्धि से प्रतिष्ठित होते हैं। और एपिकैंथिक फोल्ड की उपस्थिति दर्शाती हैं। चेहरा चपटा और गाल उभरे होते हैं बाल सीधे होते हैं। ये उप-हिमालयी क्षेत्र के निवासी हैं; असम और बर्मा फ्रंटियर में इनकी सघनता सबसे उल्लेखनीय है।

### 16.2.2 शारीरिक कारक

शारीरिक विविधता को दो तरह से समझा जा सकता है:

1. पृथ्वी पर वनस्पतियों और जीवों की विभिन्न प्रजातियों का सह-अस्तित्व।
2. विभिन्न पारिस्थितिक मूल के मनुष्यों के बीच शारीरिक अंतर।

उदाहरण के लिए, विपरीत आवासों में रहने वाली दो आबादियों के बीच, शारीरिक प्रदर्शन में अंतर आनुवंशिक अंतर से, या अनुकूलन से, या अलग-अलग वातावरण में वृद्धि और विकास से प्रेरित आनुवंशिक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं।

उन लोगों में कुछ आनुवंशिक विकृति होने की अधिक संभावना है जो अपने वंश को किसी विशेष भौगोलिक क्षेत्र से जोड़ते हैं। एक जातीय समूह के लोग अक्सर अपने 'जीन' के कुछ संस्करण साझा करते हैं, जो सामान्यतः पूर्वजों से प्राप्त होते हैं। यदि इन साझा जीनों में से किसी एक में रोग पैदा करने वाला उत्परिवर्तन होता है, तो समूह में एक विशेष आनुवंशिक विकृति प्रायः देखी जा सकती है।

शोध के अनुसार, दुनिया के बाकी हिस्सों की तुलना में एशियाई लोगों में तपेदिक, हेपेटाइटिस बी, आंतों के परजीवी, लैक्टोज असहिष्णुता और फेफड़े, स्तन, बृहदान्त्र, पेट और पैनाक्रियास

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

में जैसे कैंसर होने का खतरा अधिक है। अफ्रीकी अमेरिकियों में उच्च रक्तचाप, सिकल सेल एनीमिया और मधुमेह होने का खतरा अत्यधिक होता है। अफ्रीकी-अमेरिकियों के लिए अधिक वजन और मोटापे की संयुक्त दर यूरोपीय-अमेरिकियों की तुलना में अधिक है: 65% अफ्रीकी-अमेरिकी पुरुष और 56.5% अफ्रीकी-अमेरिकी महिलाएं अधिक वजन वाली या मोटापे से ग्रस्त होती हैं। पूर्वी यूरोपीय पुरुषों में आमतौर पर पाचन तंत्र की बीमारियाँ होती हैं और महिलाओं में वात रोग संबंधी शिकायतें दुनिया के बाकी हिस्सों की तुलना में अधिक होती हैं। मूल अमेरिकियों/अमेरिकी भारतीयों/अलास्का के मूल निवासियों में समान उम्र के गैर-हिस्पैनिक यूरोपीय-अमेरिकियों की तुलना में मधुमेह होने की संभावना लगभग तीन गुना अधिक है। यूरोपीय-अमेरिकियों की तुलना में अलास्का के मूल निवासी पुरुषों और महिलाओं में बृहदान्त्र और मलाशय के कैंसर की दर बहुत अधिक होती है।

इस प्रकार, अनुवांशिक कारकों, पैतृक इतिहास, जीवनशैली और भौगोलिक परिस्थितियों से उत्पन्न शारीरिक अंतर भी दुनिया को विविध बनाते हैं। दुनिया के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले लोगों में बीमारियों की संभावना भी अलग-अलग होती है।

### 16.2.3 मनोवैज्ञानिक कारक

लोगों के बीच मनोवैज्ञानिक भेद कम दिखाई देते हैं, उन्हें बार-बार और गहन निरीक्षण के बाद ही जाना जा सकता है। मनोवैज्ञानिक विविधता मानव निर्माण जैसे संज्ञानात्मक क्षमता, कौशल, दृष्टिकोण, व्यक्तित्व आदि में अंतर को दर्शाती है।

मनोविज्ञान में इन अंतरों को मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से वैज्ञानिक रूप से मापा जा सकता है। ये परीक्षण विश्वसनीय हैं अर्थात् उनके परिणाम में सुसंगत हैं; वैध, अर्थात् विशेष रूप से जो वे मापते हैं और जो मानदंड स्थापित किए हैं उसके आधार पर मनोवैज्ञानिक विशेषता की प्राप्त अंकों के आधार पर समान आयु वर्ग के अन्य लोगों के साथ की जा सके।

मनोवैज्ञानिक विविधता को समझने के लिए जिन दो मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का अध्ययन किया जाता है वे हैं-

1. व्यक्तित्व
2. बुद्धि

व्यक्तित्व का तात्पर्य चिंतन, भावना और व्यवहार के आधार पर व्यक्तिगत अंतर से है। खुलेपन, कर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता, सहमतता और मनोविक्षुब्धता (OCEAN) जैसे व्यक्तित्व आयामों में लोग एक-दूसरे से भिन्न होते हैं।

**अनुभव के प्रति खुलापन-** यह लोगों की नई चीजों को आजमाने की इच्छा से संबंधित है।



टिप्पणी

**कर्तव्यनिष्ठा-** यह आवेगों को नियंत्रित करने और सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से कार्य करने की प्रवृत्ति है।

**बहिर्मुखता-** यह चिंता का विषय है कि कोई व्यक्ति अपनी ऊर्जा कहां से प्राप्त करता है और वह दूसरों के साथ कैसे बातचीत करता है।

**सहमतता-** इसका संबंध इस बात से है कि एक व्यक्ति दूसरों के साथ कितने अच्छे ढंग से निर्वाह कर सकता है।

**मनोविक्षुब्धता-** इसमें किसी की संवेगात्मक स्थिरता और सामान्य स्वभाव शामिल होता है।

व्यक्तित्व के अनेक सिद्धांतों ने विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों का मनोवैज्ञानिक वर्गीकरण दिया है। व्यक्तित्व के प्रकारों का एक उदाहरण 'टाइप ए' और 'टाइप बी' व्यक्तित्व सिद्धांत है। इस सिद्धांत के अनुसार, अधीर, उपलब्धि-उन्मुख लोगों को टाइप ए के रूप में वर्गीकृत किया गया है; जबकि सहज, आराम से रहने वाले व्यक्तियों को टाइप बी के रूप में नामित किया गया है। आप अगले अध्याय में व्यक्तित्व सिद्धांतों का विस्तृत अध्ययन करेंगे।

बुद्धि का तात्पर्य ज्ञान और कौशल प्राप्त करना और उसे लागू करने की क्षमता से है। इसमें तथ्य, तर्क, समस्या-समाधान और योजना सहित कुछ अलग बौद्धिक योग्यताएं शामिल हैं। IQ-बुद्धि लब्धि की अवधारणा का उपयोग करके बुद्धि में व्यक्तिगत अंतर का आकलन किया जा सकता है। बुद्धि लब्धि (IQ) वह स्कोर है जिसका उपयोग बुद्धि का आकलन करने के लिए सबसे अधिक किया जाता है, और आमतौर पर इससे मौखिक से लेकर स्थानिक तक विभिन्न प्रकार के कौशल को मापा जाता है। जीवन के किसी भी क्षेत्र का कोई भी व्यक्ति अत्यधिक बुद्धिमान हो सकता है, और बुद्धिमत्ता के एक पहलू में उच्च अंक प्राप्त करना अन्य पहलुओं में उच्च अंकों के साथ सहसंबद्ध होता है।

बुद्धि से संबंधित सिद्धांतों को एक कारक सिद्धांत, दो कारक सिद्धांत और बहु कारक सिद्धांत के रूप में विभाजित किया गया है। जैसा कि नाम से पता चलता है, एक कारक सिद्धांत बुद्धि को एक समग्र माप के रूप में देखते हैं जिसमें विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल होते हैं। जबकि दो कारक और बहु कारक सिद्धांत बताते हैं कि कई प्रकार की बुद्धि होती है, जो मनुष्यों के पास अलग-अलग मात्रा में होती है, जैसे- दृश्य-स्थानिक, तार्किक-गणितीय और पारस्परिक बुद्धि। पारस्परिक बुद्धिमत्ता में उच्च क्षमता वाला कोई व्यक्ति समूह के भीतर सहयोग करने में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है, जबकि उच्च स्तर की तार्किक-गणितीय बुद्धि वाले व्यक्ति में संख्याओं, प्रतिमान और तार्किक तर्क को समझने की क्षमता बढ़ी हुई होगी।

इस प्रकार, एक कारक सिद्धांतों के अनुसार लोग समग्र बुद्धि के संदर्भ में एक दूसरे से भिन्न होते हैं, दूसरी ओर दो कारक और बहु कारक सिद्धांतों के अनुसार लोग विभिन्न प्रकार की बुद्धि में भिन्न होते हैं। बुद्धि के सिद्धांतों पर बुद्धि के अध्याय में विस्तार से चर्चा की जाएगी।



टिप्पणी

### 16.2.4 सामाजिक एवं आर्थिक कारक

सामाजिक लक्षण विविधता के सबसे अधिक दिखाई देने वाले कारक हैं। उनमें समाज द्वारा व्यक्ति से जुड़ी सभी विशेषताएं शामिल होती हैं, जैसे, किसी की जाति, वर्ग, नस्ल, धर्म और व्यावसायिक प्रतिमान। लोग अपनी सामाजिक पृष्ठभूमि के आधार पर एक-दूसरे से काफी भिन्न होते हैं और इस प्रकार सामाजिक लक्षण विविधता के सबसे दृश्यमान कारक हैं जिन्हें आसानी से आर्वाटित किया जा सकता है। वे केवल तीव्र अवलोकन द्वारा एक विशेष श्रेणी से जुड़ी सभी विशेषताओं को शामिल करते हैं। उदाहरण के लिए, अलग-अलग क्षेत्रों के लोग अलग-अलग तरह की पोशाकें पहनते हैं, उनकी खान-पान की आदतें और रीति-रिवाज भी अलग-अलग होते हैं।

भारत सामाजिक विविधता का सबसे अच्छा उदाहरण है। सलमान रुश्दी ने एक बार लिखा था, देश ने स्वयं के बारे में आधुनिक दृष्टिकोण अपनाया है और इसे लगभग 1 अरब लोगों तक विस्तारित किया है। भारत का स्वत्व इतना परिवर्तनशील है, इतना लचीला है कि वह एक अरब प्रकार की भिन्नताओं को समाहित कर लेता है। यह अरबों लोगों को 'भारतीय' कहने के लिए सहमत है।

2011 में भारत सरकार द्वारा आयोजित जनगणना के अनुसार, भारत में हिन्दू धर्म सबसे आम धर्म है, जो लगभग 80% आबादी का धर्म है। 13% आबादी के साथ इस्लाम दूसरा सबसे बड़ा धर्म है। भारत में अन्य प्रमुख धार्मिक समूह ईसाई (2.3%), सिख (1.9%), बौद्ध (0.8%) और जैन (0.4%) हैं। जिन लोगों ने दावा किया कि उनका कोई धर्म नहीं है, उन्हें जनगणना द्वारा आधिकारिक तौर पर 'अन्य' के तहत दर्ज किया गया है। 2011 में, 0.9% भारतीयों ने 'कोई धर्म नहीं' श्रेणी का चयन किया।

पिछले दो दशकों में शहरी क्षेत्रों में रहने वाले भारतीयों की संख्या में वृद्धि हुई है, लेकिन अभी भी लगभग 67% लोग ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं। 2011 में, भारत की साक्षरता दर 74% थी: पुरुषों के लिए 82% और महिलाओं के लिए 65%। साक्षरता दर राज्य के अनुसार अलग-अलग होती है।

भारतीय जनगणना द्वारा जातीय आंकड़े एकत्र नहीं किए जाते, हालांकि सीआईए वर्ल्ड फैक्ट बुक का अनुमान है कि जनसंख्या 72% इंडो-आर्यन, 25% द्रविड़ियन, और 3% मंगोलॉयड और अन्य है।

अतः सामाजिक और आर्थिक कारकों के कारण होने वाली विविधता बहुत अधिक है। ये कारक अक्सर रूढ़िवाद (Stereotype) और पूर्वाग्रहों (Prejudice) में योगदान करते हैं। रूढ़िवादिता एक विशेष श्रेणी के लोगों के बारे में अत्यधिक सामान्यीकृत धारणा है। रूढ़िबद्धता से हम यह अनुमान लगाते हैं कि एक व्यक्ति में विशेषताओं और क्षमताओं की एक



पूरी श्रृंखला होती है जो हमारी मान्यता के अनुसार कि उस समूह के सभी सदस्यों के पास होती है। रूढ़िवादिता सामाजिक वर्गीकरण की ओर ले जाती है, जो पूर्वाग्रहपूर्ण रवैये (यानी 'हम' और 'वे' मानसिकता) के कारणों में से एक है, जो अंतः - समूह और बाह्य-समूह के गठन का कारण बनता है। पूर्वाग्रह एक पूर्वकल्पित राय है जो तर्क या वास्तविक अनुभव पर आधारित नहीं है। शिक्षित भारतीयों के रूप में हमें खुद को ऐसी हानिकारक रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों से मुक्त करना चाहिए।

#### 16.2.4 सांस्कृतिक कारक

संस्कृति को लोगों की जीवन शैली के रूप में परिभाषित किया गया है। इसमें वे कैसे कपड़े पहनते हैं, कैसे बोलते हैं, किस प्रकार का खाना खाते हैं, किस प्रकार के त्योहार मनाते हैं, किस तरह से पूजा करते हैं और उनकी कला समेत कई अन्य चीजें शामिल होती हैं।

भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे प्राचीन संस्कृतियों में से एक है। भारत विविधता में एकता का देश है जहां विभिन्न संप्रदाय, जाति और धर्म के लोग एक साथ रहते हैं। भारत में असंख्य भाषाएँ भी प्रचलित हैं।



#### पाठगत प्रश्न 16.2

निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| i.) खुलापन          | 1. इस विशेषता में कल्पना और अंतर्दृष्टि जैसी विशेषताएं हैं।   |
| ii.) सहमतता         | 2. इसकी विशेषता में उत्तेजना, मिलनसारिता, बातूनीपन, मुखरता और उच्च मात्रा में संवेगात्मक अभिव्यक्ति है।           |
| iii.) बहिर्मुखता    | 3. इस आयाम की मानक विशेषताओं में उच्च स्तर की विचारशीलता, आवेग पर नियंत्रण और लक्ष्य-निर्देशित व्यवहार शामिल हैं। |
| iv.) मनोविक्षुब्धता | 4. यह एक ऐसा लक्षण है जो उदासी, मनोदशा और संवेगात्मक अस्थिरता की विशेषता है।                                      |
| v.) कर्तव्यनिष्ठा   | 5. इस व्यक्तित्व आयाम में विश्वास, परोपकारिता, दया, स्नेह और अन्य सामाजिक व्यवहार जैसे गुण शामिल हैं।             |

व्यक्तिगत मतभेद



क्रियाकलाप



टिप्पणी

हम उनके साथ खुश रहते हैं क्योंकि वे कुछ हद तक हमारे जैसे ही हैं जैसे कि हम दोनों क्रिकेट खेलने का आनंद ले सकते हैं या हम दोनों एक साथ फिल्में देखने का आनंद ले सकते हैं, या बस हम एक-दूसरे की संगत में रहने का आनंद ले सकते हैं। अब तक आपके मन में आपके सबसे अच्छे दोस्त की छवि तो बन ही गई होगी।

एक कागज पर कम से कम 5 तरीकों की सूची बनाकर शुरुआत करें जिनमें आप एक जैसे हैं और साथ ही कम से कम पाँच ऐसे तरीकों की सूची भी बनाएं जिनमें आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से अलग हैं। अब प्रत्येक समानता और अंतर का विश्लेषण करें कि यह विविधता के किस कारक में आता है। उदाहरण के लिए, यदि आप दोनों गणित का आनंद लेते हैं, तो यह समानता मनोवैज्ञानिक कारक के अंतर्गत आती है।

इस गतिविधि के अंत तक आप विविधता का अर्थ और इसके लिए जिम्मेदार कारक को समझ पाएंगे। आप दोनों के बीच भेद होने के बावजूद आप एक-दूसरे को पसंद करते हैं, इसलिए भेद बुरे नहीं होते और वे प्रायः हमें एक-दूसरे की ओर आकर्षित करते हैं।

### 16.3 विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताएँ

विविधता अपने साथ ढेर सारी चुनौतियाँ लेकर आती है। जीवनशैली, राय, पृष्ठभूमि और दृष्टिकोण में अंतर सह-अस्तित्व को चुनौतीपूर्ण बना सकता है। बहुसंख्यक समूह की तुलना में अल्पसंख्यक समूह को अधिक कठिनाई का सामना करना पड़ता है।

‘अल्पसंख्यक’ समाज का कोई छोटा समूह होता है जो अपनी जाति, धर्म, राजनीतिक मान्यताओं या संज्ञानात्मक क्षमता या ऐसे समूह से संबंधित व्यक्ति के कारण शेष समाज से अलग होता है।

जैसा कि पहले कहा गया है, विविधता अक्सर रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों को बढ़ावा देती है। और इन पूर्वाग्रहों का निशाना अक्सर अल्पसंख्यक समूह होते हैं।

इस प्रकार, समावेशी माहौल बनाने में मदद करने की विशेष आवश्यकता उत्पन्न होती है जिसमें हर कोई अपनी अनूठी विशेषता के लिए सराहना पास सके और अपने विचारों और अपनी सच्चाई एवं अन्य पहलुओं को साझा करने में सहज होता है।

रूढ़िवादी सोच को कम करने के लिए निम्नलिखित पाँच तकनीकें हैं:

- अन्य लोगों के प्रति अपनी रूढ़िवादी प्रतिक्रियाओं को पहचानना और उस व्यक्ति के व्यवहार को समझने के लिए गैर-रूढ़िवादी विकल्प तैयार करना।





टिप्पणी

- रूढ़िबद्ध समूह के लोगों को याद करना या उनकी कल्पना करना जो रूढ़िवादिता में उपयुक्त नहीं बैठते।
- किसी के बारे में उनके समूह की रूढ़िवादिता के अलावा उसकी अन्य व्यक्तिगत चीजों पर ध्यान देना जो उन्हें केवल एक समूह के सदस्य के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यक्ति के रूप में देखने में आपकी मदद कर सकती हैं।
- कल्पना करना कि एक रूढ़िवादी व्यक्ति की नजरों से दुनिया कैसी दिखती है?
- रूढ़िबद्ध समूहों के लोगों को जानने के जानबूझकर अवसर तलाशना।
- जनसंख्या के एक वर्ग द्वारा सामना की जाने वाली संज्ञानात्मक विकलांगता और शारीरिक विकलांगता के कारण विविधता में विशेष आवश्यकताएं भी उत्पन्न होती हैं। जनगणना 2011 के अनुसार, भारत में 121 करोड़ जनसंख्या में से लगभग 2.68 करोड़ व्यक्ति श्विकलांग हैं, जो कुल जनसंख्या का 2.21% है (तालिका 16.2 देखें)

जनसंख्या, भारत 2011			विकलांग व्यक्ति, भारत 2011		
व्यक्ति	पुरुष	महिला	व्यक्ति	पुरुष	महिला
121.08 करोड़	62.32 करोड़	58.76 करोड़	2.68 करोड़	1.5 करोड़	1.18 करोड़

तालिका 16.2 भारत में विकलांग जनसंख्या - जनगणना 2011

2011 की जनगणना से पता चला कि, भारत में 20% विकलांग व्यक्ति चलने-फिरने में विकलांग हैं, 19% देखने में विकलांग हैं, और अन्य 19% सुनने में विकलांग हैं। 8% में बहु-विकलांगताएं हैं (चित्र 16.2 देखें)

ऐसे युग में जहां सतत विकास की दिशा में 'समावेशी विकास' पर सही मार्ग के रूप में जोर दिया जा रहा है, वहां विकलांग व्यक्तियों के कल्याण के लिए केंद्रित पहल आवश्यक है।

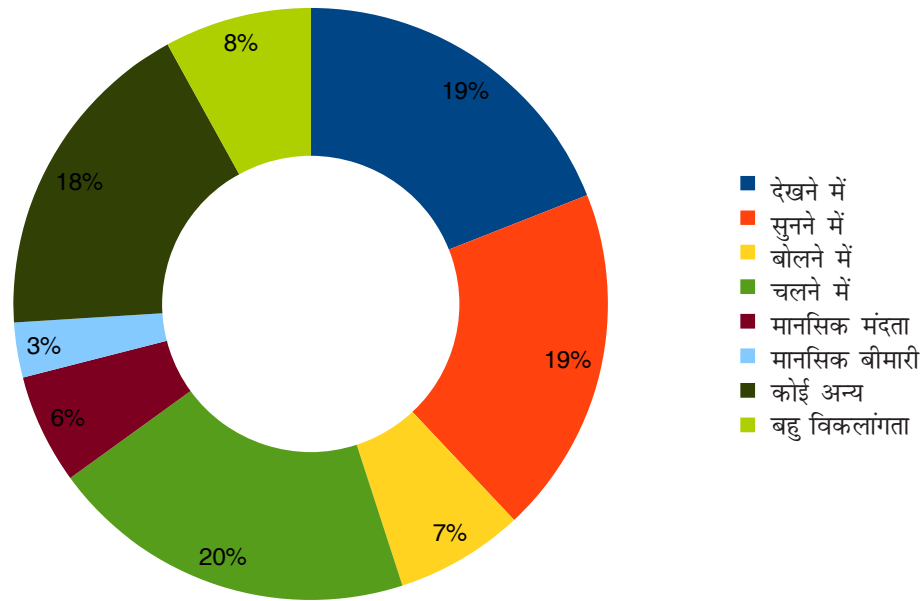
विकलांगता की अवधारणा, पहचान की प्रक्रियाओं, शैक्षिक प्रथाओं, प्रावधान की व्यापकता और नीति प्राथमिकताओं में देशों के बीच अंतर होता है।

भारत में, भारतीय पुनर्वास परिषद, सामाजिक न्याय और सशक्तीकरण मंत्रालय और एनएचएफडीसी (राष्ट्रीय विकलांग वित्त और विकास निगम) का उद्देश्य दान देने और लेने को हतोत्साहित करते हुए विकलांगों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना है।

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी



चित्र 16.2 भारत में विकलांगता के प्रकार के अनुसार विकलांग जनसंख्या-जनगणना 2011 व्यक्तिगत स्तर पर भी हमें विकलांगता से उत्पन्न विविधता का सम्मान करना चाहिए। हमें विकलांग लोगों को किसी भी तरह से अपने से कम सक्षम नहीं समझना चाहिए। हम प्रायः गलतफहमियों, पिछले अनुभवों और तथ्यों की अनुपस्थिति के कारण उनके साथ रूढ़िवादिता जोड़ देते हैं। उदाहरण के लिए, मानसिक बीमारियों से जुड़ी सामान्य रूढ़िवादिता यह है कि वे खतरनाक, अस्थिर होती हैं और उन्हें अस्पताल में भर्ती होने की स्थिति का सामना करना पड़ता है।

वे तरीके जिनसे हम दिव्यांग लोगों का सम्मान कर सकते हैं और ऐसी विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष जरूरतों को पूरा कर सकते हैं:-

- दया, करुणा के समान नहीं है। जब भी आप किसी विकलांग व्यक्ति को देखें, तो आपको यह मान लेना चाहिए कि जो काम उन्हें सौंपा गया है, उसमें वे भी उतने ही सक्षम हैं जितने आप हैं। यह कभी न मानें कि वे सक्षम नहीं हैं, या आपको आगे आकर उनकी मदद करने की जरूरत है।
- सही शब्दावली का उपयोग करना- आपके द्वारा उपयोग किया गया सिर्फ एक शब्द किसी को नीचा दिखा सकता है, उसकी भावनाओं को ठेस पहुंचा सकता है, उसका अपमान कर सकता है, या यहां तक कि यह संकेत भी दे सकता है कि आप उनके साथ भेदभाव कर रहे हैं। पहले 'विकलांग' शब्द का उपयोग विकलांगता वाले लोगों के संदर्भ में किया जाता था, हालाँकि, अब 'अलग तरह से सक्षम' शब्द का उपयोग



- सार्वभौमिक रूप से किया जाता है। विकलांग शब्द उनकी व्यक्तिगत पहचान छीन लेता है। जैसे हम नहीं चाहते कि हमें हमारी किसी ऐसी विशेषता के नाम से पुकारा जाए जिस पर हमें गर्व नहीं है (जैसे लंबी नाक, छोटी लम्बाई), उसी तरह विकलांग लोग नहीं चाहते कि उनकी विकलांगता उनके नाम का हिस्सा बने।
- व्यक्ति- को उनकी विकलांगता के रूप में देखने के बजाय देखें उन्हें एक व्यक्ति के रूप में देखें। हो सकता है कि उनमें हास्य की बहुत अच्छी समझ हो। शायद वे मेहनती हैं। उन्हें उन गुणों के लिए देखें जो उनके पास हैं। वे अपनी विकलांगता के आधार पर उतना ही परिभाषित होते हैं जितना आप अपने बालों के रंग से परिभाषित होते हैं।
  - दिव्यांग लोगों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप किसी और के साथ करेंगे।
  - यदि आपको लगता है कि किसी को सहायता की आवश्यकता है, तो आप सहायता की पेशकश कर सकते हैं। व्यक्ति इसे स्वीकार अथवा अस्वीकार कर सकता है। यह हर तरह से ठीक है। उनकी अनुमति के बिना आप सहायता न दें। इसका अर्थ यह होगा कि वे स्वयं कुछ नहीं कर सकते।
  - कभी-कभी लोगों में ऐसी कमजोरियाँ हो सकती हैं जो उनके बोलने के तरीके को प्रभावित करती हैं। यदि आपको यह समझने में समस्या हो रही है कि कोई क्या कहता है, तो उनसे वही दोहराने के लिए कहें जो उन्होंने कहा है। ईमानदार रहें। विनम्र रहें।
  - यदि कोई व्हीलचेयर पर है, तो आप यह सुनिश्चित करें कि आप उनसे आंखों के स्तर से बातचीत कर सकते हैं। इसका मतलब कुर्सी खींचना हो सकता है। उनसे बात करने के लिए झुकें नहीं, घुटने न टेकें इसके अलावा, सहारे के तौर पर व्हीलचेयर का सहारा न लें। यदि आप बैठ नहीं सकते, तो खड़े रहना ठीक है। बस उनकी आंखों में देखें।
  - यदि किसी को दृष्टि संबंधी विकलांगता है, तो अपनी एवं अपने साथ मौजूद किसी अन्य व्यक्ति की पहचान दें। यदि समूह में आप दृष्टिहीन व्यक्ति के अलावा किसी अन्य व्यक्ति से बात कर रहे हैं, तो उन्हें नाम से संबोधित करके स्पष्ट करें कि आप किससे बात कर रहे हैं।
  - व्हीलचेयर पर बैठे लोगों को कभी भी सिर या कंधों पर थपथपाएं नहीं। इस प्रकार का व्यवहार आप बच्चों या पालतू जानवरों के साथ करते हैं। वयस्कों के साथ हमेशा वयस्कों जैसा ही व्यवहार करें।

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

- सुनने में अक्षम व्यक्ति का ध्यान आकर्षित करने के लिए उसके कंधे पर थपथपाएं। धीरे और स्पष्ट रूप से बोलें ताकि व्यक्ति आपके होठों को पढ़ सके। अपने मुँह के दृश्य को अवरुद्ध न करें। सामान्य स्वर में बोलें। चिल्लाएँ नहीं।



क्रियाकलाप

वह रंग पढ़ें जिसमें शब्द चिह्नंकित किया गया है, शब्द को नहीं:

पीला नीला नारंगी काला लाल हरा बैंगनी पीला लाल नारंगी हरा  
काला नीला लाल बैंगनी हरा नीला नारंगी

क्या आपने देखा कि यद्यपि आप स्वयं इसे सही ढंग से कर सकते हैं, फिर भी आपको सामान्य से बहुत धीमी गति से पढ़ना होगा। मस्तिष्क वास्तविक शब्द पढ़ना चाहता है।

यह इस बात का उदाहरण है कि सीखने की अक्षमता वाले छात्रों के लिए दिन गुजारना कितना कठिन है। उनका मस्तिष्क समझता है कि क्या करने की आवश्यकता है, लेकिन उन्हें इसे सही तरीके से पूरा करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है।



क्रियाकलाप

आइए अब हम दिव्यांग लोगों की दशा को समझने के लिए निम्नलिखित कार्यों का प्रयास करें:

1. अपनी आंखों पर पट्टी बांधकर अपनी आंखों को ढक लें। अपने घर या किसी परिचित परिवेश में अपना रास्ता खोजें।
2. अपने पसंदीदा हाथ का उपयोग किए बिना, केवल एक हाथ से अपने जूते का फीता बांधें।
3. व्हीलचेयर या छड़ी का उपयोग करके जनता के बीच से गुजरें। आम जनता द्वारा दी जाने वाली प्रतिक्रियाओं और नजरों पर गौर करें।



क्या आप जानते हैं?

जब किसी व्यक्ति में बौद्धिक विकलांगता होती है, तो इसका मतलब है कि वह धीमी गति से सीखता है। क्योंकि वे अधिक धीरे-धीरे सीखते हैं इसलिए वे उतना नहीं सीख पाते जितना अन्य लोग सीख सकते हैं। बौद्धिक विकलांगता के 200 से अधिक ज्ञात कारण हैं। लगभग

एक-तिहाई बार, कोई नहीं जानता कि इसका कारण क्या है। बौद्धिक विकलांगता वाले सभी लोग एक जैसे नहीं होते। एक व्यक्ति को हल्की समस्या हो सकती है जबकि दूसरे को गंभीर समस्या हो सकती है। बौद्धिक विकलांगता वाला व्यक्ति निम्नलिखित प्रकार का कोई व्यक्ति हो सकता है।

- दूसरे लोग क्या कहते हैं या क्या मतलब रखते हैं, यह समझने में कठिनाई होती है;
- यह कहने में कठिनाई होती है कि उनका क्या मतलब है या वे कैसा महसूस करते हैं;
- सामाजिक संकेतों को समझना (उदाहरण के लिए, यदि आप दूर हो जाते हैं तो उन्हें पता नहीं चलेगा कि इसका मतलब है कि आप उनसे बात नहीं करना चाहते हैं);
- सीखने और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है;
- सीखने से पहले उन्हें चीजों को औसत से कई गुना बार अधिक करना पड़ता है;
- उनकी आयु से कम कर कार्य करें;
- जब कोई उनका मजाक उड़ा रहा हो तो वे उन्हें समझ नहीं आता;
- पढ़ने या लिखने में कठिनाई हो सकती है;
- जब कोई उन्हें कुछ गलत करने के लिए कहता है तो शायद समझ नहीं पाते।



### पाठगत प्रश्न 16.3

निम्नलिखित में से कौन-से कथन 'सही' है और कौन-से 'गलत' है

1. विकलांग लोगों के साथ दया का व्यवहार करना चाहिए।
2. मानसिक मंदता भारत में सबसे आम प्रकार की विकलांगता है।
3. विकलांग लोगों को संदर्भित करने के लिए 'विकलांग' की तुलना में 'अलग तरह से सक्षम' शब्द अधिक उपयुक्त शब्द है।
4. रूढ़िवादिता अक्सर भेदभाव को जन्म देती है।
5. अगर कोई व्हीलचेयर पर है तो आपको उससे आंखों के माध्यम से बात करनी चाहिए।





**पाठांत प्रश्न**

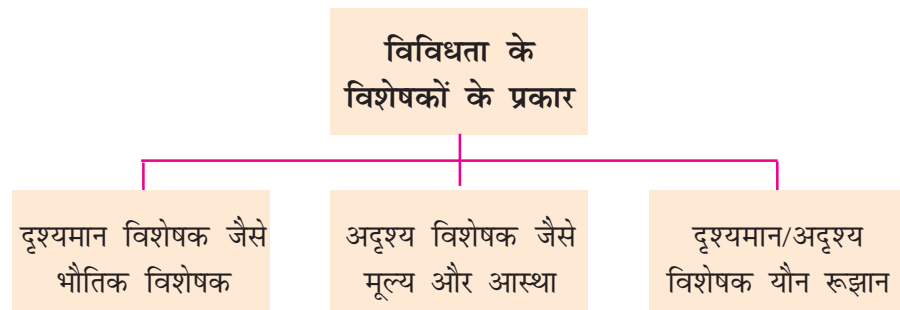


**टिप्पणी**

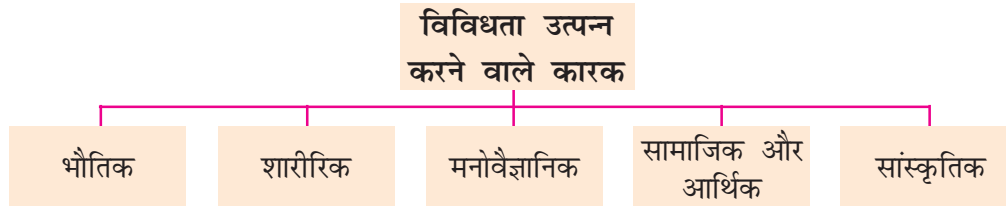
1. विविधता क्या है? उदाहरणों की सहायता से विविधता के लक्षणों के वर्गीकरण को समझाइये।
2. विविधता उत्पन्न करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों की व्याख्या कीजिए।
3. भारत में विविधता पैदा करने वाले सामाजिक और आर्थिक कारक क्या हैं?
4. विविधता कैसे विशेष आवश्यकताएँ पैदा करती है?
5. रूढ़ियाँ क्या हैं?
6. ओशन (OCEAN) शब्द से आप क्या समझते हैं जो व्यक्ति के विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्वों का वर्णन करता है?
7. विविधता पैदा करने वाले भौतिक और शारीरिक कारकों की व्याख्या करें।
8. रूढ़िवादी सोच को कम करने के विभिन्न तरीके क्या हैं?
9. विभिन्न प्रकार की विविधता वाले लक्षणों की रूपरेखा तैयार करें जिसके आधार पर लोगों को एक-दूसरे से भिन्न रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।
10. सामाजिक और आर्थिक कारक समाज को कैसे प्रभावित करते हैं?



**आपने क्या सीखा**



चित्र 1. विविधता विशेषकों का वर्गीकरण



चित्र 2. वे कारक जो विविधता के कारण हैं



चित्र 3. विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताएँ



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

1. गलत
2. सही
3. सही
4. गलत
5. सही



टिप्पणी

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

16.2

(i) 1

(ii) 5

(iii) 2

(iv) 4

(v) 3

16.3

1. गलत

2. गलत

3. सही

4. सही

5. सही





## आत्म और व्यक्तित्व



टिप्पणी

ग्यारहवीं कक्षा का छात्र राम एक छात्रावास में रहता था। उसके पिता का फोन आया कि तुरंत घर आ जाओ। उसका घर पास के शहर में ही था। उसके पास पर्याप्त पैसे नहीं थे इसलिए वह सोच रहा था कि क्या करे! उसके रूममेट ने उससे पूछा कि समस्या क्या है? जब राम ने उसे स्थिति बताई तो उसने तुरंत अपनी जेब से कुछ पैसे निकाले और दूसरे दोस्त से बात की। उसने पर्याप्त धन की व्यवस्था की और राम को अपने घर जाने के लिए कहा। राम ने उसे धन्यवाद दिया और वापस लौटने पर पैसे वापस करने का वादा किया।

हम अक्सर खुद को ऐसी स्थितियों में पाते हैं जहां हमें विकल्प चुनने और निर्णय लेने की आवश्यकता होती है और हम हैरान होते हैं कि “मुझे क्या करना चाहिए? क्या मैं यह कर सकता हूँ? मैं आश्वस्त क्यों नहीं हूँ? मैं इतनी सारी गलतियां क्यों करता हूँ? मेरे पास एक प्रभावशाली व्यक्तित्व नहीं है।” जब भी हमें कठिन परिस्थितियों से निपटना होता है तो ऐसे कई सवाल और शंकाएं हमारे मन में उठ खड़ी होती हैं। हममें से कुछ लोग ऐसी स्थितियों से आसानी से निपट सकते हैं। कुछ तो सोचते तक नहीं और जो करना होता है वह कर देते हैं। बाद में सोचते हैं कि मैंने ऐसा क्यों किया? अब मैं मुसीबत में पड़ गया! इस तरह के विभिन्न प्रकार के व्यवहारों को मनोवैज्ञानिकों द्वारा दो अवधारणाओं, व्यक्तित्व और स्वयं की सहायता से समझाया गया है। इस स्व का क्या अर्थ है, और यह हमें विभिन्न परिस्थितियों में कार्य करने के लिए कैसे प्रेरित करता है? स्वयं का व्यक्तित्व से क्या संबंध है और यह किसी व्यक्ति के व्यवहार को कैसे प्रभावित करता है? हम एक प्रभावी व्यक्तित्व या एक मजबूत व्यक्तित्व कैसे विकसित कर सकते हैं? इस पाठ में हम स्वयं और व्यक्तित्व के बारे में जानेंगे और यह किस प्रकार हमारे व्यवहार को विकसित और नियंत्रित करता है। हम व्यक्तित्व के कुछ सिद्धांत और व्यक्तित्व का आकलन करने की तकनीक भी सीखेंगे।



### अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी:

- स्वयं, आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता को परिभाषित करते हैं;
- व्यक्तित्व के अर्थ का वर्णन करते हैं;
- व्यक्तित्व के प्रकार और लक्षण, मनोविश्लेषणात्मक और मानवतावादी सिद्धांतों पर चर्चा करते हैं;
- आत्म रिपोर्ट के उपायों और प्रक्षेपी तकनीकों (शब्द साहचर्य परीक्षण और विषय आत्मबोधन परीक्षण) की व्याख्या करते हैं;
- विभिन्न सन्दर्भों में स्वयं के प्रति जागरूक करते हैं; और
- व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करते हैं।

### 17.1 स्वयं की अवधारणा

हम स्वयं का कई तरह से वर्णन करते हैं जैसे, 'मैं लम्बा हूँ' या 'मैं तेजी से सीख सकता हूँ' या 'मैं मजबूत हूँ' आदि। खुद का वर्णन करने के ऐसे कई तरीके हैं। ये सभी विवरण मिलकर हमारे 'स्व' को परिभाषित करते हैं। हम अन्य लोगों के तथा भौतिक और सामाजिक परिवेश के साथ व्यवहार के बाद अपने स्वयं के बारे में समझ पैदा करते हैं। इन अंतःक्रियाओं और दूसरों की प्रतिक्रिया के आधार पर, हम अपने बारे में राय बनाते हैं। हम अपने आपको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और सांस्कृतिक लक्षणों के साथ-साथ अपने से जुड़े संगठनों और रिश्तों के संदर्भ में कई तरह से परिभाषित करते हैं।

एक छोटे बच्चे के पास स्वयं की कोई अवधारणा नहीं होती। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, परिवार के भीतर और बाहर के भौतिक और सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के साथ उसके अनुभवों और अंतःक्रियाओं से उसके स्वयं का विकास होता है। शुरुआत में, स्वयं का वर्णन करना सरल होता है जैसे 'यह मेरा हाथ है' यह मेरी मां है, या 'मेरा परिवार' या इस प्रकार के वर्णन में हमारी शारीरिक विशेषताएं शामिल हो सकती हैं। धीरे-धीरे, जैसे कोई स्कूल जाता है, और दोस्तों के साथ घुलता-मिलता है, तो कई आत्म-विवरण जमा हो जाते हैं। ये सभी आत्म-वर्णन विकास के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शारीरिक, शैक्षणिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षेत्रों के इर्द-गिर्द से ये उभरते हैं। जुड़े हुए हैं और यदि किसी एक ज्ञानक्षेत्र का विवरण हिल जाता है तो अन्य भी कमजोर हो जाते हैं। हालाँकि, अन्य परिधीय अवधारणाएँ

इतनी महत्वपूर्ण नहीं हो सकती हैं। आत्म-अवधारणा उन मूल अवधारणाओं द्वारा गठित होती है। यदि मूल अवधारणाओं को चुनौती दी जाती है तो व्यक्ति परेशान हो जाता है। यदि आप परिधीय अवधारणाओं को चुनौती देते हैं, तो इससे भावनात्मक खतरा पैदा नहीं होता।

अब आप जानते हैं कि कुछ लोग कुछ टिप्पणियों पर इतनी दृढ़ता से प्रतिक्रिया क्यों करते हैं। उदाहरण के लिए, यह तथ्य कि आप अमुक के बेटे या बेटी हैं या आपका धर्म, आपकी उम्र, आदि, मूल अवधारणाएँ हैं। आपको अपनी पोशाकों के लिए जो रंग पसंद है या जो खेल आप खेलते हैं या जिस राजनीतिक दल का आप समर्थन करते हैं, ये सभी परिधीय आत्म-वर्णन हो सकते हैं।

मूल अवधारणाओं द्वारा गठित आत्म-अवधारणा तटस्थ नहीं होती। यह या तो सकारात्मक है या नकारात्मक। तदनुसार, व्यक्ति अपने बारे में सकारात्मक या नकारात्मक सोचते हैं। उदाहरण के लिए, नकारात्मक शारीरिक आत्म-अवधारणा वाला बच्चा यह उम्मीद नहीं कर सकता है कि लोग उसे पसंद करेंगे और तदनुसार सामाजिक परिस्थितियों में आत्मविश्वास से व्यवहार नहीं करता। इसके परिणामस्वरूप लोग उस पर ध्यान नहीं देते हैं, जिससे उसकी आत्म-अवधारणा और मजबूत होती है। इस प्रकार, सकारात्मक या नकारात्मक आत्म-अवधारणा को बदलना आसान नहीं है। व्यक्ति स्वयं के सभी पहलुओं के बारे में सकारात्मक या नकारात्मक रूप में नहीं सोच सकता। नकारात्मक शारीरिक आत्म-अवधारणा वाले व्यक्ति के पास सकारात्मक शैक्षणिक आत्म-अवधारणा हो सकती है। साथ ही, सकारात्मक आत्म-अवधारणा वाले सभी व्यक्ति एक जैसे नहीं हो सकते हैं। कुछ के पास कुछ क्षेत्रों में उच्च स्तर की सकारात्मकता हो सकती है, जबकि अन्य के पास कुछ अन्य क्षेत्रों में सकारात्मक आत्म-अवधारणाएँ हो सकती हैं।

### 17.1.1 वास्तविक-स्व बनाम आदर्श-स्व

आत्म-अवधारणा सदैव वास्तविकता से मेल नहीं खाती। एक बच्चे के अनुभव, उसके स्वयं के विकास के लिए जिम्मेदार होते हैं। उदाहरण के लिए, कोई बच्चा किसी कारण से अपना काम पूरा नहीं कर सका, अगले दिन शिक्षक गृहकार्य मांगते समय कह सकता है कि तुम लापरवाह हो। अगले दिन संयोग से माँ या कोई और भी यही बात कहता है। बच्चा अनजाने में इसे स्वीकार कर लेता है और 'मैं लापरवाह हूँ' यह उसके आत्म-वर्णन का हिस्सा बन सकता है। बच्चा एक होशियार बच्चा हो सकता है लेकिन इस तरह की नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने से उसके आत्मविश्वास में कमी आ सकती है और वह लापरवाह व्यक्ति बन सकता है। इसी तरह, माता-पिता का प्यार सशर्त लग सकता है, उदाहरण के लिए वे अपने बच्चे पर जोर दे सकते हैं कि वह विज्ञान का अध्ययन करे और यदि वह ऐसा करता है तो इससे उन्हें खुशी होगी। बच्चा विज्ञान में अच्छा करने का प्रयास करता है, लेकिन उसे यह पसंद नहीं आता, और वह विज्ञान में अच्छा नहीं है। विज्ञान में अच्छा करने के निरर्थक प्रयास 'मैं



टिप्पणी

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

बुद्धिमान नहीं हूँ' और 'मेरे माता-पिता मुझसे खुश नहीं हैं' जैसा आत्म-वर्णन उत्पन्न होता है। वास्तविक स्व बुद्धिमान था लेकिन विज्ञान को आगे बढ़ाने के लिए मजबूर होने के कारण, आत्म-अवधारणा वास्तविक स्व से दूर एक विकृत आत्म-अवधारणा में चली गई। जब वास्तविक स्व और आदर्श स्व व्यक्ति को अलग-अलग दिशाओं में खींचते हैं तो परिणाम नकारात्मक आत्म-अवधारणा और खराब आत्म-सम्मान होता है। आप कैसे हैं? जरा सोचिए कि आप अलग-अलग विकल्प क्यों चुनते हैं।

यह आत्म वर्णन एकाकी नहीं होता अपितु एक-दूसरे के जुड़े होते हैं। उदाहरण के लिए बच्चा यह विश्वास करता है कि वह दिखने में सुंदर है, वह दूसरों को हंसा सकता है और दूसरे उस पर ध्यान देते हैं और वह अपने माता-पिता के कारण स्मार्ट है।

### 17.1.2 आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता

स्वयं के सभी पहलुओं जैसे शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, शैक्षणिक, आदि के समग्र मूल्यांकन को आत्मसम्मान कहते हैं। आत्म-सम्मान सभी सकारात्मक मूल्यांकनों का योग है। उच्च आत्म-सम्मान वाला व्यक्ति स्वयं को एक अच्छा व्यक्ति समझेगा और उसके अनुसार व्यवहार करेगा। उच्च आत्म-सम्मान के द्वारा सकारात्मक तरीके से व्यवहार करने और नकारात्मक व्यवहार से बचने के अधिक प्रयास हो सकते हैं। (उच्च आत्म-सम्मान हमेशा सकारात्मक व्यवहार की ओर नहीं ले जा सकता)। आत्म-सम्मान और आत्म-अवधारणा बचपन से ही धीरे-धीरे विकसित होती है। परिवार, स्कूल, साथियों और दोस्तों द्वारा बच्चे के साथ जैसा व्यवहार किया जाता है, वह निर्धारित करता है कि उसके विभिन्न पहलू सकारात्मक या नकारात्मक दिशा में विकसित होंगे या नहीं। प्रत्येक व्यक्तियों में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों घटक होते हैं, लेकिन समग्र स्व या तो नकारात्मक या सकारात्मक होगा, लेकिन यह सकारात्मकता या नकारात्मकता का अंश भिन्न हो सकता है। यदि बच्चे का आत्म-सम्मान कम या नकारात्मक है तो उसे विभिन्न कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता पर संदेह होने लगेगा।

आत्म-प्रभावकारिता के रूप में एक और संबंधित अवधारणा है। आत्म-प्रभावकारिता किसी व्यक्ति से विभिन्न प्रकार के कार्यों को सफलतापूर्वक करने की उसकी क्षमता की अपेक्षा है। आत्म-प्रभावकारिता किसी व्यक्ति को विभिन्न कार्यों में उसकी सफलता या विफलता की भविष्यवाणी करने में मदद करती है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाला व्यक्ति चुनौतियों का सामना करेगा और कुछ चयनित कार्यों के लिए समय और प्रयास करेगा। यह कार्य और उन या उन जैसे समान कार्यों के साथ व्यक्तियों के अनुभवों पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, एक लड़की में उच्च आत्म-प्रभावकारिता (आत्म-सम्मान) हो सकती है, लेकिन यदि खाना पकाने का उसका अनुभव खराब रहा है, तो उन कार्यों से संबंधित उसकी आत्म-प्रभावकारिता कम होगी। लेकिन खाना पकाने का सुखद अनुभव रखने वाला लड़का, भले ही आत्म-सम्मान



में कम हो, संबंधित कार्यों पर उच्च आत्म-प्रभावकारिता व्यक्त करेगा। आत्म-प्रभावकारिता का संबंध आत्म-सम्मान से है। आत्म-सम्मान जितना अधिक होगा, आत्म-प्रभावकारिता की संभावना उतनी ही अधिक होगी। हमारे जैसे लोगों के सफल प्रदर्शन का अवलोकन आत्म-प्रभावकारिता के बारे में हमारे विश्वास को बढ़ाता है। कार्यों में निपुणता और माता-पिता एवं अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से वास्तविक प्रशंसा भी आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाती है जबकि तनाव और विफलता इसे कम करती है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे सकारात्मक रोल-मॉडल खोजें और तनाव मुक्त रहें। यह तभी संभव है जब वे अपनी जिम्मेदारी लें और अनुशासित रहें।



**क्रियाकलाप**

नीचे दिए गए स्थान में पाँच सकारात्मक तरीकों से अपना वर्णन कीजिए। इनमें से प्रत्येक गुण के बारे में सोचें और उसके आगे लिखें कि आप ऐसा क्यों सोचते हैं। आपको इसका एहसास किस बात से हुआ?

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**17.1.3 स्वयं का विकास**

स्वयं की अवधारणा बचपन से ही विकसित होती है। जब माता-पिता और देखभाल करने वाले घर का माहौल सुखद बनाते हैं, तो बच्चों में अपने बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। बच्चे स्थितियों में स्वयं का निरीक्षण करते हैं और अपने बारे में राय विकसित करते हैं। न केवल माता-पिता, बल्कि भाई-बहन और दोस्तों की टिप्पणियाँ और राय भी आत्म-अवधारणा को प्रभावित करती है। प्रारंभिक बचपन के दौरान, हमारा स्वयं शारीरिक विशेषताओं के इर्द-गिर्द घूमता है। जैसे-जैसे उम्र के साथ संज्ञानात्मक क्षमताएं और भावनाएं विकसित होती हैं, तब बच्चे अपनी तुलना दूसरों से करते हैं। स्वयं की तुलना आत्म-वर्णन में विशेषण जोड़ती है जैसे, 'मैं सीखने में तेज हूँ'। स्कूल में शिक्षकों, सहपाठियों और साथियों द्वारा व्यक्त किए गए कथन और राय भी स्वयं के विकास को प्रभावित करते हैं। बच्चा धीरे-धीरे अपने शारीरिक, शैक्षणिक, भावनात्मक और सामाजिक गुणों के बारे में बहुत सारी अवधारणाएँ विकसित करता है। इनमें से प्रत्येक अवधारणा सकारात्मक या नकारात्मक विशेषणों के साथ होती है। जैसे-जैसे ये आत्म-अवधारणाएँ उभरती हैं, बच्चे में

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

अपने बारे सकारात्मक या नकारात्मक भावनाएँ विकसित होने लगती हैं। समग्र भावनाएँ बच्चे का आत्म-सम्मान हैं।

आत्म-अवधारणा का विकास घर, परिवार, साथियों और पड़ोस में होने वाली सकारात्मक और नकारात्मक बातचीत से प्रभावित होता है। आत्म-अवधारणा के विकास में संस्कृति भी एक महत्वपूर्ण कारक है। बच्चे को होने वाले अनुभव आत्म-अवधारणा की दिशा निर्धारित करते हैं। अगर आप अपने आप को स्मार्ट या अच्छे स्वभाव वाला समझते हैं तो शायद ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके आस-पास के लोग आपसे कहते हैं कि आप स्मार्ट या अच्छे स्वभाव वाले हैं।



**क्रियाकलाप**

अपने दोस्तों से चर्चा करें कि वे अपने बारे में क्या सोचते हैं। उनसे यह भी सवाल करें कि वे अपने बारे में ऐसा क्यों और कैसे सोचने लगे।



**पाठगत प्रश्न 17.1**

रिक्त स्थान को उपयुक्त शब्दों से भरिये।

- i. दूसरों के साथ जुड़ने से बच्चे के ..... का विकास होता है।
- ii. स्वयं की ये अवधारणाएँ या तो ..... या ..... होती हैं।
- iii. मूल अवधारणा को ..... कहा जाता है।
- iv. आत्म-सम्मान स्वयं का ..... या ..... के रूप में मूल्यांकन है।
- v. आत्म-प्रभावकारिता ..... से संबंधित है।
- vi. आत्म-अवधारणा का..... से विकास होता है।
- vii. .... और ..... से फीडबैक आत्म-अवधारणा को निर्धारित करता है।
- viii. ....सकारात्मक आत्म-अवधारणा के विकास में मदद करता है।
- ix. यहां तक कि आपकी ..... और .....आपकी आत्म-अवधारणा को भी प्रभावित करती है।

## 17.2 व्यक्तित्व

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

हमने पिछले भाग में स्वयं के बारे में जाना। दूसरों का वर्णन करने के लिए हम अक्सर जिस शब्द का उपयोग करते हैं वह व्यक्तित्व है। यह लैटिन शब्द पर्सोना से लिया गया है जिसका अर्थ है नाट्य प्रदर्शन के दौरान लोगों द्वारा पहना जाने वाला मुखौटा। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि हमारा व्यवहार कोई नाटक है। हर समय कोई नाटक करना आसान नहीं है। वास्तव में, यह उलटा है क्योंकि लोग सुसंगत तरीकों से व्यवहार करते हैं। अगर हम अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग व्यवहार करना चाहें तो भी यह मुश्किल होगा। जब हम किसी के व्यक्तित्व के बारे में बात करते हैं, तो हम उसकी उन दृश्यमान विशेषताओं का उल्लेख कर रहे होते हैं जिनसे या तो हम आकर्षित होते हैं या प्रतिकर्षित होते हैं, अर्थात् वे जिस तरह दिखते हैं। ये व्यक्तित्व के भौतिक पहलू हैं। लेकिन व्यक्तित्व में अन्य पहलू भी शामिल होते हैं।

मनोवैज्ञानिक रूप से, व्यक्तित्व विभिन्न परिस्थितियों में व्यवहार करने का हमारा अनोखा तरीका होता है, जैसे उत्साहित, हर्षित, गर्मजोशी या मैत्रीपूर्ण आदि। आपने देखा होगा कि कुछ लोग लंबे समय तक कठिन परिस्थितियों से निराश नहीं होते हैं और खुश रहते हैं। ऐसे अन्य लोग भी हैं जो अधिकांश स्थितियों पर गंभीरता से प्रतिक्रिया देते हैं और उन्हें खुश करना आसान नहीं होता है। ये व्यक्तित्व की ऐसी विशेषताएँ हैं जो हर परिस्थिति में स्थिर रहती हैं। हालाँकि लोग कभी-कभी अजीब व्यवहार करते हैं। उस समय को याद करें जब आप कहते थे, 'ओह! उसे क्या हो गया है? वह बहुत अलग व्यवहार कर रहा/ रही है!' शायद ही, कोई व्यक्ति किसी स्थिति पर अपनी सामान्य शैली से बहुत अलग तरीके से प्रतिक्रिया दे सकता हो। हालाँकि, व्यक्तित्व को उन तरीकों के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिनमें लोग अधिकांश स्थितियों में लगातार एक जैसा व्यवहार करते हैं। दो महत्वपूर्ण विशेषताएँ हैं विशिष्टता और निरंतरता। लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि कुछ स्थितियों में लोग अपने व्यक्तित्व के साथ असंगत व्यवहार करते हैं। लचीलेपन के इस छोटे से अनुपात के कारण ही व्यक्तित्व में परिवर्तन संभव है। यहीं पर मनोवैज्ञानिकों और व्यक्ति के स्वयं के प्रयासों की भूमिका महत्वपूर्ण बन जाती है। यह व्यक्तित्व की गतिशील प्रकृति है। इस प्रकार, हम किसी व्यक्ति की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के अद्वितीय, सुसंगत और गतिशील संगठन के रूप में उसके व्यक्तित्व की परिभाषा तक पहुंचते हैं।

व्यक्तित्व की विशिष्टता का अर्थ है कि हममें से कोई भी एक जैसा नहीं है। यहां तक कि दो आक्रामक व्यक्ति भी व्यक्तित्व में एक जैसे नहीं होते। हम सभी के बीच व्यक्तिगत मतभेद हैं। प्रत्येक अद्वितीय है। अब आप जानते हैं कि हम सभी अलग हैं। कुछ बहुत भावुक, कुछ आक्रामक और कुछ शांत। यहां तक कि जो लोग अच्छे लगते हैं या प्रभावशाली व्यक्तित्व वाले व्यक्ति भी एक-दूसरे से बहुत भिन्न हो सकते हैं। मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्वों का अध्ययन यह समझने के लिए करते हैं कि हम विभिन्न तरीकों को कैसे विकसित करते हैं, वे विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्वों के व्यवहार की भविष्यवाणी भी करते रहे हैं।

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

इस प्रकार, हम लोगों के व्यक्तित्व को जान कर विभिन्न स्थितियों में उनके व्यवहार की भविष्यवाणी करने में सक्षम हो जाते हैं। व्यक्तित्व का अध्ययन करने का उद्देश्य यह समझना है कि एक निश्चित तरीके से हम व्यक्तित्व को कैसे विकसित करते हैं। कैसे विकसित यह ज्ञान हमें उन अनुभवों की योजना बनाने में मदद करेगा जो सकारात्मक दिशा में बदलाव की सुविधा प्रदान करेंगे। लेकिन याद रखें ये बदलाव लाना आसान नहीं है। अगले भाग में हम विभिन्न सिद्धांतों द्वारा प्रस्तावित व्यक्तित्व के अध्ययन के विभिन्न तरीकों के बारे में जानेंगे।



**क्रियाकलाप**

अपना और अपने आस-पास के अन्य लोगों का ध्यानपूर्वक अवलोकन कीजिए। अपने व्यवहार की त्रुटियों के प्रकार और उचित व्यवहार को नोट करें। क्या व्यवहार सभी स्थितियों में सुसंगत रहता है?



**पाठगत प्रश्न 17.2**

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- i. व्यक्तित्व का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
- ii. मनोवैज्ञानिक, व्यक्तित्व का अध्ययन क्यों करते हैं?
- iii. रिक्त स्थान भरिये
  - अ) व्यक्तित्व.....और सुसंगत है।
  - ब) व्यक्तित्व को जानने से हमें योजना बनाने में मदद मिलती है..... व्यक्तियों के लिए अनुभव।

**17.3 व्यक्तित्व के सिद्धांत**

अब आप व्यक्तित्व का अर्थ और परिभाषा जानते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व की व्याख्या कई तरीकों से की है। हम इस अनुभाग में सीखेंगे कि ये दृष्टिकोण या सिद्धांत व्यक्तित्व की व्याख्या कैसे करते हैं। ये सिद्धांत व्यक्तित्व की संरचना, प्रेरणा या ऊर्जा स्रोतों के आंकलन और व्यक्तित्व में अंतर विकसित होने का अध्ययन करने के तरीके सुझाते हैं। यहां व्यक्तित्व के प्रकार, लक्षण, मनोविश्लेषणात्मक, मानवतावादी, अधिगम और सामाजिक-संज्ञानात्मक जैसे पांच सिद्धांतों पर चर्चा की गई है, हालांकि अन्य प्रकार के सिद्धांत भी हैं।



### 17.3.1 प्रकार सिद्धांत

‘प्रकार उपागम’ ऐतिहासिक है, और यह लोगों को कुछ विशिष्ट व्यवहारों के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत करता है। यूनानी चिकित्सक हिप्पोक्रेट्स ने शरीर में तरल पदार्थ की प्रधानता के आधार पर चार प्रकार के लोगों का सुझाव दिया। उनके अनुसार, आशावादी लोगों में प्लीहा द्वारा पित्त का निर्माण होता है। पित्तजन्य चिड़चिड़े या आक्रामक लोगों में काला पित्त होता है, और कफग्रस्त या शांत लोगों में यकृत द्वारा रक्त का उत्पादन होता है, अंत में उदास या अवसादग्रस्त लोगों में फेफड़ों द्वारा कफ का उत्पादन होता है।

क्रेश्चमर काया और चरित्र के अनुसार आधार पर वर्गीकरण का प्रकार होता है। उसके अनुसार व्यक्तित्व के चार प्रकार होते हैं: छोटे और गोल शरीर के साथ पाइक्निक प्रकार, पतले शरीर के साथ एथलेटिक या मजबूत प्रकार, और डायप्लास्टिक या असंगत प्रकार। शैल्डन के अनुसार वर्गीकरण तीन प्रकार का है: नरम, मोटे और गोल शरीर वाले एंडोमोर्फ, लंबे, पतले और सपाट छाती वाले एक्टोमोर्फ, और अच्छी तरह से निर्मित शरीर वाले मेसोमोर्फ।

प्राचीन भारत में भी, सबसे पहले बहुत प्रसिद्ध चिकित्सक चरक ने शरीर के हास्य के आधार पर वात, पित्त और कफ के अनुसार व्यक्तित्व की प्रकृति का सुझाव दिया। हालाँकि ये शुद्ध प्रकार नहीं हैं, विभिन्न संयोजनों में लोगों में त्रिदोष मौजूद होते हैं। तदनुसार, उनमें संयुक्त विशेषताएं हैं। अत्यधिक वात वाले लोग आमतौर पर ऊर्जावान, मांसल, खुले विचारों वाले, सतर्क और आसानी से सीखने वाले होते हैं। अत्यधिक पित्त वाले लोग आम तौर पर बुद्धिमान, तेज-तर्रार, मजबूत शरीर वाले, प्रतिस्पर्धी होते हैं। अत्यधिक कफ वाले लोग आम तौर पर स्थिर, धैर्यवान, विचारशील और सहायक होते हैं।

व्यक्तित्व का एक अन्य उल्लेखनीय सिद्धांत ‘युंग’ का है। युंग के अनुसार दो प्रकार के लोग होते हैं, अंतर्मुखी और बहिर्मुखी। अंतर्मुखी लोग शर्मीले, पीछे हटने वाले, सामाजिक परिस्थितियों में तालमेल बिठाने में असमर्थ होते हैं जबकि बहिर्मुखी स्वभाव के लोग मिलनसार, बातूनी और सामाजिक होते हैं। हालाँकि, हम जानते हैं कि ऐसे कुछ ही लोग हैं जिन्हें उपरोक्त श्रेणियों में से किसी एक में वर्गीकृत किया जा सकता है। दूसरों को एम्बिवर्ट्स कहा जाता है। अगले भाग में हम अपेक्षाकृत अन्य नवीनतम सिद्धांतों का परिचय देंगे।

### 17.3.2 गुण-लक्षण सिद्धांत

लक्षण लोगों की अवलोकन योग्य व्यावहारिक प्रवृत्तियाँ हैं जो विभिन्न स्थितियों में सुसंगत होती हैं। ये उन विशेषणों की तरह हैं जिनका उपयोग हम लोगों के व्यवहार का वर्णन करने के लिए करते हैं, उदाहरण के लिए, शर्मीलापन, असुरक्षा, मिलनसार, आत्मविश्वास, आक्रामकता आदि जैसे लक्षण। लक्षण अपेक्षाकृत स्थायी और स्थिर होते हैं। व्यक्तित्व का निर्माण अनेक लक्षणों से होता है। ये व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक होते हैं। अनेक लक्षण सिद्धांत हैं।



टिप्पणी

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

ऑलपोर्ट और कैटेल के सिद्धांत दो महत्वपूर्ण सिद्धांत हैं। आइए दोनों सिद्धांतों पर नजर डालते हैं।

### आलपोर्ट का सिद्धांत

**व्यक्तित्व की संरचना और गतिशीलता:** यह सिद्धांत दो प्रकार के लक्षणों के बीच भेद करता है— एक जो व्यवहार दिखता है और दूसरा वह, जो अंतर्निहित आंतरिक प्रवृत्तियाँ हैं जो व्यवहार उत्पन्न करती हैं। शर्मीलापन; क्षमता की कमी, आत्मविश्वास और नकारात्मक अपेक्षाओं की अंतर्निहित भावनाओं से आता है। इस प्रकार, सोच, भावना और व्यवहारिक प्रवृत्तियों की आंतरिक प्रक्रियाओं के परिणाम को लक्षण कहते हैं। उसने तीन प्रकार के लक्षणों में भेद किया है। कार्डिनल, केंद्रीय और माध्यमिक। उसके अनुसार मुख्य लक्षण वे हैं जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की परिभाषित विशेषता बन जाते हैं। यानी व्यक्ति के व्यवहार को नियंत्रित करने वाले। उदाहरण के लिए मेहनती, समय का पाबंद या प्यार करने वाला, मददगार आदि। मदर टेरेसा इतनी दयालु थीं कि उन्होंने अपनी चिंता किए बिना कुष्ठ रोगियों के साथ काम किया। केंद्रीय लक्षण सामान्य लक्षण हैं जो व्यक्ति को परिभाषित करते हैं, लेकिन ये कार्डिनल लक्षणों के रूप में उतने नियंत्रित नहीं होते हैं (केंद्रीय लक्षणों का उदाहरण जोड़ा जा सकता है)। माध्यमिक लक्षण वे हैं जो उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं। ये आकस्मिक पसंद-नापसंद हैं। ऑलपोर्ट के अनुसार, लक्षण महत्वपूर्ण हैं, लेकिन परिस्थितियाँ भी महत्वपूर्ण हैं जो लक्षणों की अभिव्यक्ति को प्रभावित करती हैं। दक्षिण अफ्रीका में एक असामान्य स्थिति का सामना करने से पहले तक गांधीजी दूसरों की तरह ही थे, परंतु उस घटना ने उन्हें एक अहिंसक, निडर नेता बना दिया था।

लोग विभिन्न गतिविधियों में संलग्न रहते हैं जिसमें वे अपनी ऊर्जा उन कार्यों पर खर्च करते हैं जो उन्हें प्रेरित करते हैं। ऊर्जा को उन गतिविधियों में लगाया जाता है जो सफलता की ओर ले जाती हैं और उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व के साथ पहचाने जाते हैं और आत्म निर्भर बन जाते हैं। ये गतिविधियाँ प्रेरक बन जाती हैं, ये वे प्रमुख लक्षण किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को नियंत्रित करते हैं। जैसा कि गांधीजी और मदर टेरेसा के उदाहरण के माध्यम से समझाया गया है।

**व्यक्तित्व का विकास:** जन्म के समय बच्चे में अद्वितीय आनुवंशिक विशेषताएं होती हैं जो धीरे-धीरे विभिन्न प्रकार के लक्षणों में विकसित होती हैं। परिपक्वता, अनुकरण और सिखने से गुणों में अंतर आता है। वे लक्षण प्रमुख हो जाते हैं जो संतुष्टि लाते हैं। ये लक्षण धीरे-धीरे एक सर्वांगसम व्यवहार पैटर्न में बदल जाते हैं जो सभी व्यवहारों के केंद्र में होता है। एक महत्वपूर्ण अवधारणा 'कार्यात्मक स्वायत्तता' की है। ऐसे लक्षण या कार्य प्रवृत्तियाँ किसी आवश्यकता को पूरा करने के लिए विकसित होती हैं और धीरे-धीरे स्वायत्त हो जाती हैं। वयस्कों के व्यवहार में एकरूपता होती है जो विभिन्न प्रेरणाओं की स्वायत्तता का परिणाम है।

**कैटल गुण सिद्धांत**

यह सिद्धांत ऑलपोर्ट्स के सिद्धांत से थोड़ा भिन्न है। यह मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति में कुछ केंद्रीय गुण होते हैं। लेकिन ये लक्षण अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग मात्रा में मौजूद होते हैं। 16 केंद्रीय लक्षणों को 171 विशेषणों की सूची से पहचाना गया था। एक सांख्यिकीय प्रक्रिया का उपयोग करते हुए, व्यक्तित्व परीक्षण का एक तरीका विकसित किया गया। इस परीक्षण को 16 व्यक्तित्व कारक (16 PF) प्रश्नावली के रूप में जाना जाता है। परीक्षण से 16 लक्षण प्राप्त होते हैं। जो प्राथमिक घटक हैं। इनके अतिरिक्त अन्य लक्षण भी हैं जो इनकी पारस्परिक क्रिया से प्राप्त होते हैं। इन्हें द्वितीयक लक्षण कहते हैं।



टिप्पणी

**पाठगत प्रश्न 17.3**

1. व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धांतों का उल्लेख कीजिए।
2. कम से कम चार प्रकार के सिद्धांतों के नाम लिखिए।
3. चरक द्वारा सुझाए गए व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकार क्या हैं?
4. ऑलपोर्ट के सिद्धांत में विभिन्न प्रकार के लक्षण क्या हैं?
5. कैटल के व्यक्तित्व सिद्धांत में दो प्रकार के लक्षण कौन से हैं?
6. रिक्त स्थान भरिये
  - i. शेल्डन ने ....., ....., और ..... की पहचान की।
  - ii. युंग ने दो महत्वपूर्ण प्रकार के लोगों ..... और .....की पहचान की।
  - iii. कैटल के व्यक्तित्व सिद्धांत पर आधारित व्यक्तित्व परीक्षण को.....
  - iv. ऑलपोर्ट के सिद्धांत में कार्डिनल लक्षण..... व्यक्तित्व की विशेषता हैं।

**17.4 मनोवेगीय सिद्धांत**

व्यक्तित्व का पहला सिद्धांत सिगमंड फ्रायड नाम के एक चिकित्सक ने विकसित किया था। लकवा, सुन्न होना, बेहोशी, विशेषकर महिलाओं के इलाज के दौरान उन्होंने पाया कि ये मरीज किसी भी शारीरिक समस्या से पीड़ित नहीं थे। उसके अनुसार ये लोग अपनी विभिन्न इच्छाओं और अपेक्षाओं के बीच के आंतरिक संघर्ष से पीड़ित थे। सभी सचेत। मनोगतिक का तात्पर्य विभिन्न दिशाओं में मनोवैज्ञानिक

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

शक्तियों के इस खिंचाव से है, जो मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का कारण बनता है। इस सिद्धांत को निम्नलिखित शीर्षक 'संरचना और विकास' के अंतर्गत वर्णित किया गया है:

### 17.4.1 व्यक्तित्व की संरचना

इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्तित्व तीन भागों से बना हुआ है: इदं, अहम्, पराहम। इदं में सभी इच्छाएँ शामिल हैं, यानी सभी शारीरिक जरूरतें, यौन इच्छाएँ और आक्रामक आवेग। इदं आनंद सिद्धांत पर काम करती है; यह तुरंत आनंद और आवश्यकताओं की संतुष्टि चाहता है। अहम् वह भाग है जो वास्तविकता के सिद्धांत पर कार्य करता है। यह इदं को नियंत्रण में रखता है और उचित परिस्थितियों में ही आवश्यकताओं की संतुष्टि की अनुमति देता है। उदाहरण के लिए, आपको कक्षा के दौरान भूख लगती है। आपका एक भाग तुरंत भोजन खाना चाहते है लेकिन अहम् आपको शिक्षक की सजा की याद दिलाता है और आपको छुट्टी तक इंतजार करवाता है। अहम् इच्छाओं और बाहरी परिस्थितियों के बीच संतुलन बनाता है। अहम् आंशिक रूप से चेतन है, अहम् के सभी भाग चेतन नहीं हैं। व्यक्तित्व का तीसरा भाग है पराहम। इसका संबंध हमारे कार्यों के नैतिक पहलू से है। जैसा कि इदं कुछ जरूरतों को पूरा करना चाहता है, पराहम शर्तें निर्धारित करता है। यह अहम् से भिन्न है। आइए उदाहरण देखें आप घर पर हैं, आपको पैसा चाहिए, पिताजी की अलमारी में पैसा है। पराहम चेतावनी देता है, किसी सजा के कारण नहीं बल्कि आपके माता-पिता ने बताया है कि बिना अनुमति के पैसे लेना सही नहीं है। पराहम में माता-पिता, स्कूल, शिक्षकों और समाज की सभी शिक्षाएँ शामिल हैं। ये नैतिकताएं सुपरईगो में निहित हैं और हमारे व्यवहार को दिशा देती हैं। हमारे व्यक्तित्व के तीन हिस्सों इदं अहम् और पराहम के बीच चेतन और अचेतन संघर्ष हमारे मानसिक स्वास्थ्य को निर्धारित करता है।

अधिकांश संघर्ष अचेतन होते हैं। चेतना व्यक्तित्व का एक हिस्सा बनती है। चेतन विचार और भावनाएँ व्यक्तित्व का एक बहुत छोटा सा हिस्सा हैं। अचेतन एक अन्य भाग है जिसमें इच्छाओं, यादों और द्वंद्वों का एक बड़ा हिस्सा होता है लेकिन यदि व्यक्ति ध्यान दे तो ये चेतना के लिए उपलब्ध हो जाते हैं। हालाँकि, इनमें से अधिकांश सुसुप्त रहते हैं। मानव व्यक्तित्व का सबसे बड़ा हिस्सा अचेतन है जो खतरनाक इच्छाओं, उद्देश्यों और संघर्षों से बनता है। ये अनुभव एक बार सचेतन थे, लेकिन इन्हें सक्रिय रूप से अचेतन में धकेल दिया गया। यदि ऐसे अनुभव चेतन में आते हैं, तो वे चिंता को जन्म देते हैं, इसलिए ऐसी इच्छाएँ, उद्देश्य और भावनाएँ लगातार व्यक्तित्व के अचेतन भाग में धकेल दी जाती हैं। इदं अहम् और पराहम के बीच निरंतर संघर्ष व्यक्तित्व के विकास को निर्धारित करता है।

## 17.4.2 व्यक्तित्व का विकास

लोगों को प्रेरित करने वाला मुख्य उद्देश्य लिबिडो या आनंद की तलाश है। ऊर्जा या लिबिडो शरीर के विभिन्न हिस्सों में विभिन्न चरणों में केंद्रित होती है। विकासात्मक चरणों के दौरान बच्चा शरीर के विभिन्न हिस्सों से आनंद प्राप्त करता है जिन्हें इरोजेनस जोन भी कहा जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है उसे यह भी एहसास होता है कि आनंद की तलाश की कुछ सीमाएँ हैं। विकास का प्रथम चरण मौखिक चरण है।

**मुख्य अवस्था:** इस चरण के दौरान (लगभग पहले 18 महीने) पूरा ध्यान मुँह पर होता है (शिशु का प्राथमिक ध्यान मुँह पर होता है)। बच्चा मुँह के माध्यम से खुशी यानी भोजन और पोषण चाहता है। बच्चा चीजों को चूसता है और चीजों को मुँह में डालता है। यदि किसी कारणवश इस अवस्था में संतुष्टि एवं आनंद की कमी रहती है। यहां व्यक्ति की लिबिडो स्थिर हो जाती है और वह प्यार और पोषण के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाता है। यह विषय जीवन भर जारी रह सकता है।

**गुदा अवस्था:** यह अवस्था (2-3 वर्ष) उस समय के बारे में है जब आनंद की तलाश गुदा क्षेत्र के आसपास केंद्रित (केंद्रित) हो जाती है। बच्चे को माता-पिता द्वारा शौचालय का प्रशिक्षण दिया जाता है। यदि माता-पिता प्रशिक्षण को लेकर बहुत सख्त हैं या बच्चा अनुशासन का विरोध करता है। वह इस स्तर पर स्थिर हो जाती है। ऐसे व्यक्ति का व्यवहार या तो बहुत साफ-सुथरा होने के साथ-साथ बहुत उधम मचाने वाला, जिद्दी या अत्यधिक अनुशासनहीन और उच्छृंखल होता है।

**लिंगप्रधान अवस्था:** यह अवस्था (लगभग 4-5 वर्ष) जननांगों के आसपास केंद्रित होती है। बच्चे अपनी कामुकता के प्रति जागरूक हो जाते हैं, और वे अपने माता-पिता के बीच घनिष्ठता को समझते हैं। विपरीत लिंग के माता-पिता के प्रति आकर्षण विकसित होता है जिसे ओडिपस कॉम्प्लेक्स कहा जाता है (ओडिपस एक ग्रीक चरित्र था जिसने अपनी मां से शादी करने के लिए अपने पिता को मार डाला था)। जो लोग इस निर्धारण को हल कर सकते हैं और अपने जीवन में समान लिंग के माता-पिता या महत्वपूर्ण अन्य लोगों के दृष्टिकोण, मूल्यों और नैतिकता को विकसित कर सकते हैं, वे स्वस्थ तरीके से विकसित होते हैं। इससे पराहम यानी नैतिक प्रतिबंधों का भी विकास होता है।

**अगले दो चरण हैं:** अव्यक्तता (7-11 वर्ष) और जननेंद्रिय अवस्था (12 वर्ष से आगे)। अव्यक्तता अवस्था के दौरान बच्चे अपने माता-पिता की नकल करके वांछनीय तरीकों से अपनी लैंगिकता व्यक्त करना सीखते हैं। लैंगिक ऊर्जा को स्कूली शिक्षा, खेल और अन्य प्रतिभाओं को विकसित करने के लिए रचनात्मक तरीकों से प्रयोग किया जाता है। इस काल में कामुकता दिखाई नहीं देती।



टिप्पणी

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

जननेन्द्रिय अवस्था कामुकता की परिपक्वता और सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों के माध्यम से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप में अभिव्यक्ति है। यौन इच्छाओं की संतुष्टि ही मुख्य लक्ष्य बन जाता है। स्वस्थ विकास करने वाले लोग कड़ी मेहनत करने में सक्षम होंगे, नौकरी और अपने परिवार के साथ भविष्य बनाने की दिशा में काम करने की जिम्मेदारी लेंगे। व्यक्ति का व्यक्तित्व पहले की तरह विकसित होकर अब वयस्क मनोवृत्ति के साथ एकीकृत हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि वे आश्रित होते, तो भी वे मदद के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर होते और कम उद्यम दिखाते हैं जबकि जो स्वतंत्र थे और माता-पिता से पहचाने जाते हैं वे स्व-निर्देशित होंगे।

**रक्षात्मक तंत्र**

जैसा कि पिछले अनुभाग में बताया गया है कि व्यक्ति के विकास के शुरुआती चरणों के दौरान, कामेच्छा ऊर्जा शरीर के कुछ क्षेत्रों में स्थिर हो जाती है। ऊर्जा की मांग सभी इंद्रियों, अहम् और पराहम द्वारा की जाती है। इसका मतलब है कि इंद्रियों के आवेग जैसे क्रोध, नफरत या अन्य इच्छाएं अभिव्यक्ति की मांग करती हैं। इसी प्रकार, पराहम या माता-पिता (नैतिक) आदेश नियम और अनुशासन भी अभिव्यक्ति चाहते हैं। इनकी विरोधी माँगें चिंता का कारण बनती हैं, हालाँकि इन्हें अहम् द्वारा संतुलित किया जाता है। अहम् खुद को इंद्रियों की माँगों से बचाने के लिए ऊर्जा को सुरक्षित गतिविधियों में बदलने की रणनीति तैयार करता है। व्यक्तियों की इंद्रियों की जरूरतें पूरी नहीं होती हैं, लेकिन अचेतन में इंद्रियों की अवांछित इच्छाओं को छिपाने के लिए ऊर्जा को आंशिक रूप से प्रयोग किया जाता है। बाकी की ऊर्जा को अन्य गतिविधियों की ओर मोड़ दिया जाता है। अहम् द्वारा नियोजित इन रणनीतियों को रक्षात्मक तंत्र कहा जाता है। इनमें से कुछ महत्वपूर्ण नीचे दिए गए हैं:

**विस्थापन:** चिंता पैदा करने वाली इच्छाओं से ध्यान को हटाकर स्वीकार्य गतिविधियों की ओर मोड़ना।

**दमन:** चिंता उत्पन्न करने वाली स्मृतियों या घटनाओं को बलपूर्वक दबाना। चिंता उत्पन्न करने वाली घटनाओं के अस्तित्व को नकारना-इनकार करना। (चिंता पैदा करने वाली घटनाओं के अस्तित्व को स्वीकार करने से इनकार करना)

**प्रक्षेपण:** अस्वीकार्य आवेगों को चेतना में प्रवेश से वंचित कर दिया जाता है और दूसरी ओर प्रक्षेपित (विस्थापित) कर दिया जाता है।

**युक्तिकरण:** चिंता उत्पन्न करने वाले या नकारात्मक अनुभव को स्पष्ट करने के लिए किसी बहाने का उपयोग करना।

**प्रतिक्रिया-निर्माण:** सामाजिक रूप से अस्वीकार्य अनुभवों को अनजाने में विपरीत प्रकार के व्यवहार में बदल दिया जाता है।

**प्रतिगमन:** तनावग्रस्त लोग एक बच्चे की तरह व्यवहार करते हैं और विकास के पिछले चरण में वापस आ जाते हैं (वापसी करते हैं)।



**पाठगत प्रश्न 17.4**

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

- i. मनोवेगीय सिद्धांत सबसे पहले ..... द्वारा विकसित किया गया था।
- ii. मनोवेगीय सिद्धांत में व्यक्तित्व के तीन मुख्य भाग बताए गए हैं,.....और.....
- iii. माता-पिता की शिक्षा एवं संस्कार .....में समाहित हैं।
- iv. ....मुख्य उद्देश्य है जो लोगों को फ्रायड के मनोवेगीय सिद्धांत के अनुसार प्रेरित करता है।
- v. संघर्ष इसलिए होते हैं क्योंकि व्यक्तित्व के तीनों भाग .....नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं।
- vi. फ्रायड के व्यक्तित्व सिद्धांत में दिए गए विकास के सभी चरणों की सूची बनाएं।



टिप्पणी

**17.5 नव-फ्रायडियन**

फ्रायड के अलावा कई अन्य मनोवैज्ञानिक भी थे जिन्होंने मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत देने में योगदान दिया। कुछ प्रमुख थे कार्ल युंग , अल्फ्रेड एडलर, एरिक फ्रॉम, करेन हॉर्नी, हैरी स्टैक सुलिवन और एरिक एरिक्सन। फ्रायड ने अचेतन की संकल्पना की जिसमें बचपन की व्यक्तिगत यादें शामिल होती हैं। युंग ने व्यक्तित्व के अचेतन भाग में एक महत्वपूर्ण संकल्प जोड़ी उनके अनुसार, सामूहिक चेतना अचेतन विरासत में मिली है। यह घटक सार्वभौमिक है और सभी व्यक्तियों में मौजूद है। सामूहिक अचेतन 'आर्कटाइप्स' से बना है। आर्कटाइप्स में छवियां और व्यवहार पैटर्न शामिल होते हैं जो मां, भगवान, आध्यात्मिकता, लिंग आदि की अवधारणा से जुड़े होते हैं। ये हमें पूर्वजों से विरासत में मिले हैं। युंग द्वारा प्रस्तावित एक और दिलचस्प अवधारणा 'पर्सोना' या मुखौटा है। यह बाहरी व्यक्तित्व है जिसे व्यक्ति समाज की मांगों के अनुसार अपने व्यवहार को समायोजित करने के लिए अपनाता है। यह सार्वजनिक व्यक्तित्व है जो आंतरिक या निजी व्यक्तित्व से भिन्न है। युंग ने दो प्रमुख व्यक्तित्व अभिविन्यासों, अंतर्मुखता और बहिर्मुखता को भी प्रतिष्ठित किया है। अंतर्मुखी लोग अपने अनुभवों को व्यक्तिपरक दुनिया की ओर अधिक निर्देशित होते हैं, जबकि बहिर्मुखी लोग



## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

वस्तुनिष्ठ दुनिया की ओर अधिक निर्देशित होते हैं। इस प्रकार, ये दो प्रकार के व्यक्तित्व अभिविन्यास सभी व्यक्तियों में मौजूद होते हैं लेकिन एक व्यक्ति में एक पहलू हमेशा दूसरे की तुलना में अधिक प्रभावी होता है।

एक अन्य मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतकार अल्फ्रेड एडलर थे। एडलर को श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले व्यक्तियों, सामाजिक हित, जीवनशैली और रचनात्मक स्वयं की अवधारणाओं के लिए जाना जाता है। एडलर का मानना था कि सभी व्यक्ति हीनता की भावना से ग्रस्त हैं, परिणामस्वरूप वे श्रेष्ठता के लिए प्रयास करके हीनता को दूर करने का प्रयास करते हैं। उनका यह भी मानना था कि मनुष्य न्याय, सहयोग, सामान्य भलाई और सामाजिक रिश्ते जैसे सामाजिक हितों से प्रेरित होते हैं। जीवनशैली के बारे में उसकी अवधारणा (एडलर जीवनशैली की अपनी अवधारणा को अद्वितीय बताते हैं) व्यक्ति के विकास का अनोखा तरीका है जो उसकी विशिष्ट प्रेरणाएँ और प्रयास के क्षेत्र हैं। एक महत्वपूर्ण अंतर जो उसने दिया वह था किसी की जीवनशैली विकसित करने में प्रशिक्षण और सहायता का महत्व। अपनी रचनात्मक बारे में उसकी अवधारणा आनुवंशिकता और अनुभवों का उत्पाद है, और यह स्वयं की रचनात्मक है जो पूरे व्यक्तित्व को एक दिशा प्रदान करती है। एडलर के योगदान ने पर्यावरण और बाहरी समर्थन को व्यक्तित्व के महत्वपूर्ण निर्धारकों के रूप में श्रेय दिया।

एरिक फ्रॉम को सामाजिक रिश्तों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जाना जाता है। मनुष्य अकेलेपन से बचने और एक विशिष्ट व्यक्तिगत पहचान हासिल करने की कोशिश करता है। उसका मानना था कि मनुष्य दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करने की कोशिश करता है लेकिन सामाजिक वातावरण के आधार पर, व्यक्तियों का सामाजिक चरित्र विकसित होता है। एरिकसन ने प्रस्तावित किया कि व्यक्ति विकास के मनो-सामाजिक चरणों के छह चरणों से गुजरता है। विकास के इन चरणों में यदि सफलतापूर्वक महारत हासिल कर ली जाए तो व्यक्ति एक स्वस्थ वयस्क के रूप में बड़ा होता है, अन्यथा पहचान का संकट उत्पन्न हो जाता है। ये चरण, मलमूत्र नियंत्रण, सामाजिक संपर्क जिम्मेदारी, कड़ी मेहनत आदि से सम्बन्धित कौशल है।

### 17.6 मानवतावादी सिद्धांत

यह सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि स्थितियों का व्यक्तिपरक अनुभव वास्तविकता से भिन्न होता है। व्यक्तिपरक अनुभव का मतलब है कि हम किसी स्थिति को कैसे देखते हैं, उदाहरण के लिए पिता बच्चे को शोर मचाने के लिए डांट रहा है, लेकिन बच्चे को लगता है कि परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं करने के कारण वह अभी भी उससे नाराज है। यहां बाहरी स्थिति का तात्पर्य इस तथ्य से है कि बच्चा शोर मचा रहा था और चिल्ला रहा था। बच्चा जो महसूस कर रहा है, वह व्यक्तिपरक वास्तविकता है। हम सभी मानते हैं कि हमारा व्यक्तिपरक अनुभव वास्तविक है। दो मानवतावादी सिद्धांतकारों रोजर्स और मास्लो ने अन्य



मनोविश्लेषकों के विपरीत मनुष्यों की अपनी इच्छानुसार बनने की क्षमता पर ध्यान केन्द्रित किया जो यह मानते हैं व्यक्तिगत विकास बचपन से तय हो जाता है।

व्यक्तिगत मतभेद

### 17.6.1 रोजर्स का सिद्धांत

इस सिद्धांत की मुख्य धारणा यह है कि सभी व्यवहार वास्तविकता के बजाय वास्तविकता की व्यक्तिपरक धारणा का परिणाम है। इस हकीकत को समझना आसान नहीं है। व्यक्तियों की धारणा सीमित होती है। वे स्थिति के सभी पहलुओं पर कार्रवाई नहीं कर सकते। धारणा और वास्तविकता के बीच हमेशा एक अंतर होता है। सिद्धांत की अन्य महत्वपूर्ण धारणा यह है कि सभी व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार में सक्षम हैं, जिसका अर्थ है किसी व्यक्ति की पूरी क्षमता का एहसास।



टिप्पणी

### 17.6.2 व्यक्तित्व की संरचना

इस सिद्धांत में कुछ अवधारणाएँ हैं। 'जीव' अनुभव करने वाला प्राणी है। जन्म के समय कोई स्वयं नहीं होता, केवल जीव या बच्चे का अनुभव होता है। जन्म के समय बच्चे का कोई स्वत्व नहीं होता। बढ़ता हुआ बच्चा धीरे-धीरे स्वयं के प्रति सचेत हो जाता है और एक स्व का विकास करता है। धीरे-धीरे आत्म-अवधारणा उभरती है। आत्म-अवधारणा महत्वपूर्ण लोगों द्वारा दी गई प्रतिक्रिया से विकसित होती है। माता-पिता और अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति प्यार और देखभाल को सशर्त बनाते हैं। परिणामस्वरूप, यदि बच्चा निर्धारित शर्तों को पूरा करता है तो उसमें सकारात्मक आत्म-अवधारणा विकसित होती है। अन्यथा, स्वयं वास्तविक स्व से दूर नकारात्मक दिशा में विकसित होता है। स्वयं और आत्म-अवधारणा इन दोनों शब्दों पर पाठ की शुरुआत में चर्चा की गई थी। यह आत्म-अवधारणा विकास के तरीके को प्रभावित करती है। व्यक्ति अपने अनुभवों के आधार पर या अपने जीवन में महत्वपूर्ण लोगों की मांग के अनुसार शआदर्श-स्वयं बनना चाहता है।

### व्यक्तित्व का विकास

बढ़ते बच्चे को माता-पिता और अन्य महत्वपूर्ण वयस्कों से देखभाल, प्यार और सम्मान की आवश्यकता होती है। लेकिन माता-पिता का सम्मान या देखभाल उनकी मांगों की पूर्ति पर निर्भर होता है। सशर्त सम्मान उन्हें वास्तविकता से दूर ले जाता है। परिणामस्वरूप, वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच विसंगति या दूरी उत्पन्न हो जाती है, जिसे व्यक्तित्व में असंगति कहा गया है। जितनी अधिक विसंगति होगी व्यक्ति उतना ही अधिक दुखी होगा। व्यक्तित्व के विकास के लिए आवश्यक है कि वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच सामंजस्य हो यानी दोनों एक-दूसरे के करीब हों। इसलिए रोजर्स ने बिना अशर्त सकारात्मक आदर (Unconditional Positive Regard) पर जोर दिया, ताकि बच्चा सहज महसूस करे और उसकी ऊर्जा उसकी

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

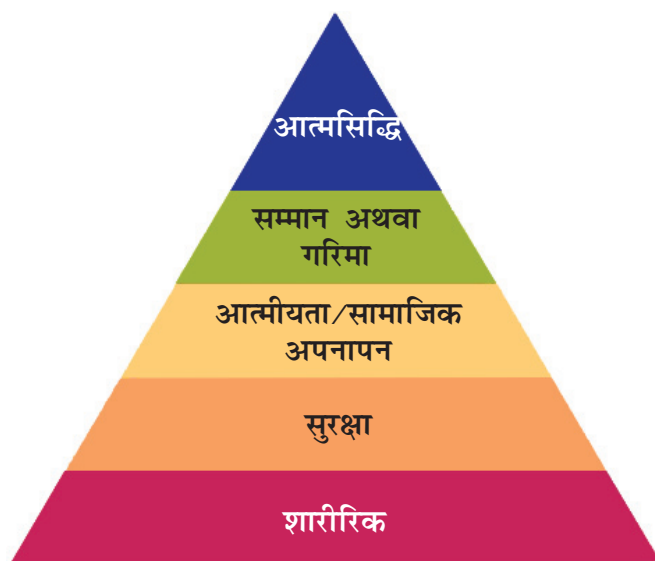
पसंद की गतिविधियों में लगे। गलत ढंग से समायोजित व्यक्तित्व का उदाहरण वह बच्चा है जिसकी उपलब्धि कम है और माता-पिता उस पर अधिक अंक लाने का दबाव डालते हैं ताकि वह विज्ञान का अध्ययन कर सके। चूँकि बच्चा अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रहा है, इसलिए उसे खेलने या अन्य वह काम करने की अनुमति नहीं है जो वह करना चाहता है। बच्चा असहाय और दुखी महसूस करेगा; इससे उसका आत्म-सम्मान कम हो सकता है।

शुरुआती दौर में परिवार और अन्य महत्वपूर्ण लोगों ने विकास को प्रभावित किया होगा। लेकिन रोजर्स के सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति के पास नकारात्मकता और दोष देने की प्रवृत्ति के बजाय सकारात्मकता और विकास को चुनने की इच्छा और स्वतंत्रता है। निम्नलिखित गुण विकास में सहायता करते हैं-

- वर्तमान में चल रहे अनुभव या गुणवत्ता के बारे में तीव्र जागरूकता।
- रक्षात्मक होने के बजाय अनुभवों को स्वीकार करना।
- अंतरात्मा की आवाज सुनना।
- अपनी सफलताओं और असफलताओं की जिम्मेदारी लेना।

### 17.6.3 अब्राहम मैसलो का व्यक्तित्व सिद्धांत

रोजर्स की तरह ही व्यक्तित्व का यह सिद्धांत भी व्यक्ति की वृद्धि और विकास की प्रबल आवश्यकता में विश्वास करता है। इसका मतलब यह है कि मनुष्य के अंदर अपनी क्षमता को महसूस करने की शक्ति है लेकिन सिद्धांत यह भी प्रस्तावित करता है कि व्यक्ति की बुनियादी जरूरतें पूरी होनी चाहिए। ये हैं भोजन, सुरक्षा, प्यार और आत्मसम्मान की जरूरतें। ये आवश्यकताएँ व्यक्ति के लिए पदानुक्रमिक रूप से महत्वपूर्ण हैं (चित्र 17.1)। इसका मतलब यह है कि अन्य जरूरतों की पूर्ति से पहले तीन बुनियादें जरूरतें पूरी होनी चाहिए।



चित्र 17.1: मासलो का आवश्यकता पदानुक्रम



टिप्पणी

उपरोक्त पिरामिड में सबसे नीचे आधार पर मूलभूत आवश्यकताओं को दर्शाया गया है। ये शारीरिक जरूरतें हैं जैसे हवा, पानी, भोजन, नींद आदि की जरूरत। इन जरूरतों को पूरा किया जाना चाहिए तभी लोग अन्य उच्च क्रम की जरूरतों, सुरक्षा और प्रेम को पूरा करने के लिए प्रेरित होते हैं। यदि शारीरिक आवश्यकताएं पूरी नहीं होती हैं, तो व्यक्ति अगले स्तर पर नहीं जाएगा, यानी व्यक्ति सुरक्षा के लिए प्रेरित नहीं होगा। इसी प्रकार, जब सुरक्षा जरूरतें पूरी हो जाती हैं तो व्यक्ति प्यार, स्नेह और अपनेपन की जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रेरित होगा। जब ये सभी जरूरतें पूरी हो जाती हैं, तो व्यक्ति आत्म-सम्मान और अपनी क्षमता की उपलब्धि की जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रेरित हो जाता है। मास्लो के अनुसार, यदि निचले क्रम की आवश्यकताएँ पूरी नहीं होती हैं, तो व्यक्ति असंतुष्ट महसूस करता है। जब बुनियादी जरूरतें पूरी हो जाती हैं तो वृद्धि और विकास के लिए उच्च जरूरतें महसूस होती हैं। वे व्यक्ति जो उच्च क्रम की आवश्यकताओं से प्रेरित होते हैं, जरूरी नहीं कि वे असंतुष्ट हों; बल्कि वे अधिक आत्म-स्वीकार्य हो जाते हैं और सामाजिक आवश्यकताओं को भी स्वीकार करने लगते हैं। ये लोग दैनिक दिनचर्या से ऊपर उठकर हाजिर जवाब और सशक्त होते हैं।



**पाठगत प्रश्न 17.5**

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।
  - i. रोजर्स और मास्लो के सिद्धांत का सामान्य घटक यह है कि मनुष्य वह बन सकते हैं जो वे.....
  - ii. रोजर्स सिद्धांत के दो सबसे महत्वपूर्ण आधार व्यक्ति की व्यक्तिपरक भूमिका और .....और विकास करना है।
  - iii. रोजर्स के सिद्धांत में व्यक्तित्व की मुख्य संरचनाएँ..... और.....हैं।
  - iv. .... वही है जो आप बनना चाहते हैं।
  - v. ....वही है जो आप वास्तव में हैं।
  - vi. ....आपके व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं का मूल्यांकन है।
  - vii. विकास सकारात्मक दिशा में होता है जब..... और .....सर्वांगसम हैं।



टिप्पणी

### 17.7. व्यक्तित्व के अधिगम सिद्धांत

स्किनर अधिगम सिद्धांत के परिप्रेक्ष्य को प्रस्तुत करने वाले प्रमुख सिद्धांतकारों में से एक थे। अधिगम के सिद्धांत में, व्यवहार को उत्तेजना की प्रतिक्रिया के रूप में समझा जाता है। प्रतिक्रिया उत्तेजना से जुड़ी होती है जिसे एस-आर (उद्दीपक - अनुक्रिया) सम्बन्ध के रूप में जाना जाता है। प्रतिक्रियाएँ दो प्रकार की होती हैं - एक वे जो आनुवंशिक रूप से व्यक्तियों की सजगता में अंतर्निहित होती हैं और दूसरी वे जो विकास के दौरान सीखी जाती हैं। उत्तेजना-प्रतिक्रिया सम्बन्ध की ऐसी कई श्रृंखलाएँ जटिल व्यवहार को जन्म दे सकती हैं। प्रतिक्रिया सीखना दो प्रकार का होता है, पहला है क्रियाप्रसूत अनुक्रिया (क्रियाप्रसूत अनुबंधन) जो एक पुरस्कार की ओर ले जाता है (यह आपने सीखने के अध्याय में पढ़ा होगा)। दूसरा अनुबंधित अनुक्रिया (प्राचीन अनुबंधन) है जो अनुबंधित उद्दीपक द्वारा उत्पन्न होता है। सिद्धांत नीचे वर्णित है-

#### व्यक्तित्व की संरचना

सीखे हुए व्यवहार से व्यक्तित्व का निर्माण होता है। सीखे गए व्यवहार वे हैं जिन्हें सुदृढ़ किया जाता है या पुरस्कृत किया जाता है। उद्दीपक - अनुक्रिया संबंध- जिसके बाद पुरस्कार मिलते हैं, मजबूत होते हैं। उदाहरण के लिए, जिस लड़की को उसके खाना पकाने के कौशल के लिए पुरस्कृत किया जाता है या उसकी सराहना की जाती है, उसकी खाना पकाने में दिलचस्पी बढ़ जाएगी। एक और लड़की जिसकी एथलेटिक गतिविधियों के लिए सराहना की जाती है, वह इस प्रकार के कौशल में अधिक से अधिक शामिल होगी। भले ही दो लड़कियाँ किसी विशेष क्षेत्र में प्रशंसा प्राप्त करने के कारण शिक्षा में समान रूप से उत्कृष्टता प्राप्त कर सकती हैं, उनका व्यक्तित्व उसी के अनुसार आकार लेता है। पुरस्कार पाने की प्रवृत्ति व्यक्ति में बनाई जाती है। इस सिद्धांत में आनुवंशिकी और पर्यावरण की भूमिका प्रमुख है लेकिन व्यक्तियों के अपने आंतरिक विचारों और भावनाओं को कोई महत्व नहीं दिया गया है।

#### व्यक्तित्व का विकास

नवजात शिशु में केवल वंशानुगत विशेषताएँ, प्राथमिक प्रेरणाएँ और प्रतिवर्ती क्रियाएँ होती हैं। एस-आर सम्बन्ध जो सुदृढीकरण के बाद सीखे जाते हैं। पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया के कारण विभिन्न व्यवहारिक प्रवृत्तियाँ उभरती हैं। शिशु शारीरिक, भावनात्मक और संचार पैटर्न में धीरे-धीरे अंतर करते हैं। सीखना, अनुकरण, परिपक्वता और एकीकरण से लक्षणों में अधिक भिन्नता आती है। किसी आवश्यकता को पूरा करने के लिए पहले जो कार्य प्रवृत्तियाँ विकसित हुई थीं, वे धीरे-धीरे स्वायत्त हो जाती हैं, अर्थात्, पुरस्कार के अभाव में भी व्यवहार जारी रहता है। विभिन्न उद्दोलनों की यह स्वायत्तता व्यवहार में स्थिरता लाती है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति भूख मिटाने के लिए कोई विशेष भोजन या व्यंजन खा सकता है, लेकिन

बाद में उसका स्वाद और जिन परिस्थितियों में उसे खाया जाता है, वे भी आपस में जुड़ जाते हैं। व्यक्ति को न केवल भूख मिटाने के लिए एक ही व्यंजन खाने के लिए प्रेरित किया जाता है, बल्कि यह समान वातावरण और उत्तेजनाओं की तलाश करने के लिए द्वितीयक प्रेरणा है। इस प्रकार, सीखने का सामाजिक संदर्भ-परिवार की भूमिका, भाषा और प्रारंभिक चरणों में अनुभव किया गया संघर्ष भी व्यवहार का महत्वपूर्ण निर्धारक हैं।

सामाजिक-संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांतकार के रूप में प्रख्यात अल्बर्ट बंडुरा ने सीखने में प्रेक्षण और ध्यान की भूमिका का सुझाव दिया। (आपने पिछले अध्याय में धारणा और ध्यान के बारे में सीखा है)। उन्होंने सीखने में प्रतिमान की भूमिका, हमारी अपनी अनुभूति तथा विचार और सामाजिक संदर्भ पर प्रकाश डाला। उसके अनुसार, लोग दूसरों को देखकर सीखते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप दूसरों को परीक्षा की तैयारी करते देखते हैं, तो आप भी अपनी पढ़ाई और तैयारी के बारे में सोचने लगते हैं। आत्म-प्रभावकारिता की भूमिका या कुछ कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता के बारे में विश्वास भी सीखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वे छात्र जो मानते हैं कि वे परीक्षा में सफल हो जाएंगे, कड़ी मेहनत करते हैं, जबकि जो सोचते हैं कि वे उत्तीर्ण नहीं होंगे, वे विचलित रहते हैं। तीसरा पहलू जो सामाजिक संदर्भ या पर्यावरणीय समर्थन है, उसे भी महत्वपूर्ण माना जाता है। माता-पिता या शिक्षकों की अपेक्षाएं और समर्थन सीखने और प्रदर्शन को सुविधाजनक बनाते हैं।



टिप्पणी



**पाठगत प्रश्न 17.6**

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

- i. अधिगम के सिद्धांतकारों का मानना है कि सभी व्यवहार .....  
.....और सम्बन्ध .....गठन के कारण होते हैं।
- ii. व्यक्तित्व ..... का समावेश है।
- iii. किसी व्यवहार के अधिगम को ..... द्वारा मजबूत किया जाता है।
- iv. सीखने के अलावा..... और ..... व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं
- v. सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत ..... द्वारा विकसित किया गया था।



टिप्पणी

## 17.8 व्यक्तित्व का आकलन

मनोवैज्ञानिकों के बारे में आम धारणा यह है कि वे लोगों को देखकर उनके व्यक्तित्व के बारे में बता सकते हैं। लेकिन यह सच नहीं है, मनोवैज्ञानिक वस्तुनिष्ठ तरीके से व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए मनोवैज्ञानिक परीक्षण, स्व-रिपोर्ट सूची और सर्वेक्षण का उपयोग करते हैं। इन सूची/प्रश्नावली में विभिन्न स्थितियों में किसी व्यक्ति के व्यवहार या लक्षण या गुणों के बारे में कई प्रत्यक्ष प्रश्न शामिल होते हैं। ये परीक्षण वस्तुनिष्ठ माप हैं क्योंकि वे जो अंक प्रदान करते हैं वह विश्वसनीय होते हैं यानी, किसी व्यक्ति द्वारा प्राप्तांक विभिन्न अवसरों पर समान है। इन परीक्षणों की एक और विशेषता उनकी वैधता है यानी इन परीक्षणों प्राप्तांक परीक्षण के उद्देश्यों का आकलन करते हैं। इस प्रकार, किसी परीक्षण की गुणवत्ता उसकी विश्वसनीयता और वैधता के आधार पर तय की जाती है।

### 17.8.1 आत्म - प्रतिवेदन आविष्कारिका

ये ऐसे उपाय हैं जिनमें व्यक्ति के निजी गुणों के बारे में प्रश्न शामिल होते हैं जिनका उत्तर व्यक्ति को स्वयं देना होता है। ये प्रश्न विभिन्न स्थितियों में व्यवहार, दृष्टिकोण, विश्वास और भावनाओं से संबंधित होते हैं। परीक्षण लेने वाले व्यक्ति को प्रत्येक प्रश्न का मूल्यांकन करने के लिए कहा जाता है। विभिन्न स्थितियों में आक्रामकता, शर्मिलापन, गंभीरता आदि जैसे लक्षणों पर मूल्यांकन किया जाता है। यदि प्रश्न/पद में उल्लिखित विशेषता या गुणवत्ता उनका वर्णन करती है, तो लोगों को '1 से 5' के मूल्यांकन पैमाने पर उसका उत्तर देना होगा। इन उपायों के साथ समस्या यह है कि लोग अपने निर्णय और अपने बारे में मूल्यांकन में बहुत सटीक नहीं हैं। दूसरी समस्या स्वयं को सकारात्मक प्रकाश में प्रस्तुत करने की सामाजिक वांछनीयता है; इसलिए अधिकतर लोग वांछनीय गुणों के आधार पर स्वयं को उच्च मूल्यांकन देते हैं। कुछ लोगों में खुद को सोचने, तौलने और फिर खुद को सटीक मूल्यांकन देने के बजाय खुद को मध्य श्रेणी में चिह्नित करने की प्रवृत्ति भी होती है।

मानकीकृत आविष्कारिका में प्रमुख हैं मिनिसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व आविष्कारिका (एमएमपीआई) जिसका उपयोग मनोवैज्ञानिक विकारों की पहचान के लिए किया जाता है। 2008 संस्करण का नाम बदलकर एमएमपीआई-2-आरएफ कर दिया गया जिसमें 338 आइटम हैं। डडच-2 नामक पुराने संस्करण में 567 आइटम थे। 10 उप मापक हैं: रोगभ्रम, अवसाद, हिस्टीरिया, पुरुषत्व/स्त्रीत्व, व्यामोह, मनोदुर्बलता, मनोविदलता, अल्पोन्माद, सामाजिक अंतर्मुखता। प्रश्नावली में ऐसे कथन शामिल हैं जो बताते हैं कि क्या लोग जानबूझकर उत्तरों को विकृत कर रहे हैं। परीक्षण का उद्देश्य निदान था, लेकिन व्यापक रूप से इसको व्यक्तित्व सूची के रूप में उपयोग किया जाता है। पिछले पैमाने को भारत सहित दुनिया के कई अलग-अलग हिस्सों में विद्वानों द्वारा अपनाया गया है।



अन्य लोकप्रिय पैमाना कैटेल की 16 पीएफ (व्यक्तित्व कारक) प्रश्नावली है जो भावनात्मक जुड़ाव, भावनात्मक स्थिरता, जीवंतता, सामाजिक रूप से सुरक्षित, सतर्कता, खुलापन, परिवर्तन के लिए खुलापन, पूर्णतावाद, तर्क क्षमता, प्रभुत्व, नियम के प्रति जागरूक, संवेदनशीलता, अमूर्तता, स्वतंत्रता, तनाव अनिश्चितता जैसे व्यक्तित्व गुणों को मापती है। इसका उपयोग बच्चों, किशोरों और वयस्कों के साथ किया जाता है। इसका उपयोग शैक्षणिक, सामाजिक, भावनात्मक और साथ ही नैदानिक निदान से संबंधित परामर्श के लिए व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए किया जाता है।

### 17.8.2 प्रक्षेपीय परीक्षण

ये मनोवैज्ञानिक परीक्षण हैं जो मनोवेगीय सिद्धांत पर आधारित हैं। ये परीक्षण दूसरों में विचारों और भावनाओं को उत्पन्न करने वाली स्वयं की अस्वीकार्य चिंता, अचेतन प्रक्षेपण की अवधारणा का उपयोग करते हैं। परीक्षण अस्पष्ट या अर्थहीन चित्रों, स्याही के धब्बों और तस्वीरों का उपयोग करते हैं जो लोगों के सामने इस सवाल के साथ प्रस्तुत किए जाते हैं कि वे उनमें क्या देखते हैं? व्यक्ति के अचेतन विचारों और भावनाओं की पहचान की जाती है उनकी प्रतिक्रियाओं से। सबसे शुरुआती प्रक्षेपीय परीक्षणों में से एक शब्द साहचर्य परीक्षण है, जिसका वर्णन नीचे किया गया है।

#### शब्द साहचर्य परीक्षण

‘साहचर्य परीक्षण’ शब्द का उपयोग सबसे पहले प्रयोग गैल्टन द्वारा और बाद में युंग द्वारा किया गया। परीक्षण एक नैदानिक निदान उपकरण है, हालांकि इसका उपयोग अन्य प्रक्षेपी तकनीकों के साथ किया जाता है। इसमें व्यक्ति को प्रस्तुत करने के लिए सौ प्रेरक शब्दों का उपयोग किया जाता है और उनसे उनके दिमाग में आने वाले पहले शब्द को यथाशीघ्र कहने के लिए कहा जाता है। ये शब्द तटस्थ हैं। व्यक्ति द्वारा उद्दीपक शब्द के जवाब में शब्द देने में लगा समय नोट किया जाता है। उत्तर रिकॉर्ड किये जाते हैं। ये रिकॉर्ड व्यक्ति के व्यक्तित्व के बारे में सुराग प्रदान करते हैं। इसका उपयोग चिकित्सा में प्रगति की पहचान करने के लिए भी किया जाता है। जो अनुक्रिया सामान्य हैं वे ज्ञात हैं, और जो अनुक्रियाएँ इनसे विचलित होती हैं वे समस्या की प्रकृति का संकेत देती हैं। लंबी अनुक्रिया समय, अनुक्रिया के साथ आने वाली भावनाएँ, और अनुक्रिया देने में असमर्थता समस्या और सामान्य अनुक्रियाओं को अवरुद्ध करने के प्रयासों का संकेत देती है।

#### विषय आत्मबोध परीक्षण

यह एक अन्य प्रक्षेपी तकनीक है। इसे पहली बार 1935 में मरे और मॉर्गन द्वारा विकसित किया गया था। इसमें कार्डों की एक श्रृंखला होती है जिसमें मानव आकृतियों को अलग-अलग सेटिंग्स में अस्पष्ट रूप से दर्शाया गया है। कुछ कार्डों में केवल एक चित्र होता है, जबकि



## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

अन्य में दो या अधिक होते हैं। ये कार्ड एक-एक करके व्यक्ति को दिए जाते हैं। उसे चार प्रश्नों के साथ इन पात्रों से जुड़ी एक कहानी बताने के लिए कहा जाता है: क्या हो रहा है, इस स्थिति का कारण क्या है, ये पात्र क्या सोच रहे हैं और आखिर में क्या होगा। 30 कार्ड हैं, जिनमें से कुछ वयस्क पुरुषों और महिलाओं के लिए उपयुक्त हैं जबकि अन्य लड़कियों और लड़कों के लिए उपयुक्त हैं। परीक्षण बिना किसी व्यवधान के शांत वातावरण में किया जाता है। व्यक्ति को एक-एक करके कार्ड दिखाए जाते हैं। व्यक्तियों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर व्यक्तित्व का मूल्यांकन (मूल्यांकन) किया जाता है। व्यक्तित्व का मूल्यांकन (मूल्यांकन) कहानी की सामग्री, लोगों के चरित्र और उनके द्वारा प्रदर्शित भावनाओं पर आधारित होता है। इन कहानियों में संघर्ष और आंतरिक इच्छाएँ और भावनाएँ परिलक्षित होती हैं।



## क्रियाकलाप

अपनी पाँच शक्तियों के बारे में सोचें। उन्हें लिख लीजिये। अब अपने परिवार और दोस्तों से पूछें। वे आपकी पांच शक्तियों के बारे में क्या सोचते हैं! क्या वे मेल खाते हैं?



## पाठगत प्रश्न 17.7

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

- i. व्यक्तित्व परीक्षण की दो महत्वपूर्ण विशेषताएँ हैं..... और.....
- ii. आत्म-प्रतिवेदन अविष्कारिक के साथ समस्या ..... और सटीकता का .....
- iii. स्व-रिपोर्ट अविष्कारिका में स्वयं के बारे में .....शामिल होते हैं
- iv. एमएमपीआई में ..... आइटम और स्केल शामिल हैं।
- v. कैटल के 16 पीएफ (व्यक्तित्व कारक) परीक्षण में 16 ..... शामिल हैं।
- vi. प्रक्षेपीय परीक्षण अचेतन प्रवृत्ति का उपयोग करती है.....अपना अंतरमन, दूसरों पर.....
- vii. शब्द साहचर्य परीक्षण शब्दों की गुणवत्ता के बारे में है.....परीक्षण के दौरान प्रस्तुत किये गये हैं।

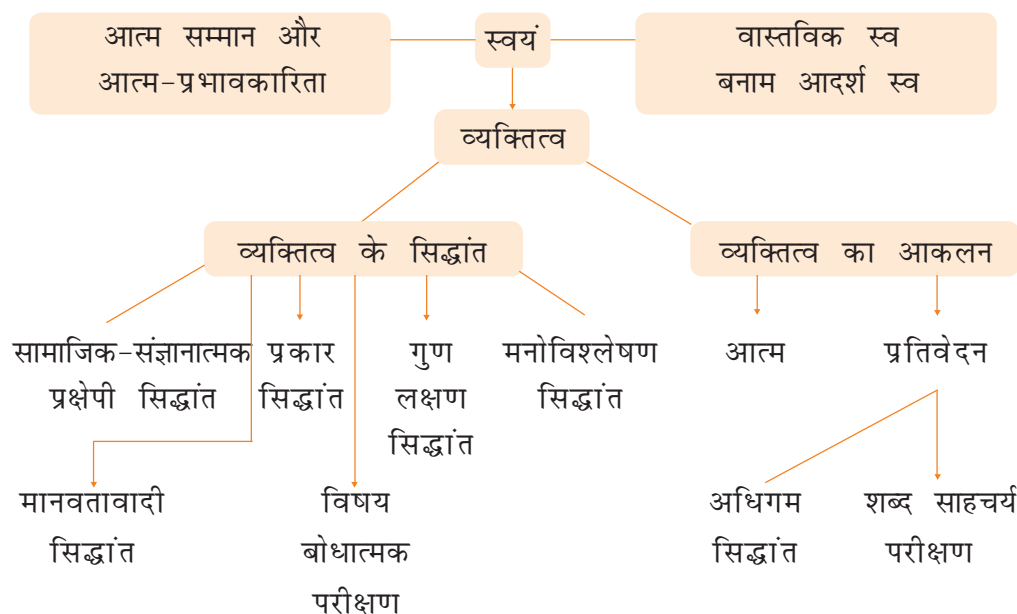


viii. विषय आत्मबोध परीक्षण (टी ए टी) चित्र कार्ड के संदर्भ में व्यक्तिगत प्रतिक्रिया का आकलन करता है.. .....और.....

व्यक्तिगत मतभेद



**आपने क्या सीखा**



टिप्पणी



**पाठांत प्रश्न**

1. स्व की अवधारणा, आत्म-अवधारणा और इसके विकास की व्याख्या कीजिए।
2. आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता को परिभाषित करें।
3. व्यक्तित्व की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
4. व्यक्तित्व के लक्षण सिद्धांतों का उल्लेख कीजिए।
5. फ्रायड के व्यक्तित्व के सिद्धांत और मूल्यांकन प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए।
6. व्यक्तित्व के दो मानवतावादी सिद्धांतों के नाम बताइए और किसी एक सिद्धांत की व्याख्या कीजिए?
7. अधिगम सिद्धांत में व्यक्तित्व की मूल संरचनात्मक इकाई क्या हैं?
8. सामाजिक-संज्ञानात्मक सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

9. मूल्यांकन के स्व-रिपोर्ट साधनों की व्याख्या कीजिए।
10. मूल्यांकन के किसी एक प्रक्षेपी परीक्षण का वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

17.1

- i. इंटरैक्शन
- ii. सकारात्मक, नकारात्मक
- iii. आत्म-अवधारणा
- iv. सकारात्मक, नकारात्मक
- v. पहल
- vi. बचपन सातवीं. माता-पिता, भाई-बहन और दोस्त
- vii. सकारात्मक, प्रतिपुष्टि
- viii. शिक्षक और सहपाठी/मित्र

17.2

- i. व्यक्तित्व विभिन्न परिस्थितियों में व्यवहार करने का हमारा अनोखा तरीका है जैसे, उत्साहित, हर्षित, गर्मजोशीपूर्ण या मैत्रीपूर्ण आदि।
- ii. लोगों के व्यक्तित्व को जानने से हम उनके व्यवहार का अनुमान लगा सकते हैं। व्यक्तित्व को समझने से हमें उसके विकास के बारे में समझ विकसित होगी। यह हमें हमें व्यक्तित्व में सकारात्मक बदलाव लाने में भी मदद करेगा ।
- iii. रिक्त स्थान भरें
  - अ) अद्वितीय, लचीला
  - ब) सकारात्मक स्व और व्यक्तित्व

17.3

- i. प्रकार और लक्षण सिद्धांत

- ii. हिप्पोक्रेट्स सिद्धांत, क्लेशचमर का सिद्धांत, चरक का सिद्धांत और जंग का सिद्धांत।
- iii. वात, पित्त और कफ
- iv. कार्डिनल, केंद्रीय और माध्यमिक
- v. **केंद्रीय और माध्यमिक**
- vi. रिक्त स्थान भरें
  - i. एंडोमोर्फ्स, एक्टोमोर्फ्स, मेसोमोर्फ्स
  - ii. अंतर्मुखी, बहिर्मुखी
  - iii. 16 पीएफ
  - iv. परिभाषित



टिप्पणी

17.4

- i. सिगमंड फ्रायड
- ii. इदं अहम् पराहम
- iii. पराहम
- iv. आनंद की तलाश
- v. लिबिडो या ऊर्जा
- vi. मुखीय, गुदा, लिंग प्रधान, अव्यक्तता, जननेंद्रिय

17.5

- i. चाहत
- ii. अनुभव, इच्छा
- iii. जीव, स्वयं
- iv. आदर्श
- v. वास्तविक
- vi. आत्म सम्मान
- vii. वास्तविक-स्व, आदर्श-स्व

व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

17.6

- i. उद्दीपक अनुक्रिया
- ii. अधिगम व्यवहार
- iii. पुरस्कार
- iv. आनुवंशिकी और पर्यावरण
- v. अल्बर्ट बंडुरा

17.7

- i. विश्वसनीयता, वैधता
- ii. सामाजिक वांछनीयता, रेटिंग
- iii. गुणात्मकता
- iv. 567, दस,
- v. व्यक्तित्व कारक
- vi. परियोजना, संघर्ष
- vii. प्रत्युत्तर
- viii. कहानी, परिणाम, नायक (कहानी, चरित्र, भावनाएँ)



## बुद्धि



टिप्पणी

व्यापक रूप से अध्ययन किए गए मनोवैज्ञानिक गुणों में से एक बुद्धि है। लोग जटिल विचारों को समझने, पर्यावरण के अनुकूल ढलने, अनुभव से सीखने, विभिन्न प्रकार के तर्क में संलग्न होने और बाधाओं को दूर करने की क्षमता में एक दूसरे से भिन्न होते हैं।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- बुद्धि का अर्थ समझते हैं;
- बुद्धि के सिद्धांतों पर चर्चा करते हैं;
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अर्थ समझते हैं;
- रचनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंधों की जांच करते हैं; और
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा को समझते हैं।

### 18.1 बुद्धि की अवधारणा

बुद्धि एक महत्वपूर्ण संरचना है जिसका उपयोग यह जानने के लिए किया जाता है कि व्यक्ति एक दूसरे से कैसे भिन्न हैं। बुद्धि तर्कसंगत रूप से सोचने, दुनिया को समझने और चुनौतियों का सामना करने पर उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की वैश्विक क्षमता है। बुद्धि परीक्षण किसी व्यक्ति की सामान्य संज्ञानात्मक क्षमता का वैश्विक माप प्रदान करते हैं।

विभिन्न लेखकों ने बुद्धि को कई प्रकार से परिभाषित किया है। अल्फ्रेड बिनेट (Alfred Binet) बुद्धि की संकल्पना करने वाले पहले मनोवैज्ञानिकों में से एक थे। उन्होंने बुद्धि को 'अच्छी तरह से निर्णय लेने, अच्छी तरह से समझने और अच्छी तरह से तर्क करने की

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

क्षमता' के रूप में परिभाषित किया। वेक्सलर, जिनके बुद्धि परीक्षण सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं, ने बुद्धि को इसकी कार्यक्षमता के संदर्भ में समझा, यानी पर्यावरण के अनुकूलन के लिए इसका मूल्य। उन्होंने इसे शकिसी व्यक्ति की तर्कसंगत रूप से सोचने, उद्देश्यपूर्ण ढंग से कार्य करने और अपने पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से निपटने की वैश्विक और समग्र क्षमता के रूप में परिभाषित किया। गार्डनर और स्टर्नबर्ग जैसे अन्य लोगों ने बुद्धि को एक व्यक्ति के न केवल पर्यावरण के अनुकूल ढलने के संदर्भ में समझा है, बल्कि इसे सक्रिय रूप से संशोधित करने या आकार देने के रूप में भी समझा है। अतः बुद्धि की कोई एक परिभाषा नहीं है। यह एक बहुत ही गतिशील और निरंतर विकसित होने वाली अवधारणा है।

किसी व्यक्ति की बुद्धि का व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले मापों में से एक है 'आईक्यू' या बुद्धि लब्धि। IQ एक अवधारणा के रूप में 1912 में विलियम स्टर्न द्वारा तैयार किया गया था, जिसमें उन्होंने कहा था कि IQ एक व्यक्ति की मानसिक आयु (MA) है जिसे उसकी कालानुक्रमिक आयु (CA) से विभाजित किया जाता है और 100 से गुणा किया जाता है। IQ को निम्नलिखित सूत्र द्वारा दर्शाया जाता है:

**बुद्धि लब्धि (आईक्यू) = एमए/सीए × 100**

गुणन का उद्देश्य दशमलव बिंदुओं से बचना है। जब एमए सीए के बराबर होता है, तो आईक्यू को 100 कहा जाता है जो बुद्धि का औसत स्कोर है। जब एमए सीए से अधिक होता है, तो आईक्यू 100 से ऊपर होता है और व्यक्ति अपने साथियों की तुलना में अधिक बुद्धिमान माना जाता है। जब एमए सीए से कम हो, आईक्यू 100 से नीचे हो तो व्यक्ति को उसकी उम्र के अन्य लोगों की तुलना में औसत से नीचे माना जाता है।

### 18.1.1. बुद्धि की पराकाष्ठा

IQ स्कोर को जनसंख्या में इस तरह से वितरित किया जाता है कि अधिकांश लोगों के स्कोर वितरण की मध्य सीमा में आते हैं। केवल कुछ ही लोगों के अंक या तो बहुत अधिक या बहुत कम होते हैं। आईक्यू स्कोर के लिए आवृत्ति वितरण एक घंटी के आकार के वक्र के करीब होता है, जिसे सामान्य वक्र कहा जाता है। इस प्रकार का वितरण केंद्रीय मान के चारों ओर सममित होता है, जिसे माध्य कहा जाता है।

किसी जनसंख्या में औसत आईक्यू स्कोर 100 है। 90-110 के बीच आईक्यू स्कोर वाले लोगों की बुद्धि सामान्य होती है। 70 से कम आईक्यू वाले लोगों को 'बौद्धिक कमी' होने का संदेह है, जबकि 130 से ऊपर आईक्यू वाले लोगों को असाधारण प्रतिभा वाला माना जाता है।

**बौद्धिक कमी**



ऐसे बच्चे हैं जिन्हें बहुत सरल कौशल सीखने में भी भारी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। जिन बच्चों में बौद्धिक कमी दिखाई देती है उन्हें 'बौद्धिक रूप से अक्षम' कहा जाता है। एक समूह के रूप में, बौद्धिक रूप से अक्षम लोगों के बीच व्यापक भिन्नता है। मानसिक कमी पर अमेरिकन एसोसिएशन (एएएमडी) बौद्धिक विकलांगता को 'अनुकूली व्यवहार में कमी के साथ समवर्ती रूप से विद्यमान और विकासात्मक अवधि के दौरान प्रकट होने वाली सामान्य बौद्धिक कार्यप्रणाली से काफी उप-औसत' के रूप में देखता है। यह परिभाषा तीन बुनियादी विशेषताओं की ओर इशारा करती है। सबसे पहले, बौद्धिक रूप से अक्षम के रूप में आंके जाने के लिए, किसी व्यक्ति को औसत से काफी कम बौद्धिक कार्यप्रणाली दिखानी होगी। 70 से कम आईक्यू वाले व्यक्तियों को औसत से कम बुद्धि वाला माना जाता है। दूसरा अनुकूली व्यवहार में कमी से संबंधित है। अनुकूली व्यवहार से तात्पर्य किसी व्यक्ति की स्वतंत्र होने और अपने पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से निपटने की क्षमता से है। तीसरी विशेषता यह है कि कमियों को विकासात्मक अवधि के दौरान देखा जाना चाहिए जो कि 0 से 18 वर्ष की आयु के बीच है।

जिन व्यक्तियों को बौद्धिक विकलांगता के रूप में वर्गीकृत किया गया है, वे अपनी क्षमताओं में महत्वपूर्ण भिन्नता दिखाते हैं, उन लोगों से लेकर जिन्हें विशेष ध्यान के साथ काम करना सिखाया जा सकता है और जिन्हें प्रशिक्षित नहीं किया जा सकता है और जिन्हें जीवन भर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। बौद्धिक विकलांगता के विभिन्न स्तर हैं: हल्का (आईक्यू 55 से लगभग 70), मध्यम (आईक्यू 35-40 से लगभग 50-55), गंभीर (आईक्यू 20-25 से लगभग 35-40), और गहरा (आईक्यू 20- से नीचे)। 25). हालाँकि हल्की विकलांगता वाले लोगों का विकास आम तौर पर उनके साथियों की तुलना में धीमा होता है, वे काफी स्वतंत्र रूप से कार्य कर सकते हैं, और नौकरी और परिवार संभाल सकते हैं। जैसे-जैसे विकलांगता का स्तर बढ़ता है, कठिनाइयाँ स्पष्ट रूप से सामने आती हैं। मध्यम विकलांगता वाले लोग भाषा और मोटर कौशल में अपने साथियों से पीछे रहते हैं। उन्हें स्व-देखभाल कौशल और सरल सामाजिक और संचार कौशल में प्रशिक्षित किया जा सकता है। उन्हें रोजमर्रा के कार्यों में मध्यम स्तर के पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। गहन और गंभीर विकलांगता वाले व्यक्ति जीवन का प्रबंधन करने में असमर्थ होते हैं और उन्हें अपने पूरे जीवन में निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है। मानसिक मंदता का AAMD वर्गीकरण नीचे दी गई तालिका में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका 1: मानसिक मंदता का एएएमडी वर्गीकरण।

स्तर	बुद्धि लब्धि	जीवन की माँगों के अनुरूप अनुकूलन
हल्का	50-70	शिक्षित, स्वतंत्र रूप से कार्य कर सकता है, और नौकरी और परिवार संभाल सकता है।



मध्यम	35-49	स्व-देखभाल के लिए प्रशिक्षित लेकिन शिक्षित नहीं।
गंभीर	20-34	जीवन का प्रबंधन करने में असमर्थ और पूरे जीवन भर निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है, पर्यवेक्षण के तहत सरल कार्य कर सकते हैं।
मूढ़	20 से नीचे के	को निरंतर सहायता और पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। जीवन का प्रबंधन करने में असमर्थ और पूरे जीवन भर निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है।

### बौद्धिक प्रतिभा

बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली व्यक्ति अपनी उत्कृष्ट क्षमता के कारण उच्च प्रदर्शन दिखाते हैं। प्रतिभाशाली व्यक्तियों का अध्ययन 1925 में शुरू हुआ जब लुईस टर्मन ने 130 और उससे अधिक के आईक्यू वाले लगभग 1500 बच्चों के जीवन का अध्ययन किया और यह जांच की कि बुद्धि व्यावसायिक सफलता और जीवन समायोजन से कैसे संबंधित है। हालाँकि 'प्रतिभाशाली' और 'प्रतिभा' शब्द अक्सर एक दूसरे के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन उनका मतलब अलग-अलग होता है। प्रतिभाशाली होना विभिन्न प्रकार के क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन में दिखाई गई असाधारण क्षमता है। प्रतिभा एक संकीर्ण शब्द है और इसका तात्पर्य किसी विशिष्ट क्षेत्र (जैसे, आध्यात्मिक, सामाजिक, सौंदर्य, आदि) में उल्लेखनीय क्षमता से है। अत्यधिक प्रतिभाशाली लोगों को कभी-कभी प्रतिभाशाली कहा जाता है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा यह सुझाव दिया गया है कि शिक्षकों के दृष्टिकोण से प्रतिभा उच्च क्षमता, उच्च रचनात्मकता और उच्च प्रतिबद्धता के संयोजन पर निर्भर करती है। प्रतिभाशाली बच्चे बौद्धिक श्रेष्ठता के शुरुआती लक्षण दिखाते हैं। शैशवावस्था और प्रारंभिक बचपन के दौरान भी, उनमें अधिक ध्यान देने की क्षमता, अच्छी पहचानने योग्य स्मृति, नवीनता के लिए प्राथमिकता, पर्यावरणीय परिवर्तनों के प्रति संवेदनशीलता और भाषा कौशल की प्रारंभिक उपस्थिति दिखाई देती है। प्रतिभा को शानदार शैक्षणिक प्रदर्शन से जोड़ना सही नहीं है। बेहतर मनोप्रेरणा क्षमता दिखाने वाले एथलीट भी प्रतिभाशाली होते हैं। प्रत्येक प्रतिभाशाली छात्र में अलग-अलग ताकतें, व्यक्तित्व और विशेषताएं होती हैं। प्रतिभावान की पहचान के लिए बुद्धि परीक्षणों पर प्रदर्शन ही एकमात्र उपाय नहीं है। जानकारी के कई अन्य स्रोत, जैसे शिक्षकों का निर्णय, स्कूल उपलब्धि रिकॉर्ड, माता-पिता के साक्षात्कार, सहकर्मी और आत्म मूल्यांकन आदि का उपयोग बौद्धिक मूल्यांकन के साथ संयोजन में किया जा सकता है। अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए, प्रतिभाशाली बच्चों को नियमित कक्षाओं में सामान्य बच्चों को प्रदान किए



जाने वाले कार्यक्रमों से परे विभिन्न शैक्षिक और जीवन संवर्धन कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है।



### पाठगत प्रश्न 18.1

नोट: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान पर दें और इसकी तुलना इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से करें।

1. बुद्धिमत्ता प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए पर्यावरण का मूल्यांकन करने, निर्णय लेने और अनुकूलन करने की क्षमता है। (सही/गलत)
2. बुद्धि प्रकृति और पालन दोनों का उत्पाद है। (सही/गलत)
3. मानसिक मंदता की चार उपश्रेणियाँ हैं; वे हल्के, मध्यम, .....और.....।
4. कभी-कभी अत्यधिक प्रतिभाशाली लोगों को .....बुलाया जाता है।

### 18.1.2 बुद्धि के सिद्धांत

अब हम विभिन्न व्यापक रूप से स्वीकृत सिद्धांतों का वर्णन करने के लिए आगे बढ़ते हैं। इन सिद्धांतों का क्रम बुद्धि सिद्धांतों के इतिहास का भी संकेत देता है।

**एक कारक सिद्धांत:** अल्फ्रेड बिनेट (Alfred Binet) पहले मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने मानसिक संचालन के संदर्भ में बुद्धि की अवधारणा को औपचारिक रूप दिया। बिनेट के बुद्धिमत्ता के सिद्धांत की अवधारणा क्षमताओं के एक समान सेट से बनी है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति के वातावरण में किसी भी या हर समस्या को हल करने के लिए किया जा सकता है।

**दो-कारक सिद्धांत:** चार्ल्स स्पीयरमैन (1927) ने बुद्धि का दो-कारक सिद्धांत प्रस्तावित किया। उन्होंने सुझाव दिया कि बुद्धि में एक सामान्य कारक (जी-फैक्टर) और कुछ विशिष्ट कारक (एस-फैक्टर) शामिल होते हैं। जी-फैक्टर में मानसिक संचालन शामिल होते हैं जो सभी प्रदर्शनों के लिए प्राथमिक और सामान्य होते हैं। कारकों में बुद्धि के सभी विशिष्ट पहलू शामिल होते हैं जो आपकी रुचि के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने में आपकी सहायता करते हैं। उदाहरण के लिए, गायन में लता मंगेशकर या क्रिकेट में सचिन तेंदुलकर।

**प्राथमिक मानसिक क्षमताओं का सिद्धांत:** लुई थर्स्टन ने प्राथमिक मानसिक क्षमताओं का सिद्धांत प्रस्तावित किया। इसमें कहा गया है कि बुद्धि में सात प्राथमिक क्षमताएं शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक दूसरों से अपेक्षाकृत स्वतंत्र है। इन प्राथमिक क्षमताओं में शामिल हैं: (i) मौखिक समझ (शब्दों, अवधारणाओं और विचारों के अर्थ को समझना), (ii) संख्यात्मक



टिप्पणी

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

क्षमताएं (संख्यात्मक और कम्प्यूटेशनल कौशल में गति और सटीकता), (iii) स्थानिक संबंध (पैटर्न और रूपों की कल्पना करना), (iv) अवधारणात्मक गति (विवरण समझने में गति), (v) शब्द प्रवाह (धाराप्रवाह और लचीले ढंग से शब्दों का उपयोग करना), (vi) स्मृति (जानकारी को याद करने में सटीकता), और (vii) आगमनात्मक तर्क (प्रस्तुत तथ्यों से सामान्य नियम प्राप्त करना).

**बहु बुद्धि का सिद्धांत:** हॉवर्ड गार्डनर (1983) ने बहु बुद्धि का सिद्धांत प्रस्तावित किया, जिसमें बुद्धि को एक इकाई नहीं माना जाता है; बल्कि विशिष्ट प्रकार की बुद्धि के अस्तित्व में विश्वास करता है। इनमें से प्रत्येक बुद्धि दूसरे से स्वतंत्र है। इसका मतलब यह है कि, यदि कोई व्यक्ति एक प्रकार की बुद्धि प्रदर्शित करता है, तो यह आवश्यक रूप से अन्य प्रकार की बुद्धि के उच्च या निम्न होने का संकेत नहीं देता है। साथ ही, किसी समस्या को हल करने के लिए विभिन्न प्रकार की बुद्धिमत्ताएँ परस्पर क्रिया करती हैं और मिलकर काम करती हैं। गार्डनर ने आठ प्रकार की बुद्धिमत्ता का वर्णन किया; वे इस प्रकार हैं:

- **भाषाई (भाषा के उत्पादन और उपयोग में शामिल कौशल):** यह भाषा को धाराप्रवाह और लचीले ढंग से उपयोग करने, अपनी सोच को व्यक्त करने और अन्य लोगों को समझने की क्षमता है। इस बुद्धि से संपन्न व्यक्ति शब्द-चतुरश्र होते हैं, यानी, वे विभिन्न शब्द अर्थों के प्रति संवेदनशील होते हैं, स्पष्ट कर सकते हैं और अपने दिमाग में भाषाई छवियां बना सकते हैं। बुद्धि के इस घटक में कवि और लेखक बहुत मजबूत हैं।
- **तार्किक-गणितीय (वैज्ञानिक सोच और समस्या-समाधान में कौशल):** इस प्रकार की बुद्धि से संपन्न व्यक्ति तार्किक और आलोचनात्मक ढंग से सोच सकते हैं। वे अमूर्त तर्क में संलग्न होते हैं और गणितीय समस्याओं को हल करने के लिए प्रतीकों में हेरफेर कर सकते हैं।
- **स्थानिक (दृश्य छवियों और पैटर्न बनाने में कौशल):** यह मानसिक छवियों को बनाने, उपयोग करने और बदलने में शामिल क्षमताओं को संदर्भित करता है। इस बुद्धि से उच्च स्तर का व्यक्ति मन में स्थानिक दुनिया का आसानी से प्रतिनिधित्व कर सकता है। पायलटों, नाविकों, मूर्तिकारों, चित्रकारों, वास्तुकारों, आंतरिक सज्जाकारों और सर्जनों के पास अत्यधिक विकसित स्थानिक बुद्धि होने की संभावना है।
- **संगीत (संगीत की लय और पैटर्न के प्रति संवेदनशीलता):** यह संगीत पैटर्न का उत्पादन, निर्माण और हेरफेर करने की क्षमता है।
- **शारीरिक-संबंधी सौंदर्यबोध (पूरे शरीर या उसके कुछ हिस्सों का लचीले और रचनात्मक तरीके से उपयोग करना):** इसमें उत्पादों के प्रदर्शन या निर्माण और



- समस्या-समाधान के लिए पूरे शरीर या उसके कुछ हिस्सों का उपयोग शामिल है। इस प्रकार की बुद्धिमत्ता वाले लोगों के एथलीट, नर्तक, अभिनेता, खिलाड़ी, जिमनास्ट और सर्जन बनने की सबसे अधिक संभावना होती है।
- **पारस्परिक (दूसरों के व्यवहार के सूक्ष्म पहलुओं के प्रति संवेदनशीलता):** इसमें अन्य लोगों के उद्देश्यों, भावनाओं और व्यवहारों को समझने और दूसरों के साथ एक आरामदायक रिश्ते में बंधने का कौशल शामिल है। पारस्परिक बुद्धिमत्ता में उच्च स्तर के पेशेवरों में मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, राजनेता, सामाजिक कार्यकर्ता और धार्मिक नेता शामिल हो सकते हैं।
  - **अंतर्वैयक्तिक (किसी की अपनी भावनाओं, उद्देश्यों और इच्छाओं के बारे में जागरूकता):** इसका तात्पर्य किसी की आंतरिक शक्तियों और सीमाओं के ज्ञान और दूसरों से प्रभावी ढंग से जुड़ने के लिए उस ज्ञान का उपयोग करना है। इस क्षमता से संपन्न व्यक्तियों में अपने जीवन और अस्तित्व के उद्देश्य के संबंध में बेहतर संवेदनाएं होती हैं। दार्शनिक और आध्यात्मिक नेता इस प्रकार की बुद्धि में उच्च प्रतीत होते हैं।
  - **प्रकृतिवादी (प्राकृतिक दुनिया की विशेषताओं के प्रति संवेदनशीलता):** इसमें प्राकृतिक दुनिया के साथ हमारे संबंधों के बारे में पूरी जागरूकता शामिल है। शिकारी, किसान, पर्यटक, प्राणी विज्ञानी, पक्षी पर्यवेक्षक और अन्य लोग प्राकृतिक बुद्धि से उच्च स्तर के प्रतीत होते हैं।
  - **बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत:** रॉबर्ट स्टर्नबर्ग (1985) ने बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत प्रस्तावित किया, जिसमें बुद्धि को अपने और अपने समाज और संस्कृति के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए पर्यावरण को अनुकूलित करने, आकार देने और चयन करने की क्षमता के रूप में देखा जाता है। यह सिद्धांत बुद्धि को तीन बुनियादी प्रकारों में विभाजित करता है: घटकात्मक, अनुभवात्मक और प्रासंगिक।
  - **घटकात्मक बुद्धि:** तात्विक बुद्धि को विश्लेषणात्मक बुद्धि के रूप में भी जाना जाता है, जो समस्याओं को हल करने के लिए जानकारी का विश्लेषण है। इस बुद्धि के तीन घटक हैं, प्रत्येक एक अलग कार्य करता है। पहला ज्ञान अर्जन घटक है, जो सीखने और काम करने के तरीकों के अधिग्रहण के लिए जिम्मेदार है। दूसरा मेटा या उच्च क्रम का घटक है, जिसमें क्या करना है और कैसे करना है, इसके बारे में योजना बनाना शामिल है। तीसरा प्रदर्शन घटक है, जिसमें वास्तव में योजनाबद्ध तरीके से कार्यवाही करना शामिल है।
  - **अनुभवात्मक बुद्धि:** अनुभवात्मक बुद्धि को रचनात्मक बुद्धि के रूप में भी जाना जाता



है, जो नवीन या नई समस्याओं को हल करने के लिए पिछले अनुभवों का रचनात्मक रूप से उपयोग करने में शामिल है। इस पहलू में निपुण लोग नई खोज और आविष्कार करने के लिए विभिन्न अनुभवों को मूल तरीके से एकीकृत करते हैं।

- **प्रासंगिक बुद्धि:** इसे व्यावहारिक बुद्धि भी कहा जाता है, इसमें दैनिक आधार पर आने वाली पर्यावरणीय मांगों से निपटने की क्षमता शामिल होती है। इसे शर्ट्रीट स्मार्टनेस या 'व्यावसायिक समझ' कहा जा सकता है।



### पाठगत प्रश्न 18.2

अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान में दें और इसकी तुलना इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से करें।

1. बुद्धि के त्रिआर्किक सिद्धांत में तीन घटक शामिल हैं: घटक, ..... और प्रासंगिक
2. कौन-सा गार्डनर के बहुबुद्धि सिद्धांत का हिस्सा नहीं है:
 

अ) पारस्परिक	ब) संरचनात्मक
स) प्रकृतिवादी	ड) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि।
3. स्पीयरमैन द्वारा दिया गया बुद्धि का सिद्धांत कहलाता है:
 

अ) यूनी-फैक्टर सिद्धांत	ब) बहु-कारक
स) प्राथमिक मानसिक क्षमताएँ	ड) दो-कारक

### 18.1.3 बुद्धि का आकलन

बुद्धि के मूल्यांकन के इतिहास की समयरेखा बुद्धि के संबंध में मनोवैज्ञानिक परीक्षण के विकास की दिशा में क्षेत्र के कई विशेषज्ञों के योगदान को इंगित करती है।

1905 में, अल्फ्रेड बिनेट और थियोडोर साइमन ने औपचारिक रूप से बुद्धि को मापने का पहला सफल प्रयास किया। बाद में, 1908 में, जब पैमाने को संशोधित किया गया, तो उन्होंने मानसिक आयु (एमए) की अवधारणा दी, जो किसी व्यक्ति के उसके आयु वर्ग के लोगों के सापेक्ष बौद्धिक विकास का एक माप है। 10 वर्ष की मानसिक आयु का अर्थ है कि बुद्धि परीक्षण में एक बच्चे का प्रदर्शन 10 वर्ष के समूह के औसत प्रदर्शन स्तर के बराबर होगा। कालानुक्रमिक आयु (सीए) जन्म से जैविक आयु है। एक मेधावी बच्चे का एमए उसके सीए



से अधिक महत्वपूर्ण होता है; एक सुस्त बच्चे के लिए, एमए सीए से नीचे है। 1912 में, एक जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न ने बुद्धिलब्धि (आईक्यू) की अवधारणा तैयार की। आईक्यू मानसिक आयु को कालानुक्रमिक आयु से विभाजित करने और 100 से गुणा करने को संदर्भित करता है। संख्या 100 का उपयोग दशमलव बिंदु से बचने के लिए गुणक के रूप में किया जाता है। जब एमए सीए के बराबर होता है, तो आईक्यू 100 के बराबर होता है। यदि एमए सीए से अधिक है, तो आईक्यू 100 से अधिक होता है। जब एमए सीए से कम होता है, तो आईक्यू 100 से कम हो जाता है। उदाहरण के लिए, 5 एमए वाले बच्चे का आईक्यू 50 (5/10-100) होगा। जनसंख्या में औसत आईक्यू 100 है, चाहे उम्र कोई भी हो।

वेक्सलर ने बुद्धिको किसी व्यक्ति की उद्देश्यपूर्ण ढंग से कार्य करने, तर्कसंगत रूप से सोचने और अपने परिवेश या स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है। डेविड वेक्सलर ने स्पष्ट रूप से वयस्क आबादी के लिए डिजाइन किया गया पहला खुफिया परीक्षण प्रकाशित किया, जिसे वेक्सलर एडल्ट इंटेलिजेंस स्केल या WAIS के रूप में जाना जाता है। WAIS प्रकाशित होने के बाद, वेक्सलर ने युवा लोगों के लिए अपना पैमाना बढ़ाया और बच्चों के लिए वेक्सलर इंटेलिजेंस स्केल या WISC का निर्माण किया।

#### 18.1.4 बुद्धि परीक्षण

विभिन्न प्रकार के बुद्धि परीक्षण तैयार किए गए हैं, जिन्हें निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है:

- **व्यक्तिगत या समूह परीक्षण:** व्यक्तिगत बुद्धि परीक्षण वह है जिसे एक समय में एक व्यक्ति को प्रशासित किया जा सकता है। समूह बुद्धि परीक्षण एक साथ कई व्यक्तियों को दिया जा सकता है। व्यक्तिगत परीक्षणों के लिए परीक्षण प्रशासक को विषय के साथ संबंध स्थापित करने और परीक्षण सत्र के दौरान उसकी भावनाओं, मनोदशाओं और अभिव्यक्तियों के प्रति संवेदनशील होने की आवश्यकता होती है। हालाँकि, समूह परीक्षण, विषयों की भावनाओं से परिचित होने का अवसर नहीं देते हैं। व्यक्तिगत परीक्षण लोगों को मौखिक या लिखित रूप में उत्तर देने या परीक्षक के निर्देशों के अनुसार वस्तुओं में हेरफेर करने की अनुमति देते हैं। समूह परीक्षण आम तौर पर बहुविकल्पीय प्रारूप में लिखित उत्तर मांगते हैं। भाटिया की बैटरी एक व्यक्तिगत परीक्षण का उदाहरण है जबकि रेवेन की प्रगतिशील मैट्रिक्स एक समूह परीक्षण है
- **वाचिक, अवाचिक या प्रदर्शन परीक्षण:** मौखिक परीक्षणों के लिए विषयों को मौखिक या लिखित रूप में मौखिक प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है। इसलिए, मौखिक परीक्षण केवल साक्षर लोगों को ही दिए जा सकते हैं। गैर-मौखिक परीक्षण

## व्यक्तिगत मतभेद



टिप्पणी

परीक्षण आइटम के रूप में चित्रों या चित्रों का उपयोग करते हैं। प्रदर्शन परीक्षणों के लिए विषयों को किसी कार्य को करने के लिए वस्तुओं और अन्य सामग्रियों में हेरफेर करने की आवश्यकता होती है। प्रश्नों का उत्तर देने के लिए लिखित भाषा आवश्यक नहीं है। उदाहरण के लिए, कोह के ब्लॉक डिजाइन टेस्ट में कई लकड़ी के ब्लॉक शामिल हैं। किसी दिए गए डिजाइन को तैयार करने के लिए विषय को एक समय अवधि के भीतर ब्लॉकों को व्यवस्थित करने के लिए कहा जाता है। प्रदर्शन परीक्षणों का एक प्रमुख लाभ यह है कि उन्हें विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों पर आसानी से प्रशासित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, जोशी का बुद्धि परीक्षण भारतीय आबादी की बुद्धि की पूर्ति का एक मौखिक परीक्षण है।

- **संस्कृति-निष्पक्ष या संस्कृति-पक्षपाती परीक्षण:** कई बुद्धि परीक्षण उस संस्कृति के प्रति पूर्वाग्रह दर्शाते हैं जिसमें उनका विकास हुआ है। अमेरिका और यूरोप में विकसित परीक्षण शहरी और मध्यमवर्गीय सांस्कृतिक लोकाचार का प्रतिनिधित्व करते हैं। इसलिए, शिक्षित मध्यवर्गीय श्वेत विषय आम तौर पर उन परीक्षणों में अच्छा प्रदर्शन करते हैं। एकांश एशिया और अफ्रीका के सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य का सम्मान नहीं करते हैं। इन परीक्षणों के मानदंड भी पश्चिमी सांस्कृतिक समूहों से लिए गए हैं। मनोवैज्ञानिकों ने ऐसे परीक्षण विकसित करने का प्रयास किया है जो संस्कृति-निष्पक्ष या सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त हों, यानी, जो विभिन्न संस्कृतियों से संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ भेदभाव नहीं करते हैं। ऐसे परीक्षणों में, एकांश इस तरह से बनाए जाते हैं कि वे सभी संस्कृतियों के लिए सामान्य अनुभवों का आकलन करते हैं या ऐसे प्रश्न होते हैं जिनमें भाषा के उपयोग की आवश्यकता नहीं होती है। गैर-मौखिक और प्रदर्शन परीक्षण आमतौर पर मौखिक परीक्षणों से जुड़े सांस्कृतिक पूर्वाग्रह को कम करने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, भाटिया बैटरी बुद्धि परीक्षण भारतीय आबादी की बुद्धि को मापने के लिए एक प्रदर्शन परीक्षण है।



## पाठगत प्रश्न 18.3

नोट: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान पर लिखें और इसकी तुलना इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से करें।

1. बिने (Alfred Binet) और..... बुद्धि के औपचारिक माप की शुरुआत करने वाले पहले व्यक्ति थे।
2. बुद्धि लब्धि (आईक्यू) की अवधारणा..... द्वारा दी गई थी।





## व्यक्तिगत मतभेद



## टिप्पणी

हाल के वर्षों में सृजनात्मकता के बारे में हमारी समझ व्यापक हुई है। सृजनात्मकता केवल कुछ चुनिंदा लोगों तक ही सीमित नहीं है – कलाकार, वैज्ञानिक, कवि या आविष्कारक। एक साधारण व्यक्ति जो मिट्टी के बर्तन, बढईगीरी, खाना पकाने आदि जैसे साधारण व्यवसायों में लगा हुआ है, वह भी सृजनात्मक हो सकता है। हालाँकि, यह कहा गया है कि वे एक प्रख्यात वैज्ञानिक या लेखक के समान रचनात्मकता के स्तर पर काम नहीं कर रहे हैं। इसलिए, हम कह सकते हैं कि व्यक्ति स्तर और उन क्षेत्रों के संदर्भ में भिन्न होते हैं जिनमें वे सृजनात्मकता प्रदर्शित करते हैं और सभी एक ही स्तर पर काम नहीं कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, वर्टिकल गार्डन की अवधारणा न केवल एक सुंदर स्थल है, बल्कि हवा से प्रदूषकों को फिल्टर करके इमारतों के कार्बन फुटप्रिंट को कम करने का एक प्रभावी तरीका भी है, जिसके परिणामस्वरूप हवा की बेहतर गुणवत्ता होती है। सृजनात्मकता का एक अन्य स्तर संशोधनों के माध्यम से, चीजों को नए परिप्रेक्ष्य में या नए उपयोग में रखकर जो पहले से ही स्थापित किया गया है उस पर काम करना है।

सृजनात्मकता में विविधताओं को समझने में एक महत्वपूर्ण बहस रचनात्मकता का बुद्धि के साथ संबंध है। टरमन ने पाया कि उच्च बुद्धि वाले व्यक्ति आवश्यक रूप से रचनात्मक नहीं होते। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि सृजनात्मकता के उच्च और निम्न दोनों स्तर अत्यधिक बुद्धिमान बच्चों और औसत बुद्धि वाले बच्चों में भी पाए जा सकते हैं। इस प्रकार, एक ही व्यक्ति रचनात्मक होने के साथ-साथ बुद्धिमान भी हो सकता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि पारंपरिक अर्थों में बुद्धिमान व्यक्ति रचनात्मक ही हो। इसलिए, बुद्धि स्वयं रचनात्मकता को सुनिश्चित नहीं करती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि रचनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंध सकारात्मक है। सभी रचनात्मक कार्यों के लिए ज्ञान प्राप्त करने की न्यूनतम क्षमता और समझने, बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, रचनात्मक लेखकों को भाषा से निपटने में सुविधा की आवश्यकता होती है। कलाकार को पेंटिंग की एक विशेष तकनीक द्वारा उत्पन्न होने वाले प्रभाव को समझना चाहिए, एक वैज्ञानिक को तर्क करने में सक्षम होना चाहिए इत्यादि। इसलिए, रचनात्मकता के लिए एक निश्चित स्तर की बुद्धि की आवश्यकता होती है, लेकिन उससे परे बुद्धि रचनात्मकता के साथ अच्छी तरह से मेल नहीं खाती है।

अधिकांश सृजनात्मक परीक्षणों की एक सामान्य विशेषता यह है कि वे खुले अंत वाले होते हैं। वे व्यक्ति को उसके अनुभवों के संदर्भ में प्रश्नों या समस्याओं के विभिन्न उत्तरों के बारे में सोचने की अनुमति देते हैं, चाहे वे कुछ भी रहे हों। सृजनात्मकता परीक्षणों में प्रश्नों या समस्याओं के कोई निर्दिष्ट उत्तर नहीं होते हैं। रचनात्मकता परीक्षणों में अलग-अलग सोच शामिल होती है और विभिन्न प्रकार के विचारों को उत्पन्न करने की क्षमता जैसे क्षमताओं का आकलन किया जाता है, यानी, ऐसे विचार जो लीक से हटकर हों, कारणों और परिणामों का अनुमान लगाने की क्षमता, चीजों को एक नए संदर्भ में रखने की क्षमता, आदि। यह बुद्धि



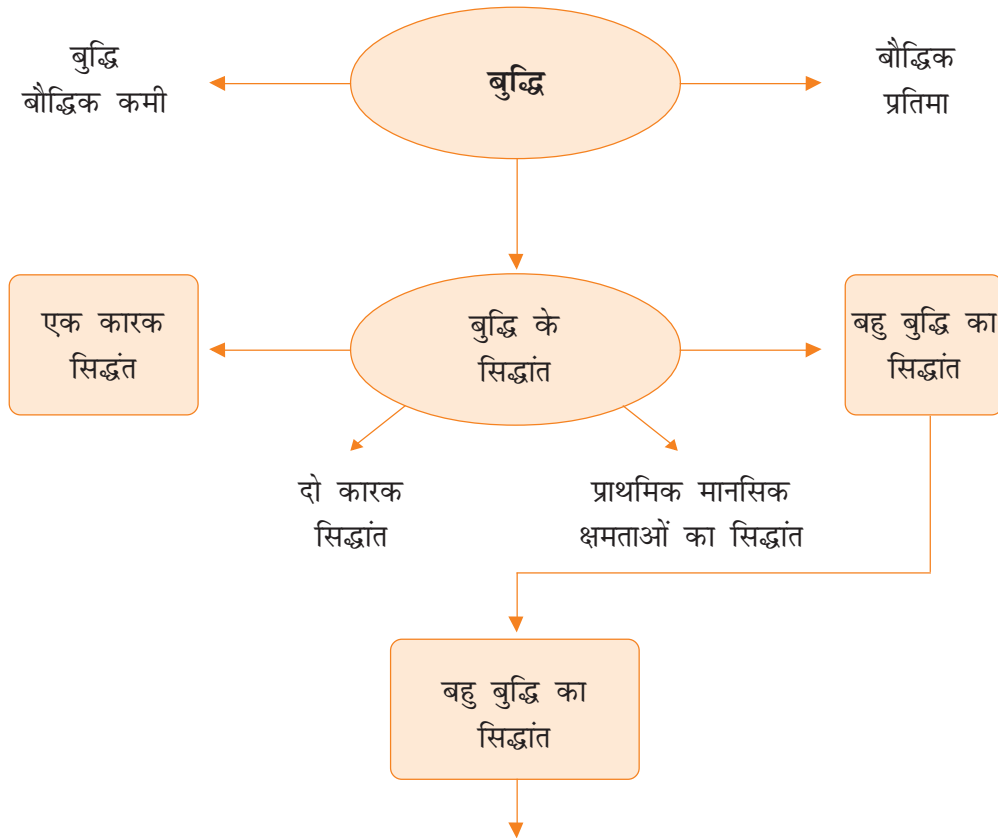


के परीक्षणों के विपरीत है जिसमें अधिकतर अभिसारी सोच शामिल होती है। बुद्धि परीक्षण में व्यक्ति को समस्या के सही समाधान के बारे में सोचना होता है और ध्यान स्मृति, तार्किक तर्क, सटीकता, अवधारणात्मक क्षमता और स्पष्ट सोच जैसी क्षमताओं का आकलन करने पर होता है। सहजता, मौलिकता और कल्पना की अभिव्यक्ति की गुंजाइश कम है। चूँकि रचनात्मकता की अभिव्यक्तियाँ विविध हैं, इसलिए शब्दों, आकृतियों, क्रिया और ध्वनियों जैसे विभिन्न उत्तेजनाओं का उपयोग करके परीक्षण विकसित किए गए हैं। ये परीक्षण सामान्य रचनात्मक सोच क्षमताओं को मापते हैं जैसे किसी दिए गए विषय/स्थिति पर विभिन्न प्रकार के विचारों के बारे में सोचने की क्षमता, चीजों, समस्याओं या स्थितियों को देखने के वैकल्पिक तरीके, कारणों और परिणामों का अनुमान लगाना, सुधार करने और उपयोग करने के लिए असामान्य विचारों के बारे में सोचना। सामान्य वस्तुएँ, असामान्य प्रश्न पूछें इत्यादि।



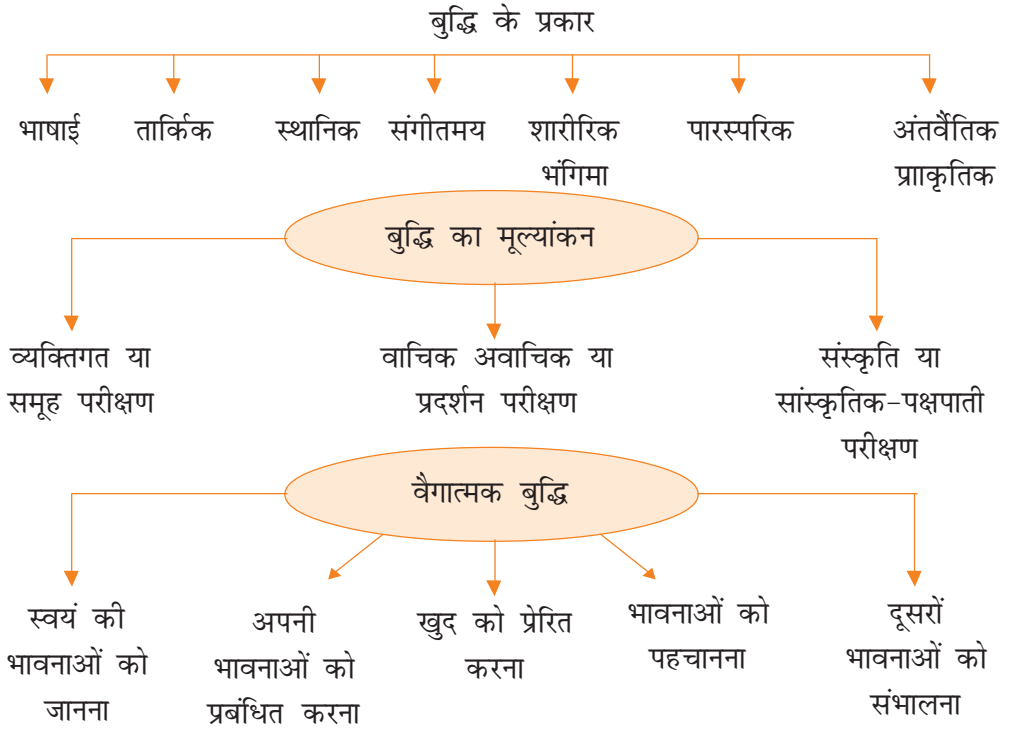
**क्रियाकलाप**

1. एक बुद्धिमान व्यक्ति की विशेषताओं की एक सूची तैयार करें।





टिप्पणी



2. रचनात्मकता को पहचानने के लिए दैनिक उपयोग की वस्तुओं जैसे कागज, पेंसिल, पानी की बोतल आदि की एक सूची तैयार करें और अपने दोस्तों से कहें कि वे इन वस्तुओं का यथासंभव उपयोग बताएं।



**आपने क्या सीखा**



**पाठांत प्रश्न**

1. बुद्धि क्या है? बुद्धि के विभिन्न सिद्धांतों पर चर्चा करें।
2. बुद्धि के मूल्यांकन से आप क्या समझते हैं? विभिन्न प्रकार के बुद्धि परीक्षणों का वर्णन कीजिये।
3. सृजनात्मकता को परिभाषित करें। रचनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंध पर चर्चा करें।
4. संवेगात्मक बुद्धि क्या है? व्यक्ति के जीवन में इसका महत्व समझाइये।
5. IQ की गणना करने का सूत्र क्या है और यह क्या दर्शाता है?

6. बौद्धिक विकलांगता के विभिन्न स्तर क्या हैं और वे समर्थन और देखभाल की क्षमताओं और आवश्यकताओं के संदर्भ में कैसे भिन्न होते हैं?
7. बौद्धिक प्रतिभा को कैसे मापा जाता है और प्रतिभाशाली बच्चों को उनकी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए किन शैक्षिक कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है?
8. हॉवर्ड गार्डनर द्वारा प्रस्तावित बहुबुद्धि का सिद्धांत क्या है और यह बुद्धि के अन्य सिद्धांतों से किस प्रकार भिन्न है?
9. हॉवर्ड गार्डनर ने बुद्धि के विभिन्न प्रकारों के बारे में क्या बताया है? किन्हीं चार को संक्षेप में समझाइये।
10. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के बुद्धि के त्रिचापीय सिद्धांत के अनुसार बुद्धि के तीन बुनियादी प्रकार क्या हैं?



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 18.1

- i. सही
- ii. सही
- iii. गंभीर और गहन
- iv. विलक्षण

#### 18.2

1. अनुभवात्मक
2. ब) संरचनात्मक
3. ड) दो कारक

#### 18.3

1. साइमन
2. विलियम स्टर्न
3. स) 125
4. प्रदर्शन परीक्षण



## मॉड्यूल-5

### सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को विभिन्न सामाजिक प्रक्रियाओं से परिचित कराता है जो मानव व्यवहार और सामाजिक कामकाज को प्रभावित करते हैं। शिक्षार्थी विभिन्न समूह प्रक्रियाओं और व्यक्तियों और समूहों पर उनके प्रभाव को समझेंगे। इसके अलावा शिक्षार्थी नेतृत्व, अभिवृत्ति और समाज हितैषी व्यवहार की अवधारणा को भी समझेंगे।

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



## समूह प्रक्रियाएँ



राहुल 17 साल का लड़का है। वह अपने मोबाइल फोन पर गेम खेल रहा था, तभी उसकी मां ने उसे सब्जियां खरीदने के लिए बाजार चलने के लिए बुलाया। वह जाने के लिए अनिच्छुक था लेकिन आखिरकार वह सहमत हो गया। बाजार जाते समय, वे एक खेल के मैदान से गुजरे और उन्होंने देखा कि एक क्रिकेट मैच जोरों पर चल रहा था। खिलाड़ी मैचिंग यूनिफॉर्म में थे और सभी का ध्यान बल्लेबाज और गेंदबाज के एक्शन पर था। बाजार पहुँचकर उसने देखा कि बहुत से लोग तरह-तरह की चीजें खरीद रहे हैं। कुछ मोल-भाव कर रहे हैं और कुछ दुकानदारों को पैसे दे रहे हैं। दूसरी ओर, दुकानदार अपना सामान बेच रहे थे और ग्राहकों को उनसे सामान खरीदने के लिए बुला रहे थे। चारों ओर हो रहे शोर-शराबे को देखकर वह बहुत मोहित हो गया और सोचने लगा कि बाजार में और खेल के मैदान में लोगों के इस जमावड़े में क्या अंतर हो सकता है। राहुल की तरह आपको भी ऐसे ही अनुभव का सामना करना पड़ा होगा। आपने बाजार या मॉल में लोगों का एक बड़ा जमावड़ा देखा होगा। क्या उन्हें समूह कहा जाता है? नहीं, वे केवल उन लोगों का जमावड़ा है जो अपने निजी उद्देश्य के लिए एक ही समय और स्थान पर मौजूद थे। तो फिर, समूह क्या हैं? क्या खेल के मैदान में वे खिलाड़ी एक समूह कहलाने योग्य हो सकते हैं? समूह अन्य प्रकार के लोगों के जमावड़े से किस प्रकार भिन्न हैं?

इस अध्याय में इसी तरह के सवालों के जवाब दिए जाएंगे और इसके अलावा, आप समूहों के बारे में जानेंगे और इसकी विशेषताओं और हमारे दैनिक जीवन में प्रदर्शन और निर्णय लेने पर इसके प्रभाव की व्यापक समझ हासिल करेंगे। अध्याय में बाद में, आप नेतृत्व और प्रभावी नेताओं की आवश्यक विशेषताओं के बारे में भी जानेंगे।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- समूह और उसकी विशेषताओं का वर्णन करना करते हैं;

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार

टिप्पणी

- यह पहचानते हैं कि हम अपने जीवन में किस प्रकार के समूहों का सामना करते हैं;
- समूहों के गठन का वर्णन करते हैं;
- प्रदर्शन और निर्णय लेने पर समूहों के प्रभाव को निर्धारित करते हैं;
- नेतृत्व को परिभाषित करते हैं; और
- प्रभावी नेताओं की विशेषताओं की पहचान करते हैं।

## 19.1 समूह

समूह वे लोग हैं जो एक समान कार्यावली और उद्देश्य के लिए एक साथ आए हैं। दो लोगों को अक्सर एक 'समूह' के बजाय 'एकजुट' माना जाता है। एक समूह में तीन या अधिक लोग होते हैं जो परस्पर क्रिया करते हैं और एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। उदाहरण के लिए, परिवार, फुटबॉल टीम, नृत्य मंडली, लोगों का एक समूह जो किसी विशिष्ट परियोजना पर काम कर रहे हैं। इन सभी को समूह माना जाता है क्योंकि सदस्य एक-दूसरे से बातचीत करते हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं और लोगों के अन्य संग्रह से भिन्न होते हैं।







चित्र 19.1: किसी परियोजना पर काम कर रहे लोगों का एक समूह (ऊपर) और बाजार में अपने-अपने काम पर जा रहे लोगों की भीड़ (नीचे)

(स्रोत:www-unsplash-com)

### समूहों में निम्नलिखित मुख्य विशेषताएं हैं

- (i) समूह सामाजिक मानदंडों द्वारा शासित होते हैं। मानदंड पारंपरिक या अलिखित सामाजिक प्रथाएं, व्यवहार, सोच, दृष्टिकोण आदि हैं जिन्हें समाज द्वारा व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है। ये मानदंड सदस्यों को समूह में कैसे व्यवहार और कार्य करना है, इसका मार्गदर्शन करते हैं। उदाहरण के लिए, एक खेल टीम को खेल के दौरान टीम की वर्दी पहननी चाहिए और कोई अन्य सामान्य कपड़े नहीं पहनने चाहिए;
- (ii) समूहों की सामान्य आवश्यकताएँ, उद्देश्य और लक्ष्य होते हैं; इसके अलावा, समूह के सदस्य अपने वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए दृढ़ता से एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं;
- (iii) व्यक्ति समूह बनाते हैं, एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और विचार साझा करते हैं;
- (iv) समूह के सदस्यों की अच्छी तरह से परिभाषित सामाजिक भूमिकाएँ होती हैं - विशिष्ट अपेक्षित व्यवहारिक भूमिकाएँ जिन्हें उन्हें निभाना होता है और इसे अच्छी तरह से करना भी होता है। उदाहरण के लिए, एक कक्षा में एक शिक्षक और एक छात्र की अलग-अलग भूमिकाएँ होती हैं और उनसे उन्हें सौंपी गई भूमिकाओं के अनुसार कार्य करने की अपेक्षा की जाती है;
- (v) जो लोग एक समूह बनाते हैं वे एक-दूसरे पर अन्योन्याश्रित होते हैं- एक के कार्य या व्यवहार का दूसरे पर प्रभाव पड़ता है।



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार



टिप्पणी

इस प्रकार, समूह उन व्यक्तियों का संगठित संग्रह है जो एक सामान्य उद्देश्य और लक्ष्यों के लिए एक साथ आए हैं, जो सामाजिक मानदंडों द्वारा निर्देशित हैं और भूमिका अपेक्षाओं के अनुसार व्यवहार करने की उम्मीद करते हैं।

**समूहों के कार्य**

- क) समूह अपनेपन की व्यक्तिगत आवश्यकता को पूरा करते हैं। एक सामाजिक प्राणी के रूप में, हम एक-दूसरे से जुड़ने, एक-दूसरे के लिए स्नेह और देखभाल की तलाश करने की आवश्यकता महसूस करते हैं।
- ख) लोग सुरक्षित और संरक्षित महसूस करने के लिए भी समूहों में शामिल होते हैं क्योंकि इससे उन्हें समूह में अधिक ताकत और शक्ति का एहसास होता है।
- ग) समूह हमें पहचान की भावना भी देते हैं कि हम खुद को कैसे परिभाषित करते हैं - ऐसे लोगों का एक समूह जो समान मूल, धर्म, नस्ल आदि जैसी विशिष्ट विशेषताओं को साझा करते हैं। पहचान की यह भावना एक निश्चित समूह का सदस्य होने से आती है जो सदस्यों को उनका आत्म-मूल्य या मूल्य देता है।
- घ) समूह में रहने से उन्हें अन्य सदस्यों से जानकारी प्राप्त करके अपना ज्ञान बढ़ाने में मदद मिलती है।
- ङ) समूह अकेले काम करने की तुलना में सदस्यों को अपने लक्ष्य जल्दी हासिल करने में भी मदद करते हैं।

एक समूह में रहने से वे एक-दूसरे के करीब महसूस करते हैं और इसलिए साझा पहचान और शक्ति के माध्यम से सुरक्षा की भावना विकसित होती है। सदस्य संबंधित समूहों के साथ अपनी संबद्धता के आधार पर अपनी और एक-दूसरे की पहचान करने में सक्षम हैं।



**क्रियाकलाप**

विभिन्न प्रकार के समूहों को पहचानें और सूचीबद्ध करें जिनका आप हिस्सा/सदस्य हैं।



**पाठगत प्रश्न 19.1**

रिक्त स्थान भरें:

- क) समूह हमारी .....और .....की आवश्यकता को पूरा करते हैं।
- ख) .....समूहों में हमारे कार्यों और व्यवहार के तरीकों को निर्देशित करता है।



## 19.2 समूह गठन

ऐसी कई स्थितियाँ और कारक हैं जो समूहों के निर्माण के लिए अनुकूल और नेतृत्वकारी हैं। तीन मुख्य कारक हैं:

- समूह निकटता के कारण बनते हैं जैसे, भौतिक निकटता। उदाहरण के लिए: एक ही इमारत या कॉलोनी के निवासी जो अक्सर सुबह की सैर के लिए मिलते हैं, एक समूह बनाते हैं। जितना अधिक लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, उतना अधिक हम एक-दूसरे के बारे में जानते हैं और समान रुचियों और अन्य पसंदों के आधार पर समूह बनाने की अधिक संभावना होती है।
- समूह समानता के कारण भी बनते हैं। लोग समान रुचियों की खोज करते हैं, समान विचार, राय, मूल्य साझा करते हैं और अन्य कारक अपनी समानता के आधार पर एक-दूसरे से जुड़ते हैं और एक समूह के रूप में एक साथ आ सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक बुक क्लब जहां सदस्य किताबें पढ़ने में अपनी साझा रुचि के कारण समूह का हिस्सा होते हैं। यह स्थिरता और संतुलन पर आधारित रिश्ता है।

एक समान लक्ष्य और उद्देश्य होना भी समूह बनाने का एक कारण हो सकता है। व्यापार संगठन सामान्य हितों और सामान्य लक्ष्यों की पूर्ति के लिए बनाए गए श्रमिकों के संघ का एक उदाहरण है।



चित्र 19.2: योग करते लोगों का एक समूह। ऐसे समूह आमतौर पर स्वास्थ्य और फिटनेस में समान रुचि के कारण बनते हैं।

(स्रोत:-www-unsplash-com)



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार

टिप्पणी

## 19.2.1 समूह विकास

1965 में, ब्रूस टकमैन नाम के एक मनोवैज्ञानिक ने समूह विकास के पाँच चरणों का प्रस्ताव रखा: निर्माण; विप्लवन; मानक निर्माण; निष्पादन और स्थगन। प्रत्येक चरण एक उच्च-कार्यशील टीम के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ये पांच चरण इस प्रकार हैं:

## 1. निर्माण

यह प्रारंभिक चरण है और समूह को अनिश्चितता और स्पष्ट रूप से परिभाषित संरचना की कमी की विशेषता है। लोग बस एक-दूसरे को जान रहे हैं और एक-दूसरे के विचारों और राय की खोज कर रहे हैं। यह रिश्तों के विकास का दौर है। नई नौकरी के लिए अभिमुखीकरण दिवस समूह निर्माण चरण का एक उदाहरण है।

## 2. विप्लवन

इस चरण में, सदस्य एक-दूसरे की कमजोरियों या आदतों के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं। बढ़ती जान-पहचान के साथ, एक-दूसरे से असहमति, निराशा या झुंझलाहट के कारण टकराव पैदा हो सकता है। संघर्षों के कारणों में समूह के लक्ष्य क्या हैं, उन्हें कैसे प्राप्त किया जाए, समूह का नेतृत्व कौन करेगा, संसाधन कहां से प्राप्त होंगे, कार्य या जिम्मेदारियों का विभाजन और कार्य या नौकरी से अपेक्षाओं पर मतभेद हो सकते हैं। संघर्षों के माध्यम से काम करना और फिर समूह के लिए अच्छी तरह से संरचित और स्पष्ट रूप से परिभाषित लक्ष्य विकसित करना महत्वपूर्ण है।

## 3. मानक निर्माण

इस स्तर पर, इसके सदस्यों के व्यवहार और प्रत्येक सदस्य की संभावनाओं और अपेक्षाओं के संबंध में मानदंड विकसित किए जाते हैं। समूह की एक पहचान बनती है और समूह के सदस्यों के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध विकसित होते हैं। उदाहरण के लिए, एक नृत्य मंडली में, सदस्यों ने खुद को न केवल व्यक्तिगत नर्तक के रूप में, बल्कि नर्तकों के एक समूह के रूप में पहचानना शुरू कर दिया। इसलिए वे अपनी-अपनी भूमिकाएँ निभाने की आवश्यकता को समझने लगते हैं और सही संयोजन और लय पाने के लिए साथी मंडली के सदस्यों के साथ अधिक सहयोग करते हैं। सदस्य अब समूह के लक्ष्यों को प्राप्त करने के प्रति अधिक प्रतिबद्ध हैं।



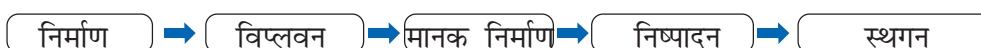
#### 4. निष्पादन

एक बार जब मानक चरण पूरा हो जाता है, तो समूह के सदस्य समूह के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए एकजुट होकर काम करते हैं। समूह क्रियाशील हो गया है और अब प्रदर्शन का समय आ गया है। समूह के सदस्य एक-दूसरे के साथ सहयोग करने और भरोसा करने के इच्छुक हैं और समग्र समूह की आवश्यकता के अनुसार अनुकूलन करने के लिए उत्साहित हैं।

#### 5. स्थगन

यह अंतिम चरण है जहां जिस लक्ष्य या लक्ष्यों के लिए समूह स्थापित किया गया था उसे प्राप्त करने के बाद समूह को भंग कर दिया जाता है। समूह के अस्तित्व की अब आवश्यकता नहीं है क्योंकि उद्देश्य पूरा हो गया है।

हालाँकि, आपको ध्यान देना चाहिए कि कुछ समूहों के लिए, प्रदर्शन चरण अंतिम चरण है। लेकिन अस्थायी रूप से गठित कुछ समूहों के लिए, स्थगन समूह गठन का अंतिम चरण है क्योंकि एक बार कार्य पूरा हो जाने पर, इसे भंग कर दिया जाता है। समूहों के विकास के चरण हमेशा चरण-दर-चरण प्रतिरूप में कठोर नहीं होते हैं। कभी-कभी चरण साथ-साथ चल सकते हैं या बाद के चरण से शुरू हो सकते हैं या कुछ चरणों को छोड़ भी सकते हैं। इसलिए, यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक समूह अपने गठन में अद्वितीय है और कभी-कभी पांच चरणों के मॉडल में दर्शाया गया अनुक्रम एक समूह से दूसरे समूह में भिन्न हो सकता है।



चित्र 19.3: समूह विकास के चरण

#### 19.2.2 समूहों की संरचना

समूह निर्माण की प्रक्रिया में समूह की एक संरचना बनती है। समूहों में विशिष्ट विशेषताएँ और प्रमुख घटक होते हैं। वे नीचे दिए गए हैं:

- **स्थिति:** एक समूह के सदस्य समूह के भीतर विभिन्न पदों या श्रेणी पर होते हैं। मूलतः यह समूह में पदानुक्रम है जो समूह में किसी सदस्य की स्थिति को परिभाषित करता है। उदाहरण के लिए, एक क्रिकेट टीम में कप्तान, उप-कप्तान, वरिष्ठ और कनिष्ठ खिलाड़ी होते हैं।
- **भूमिकाएँ:** समूह में सदस्य समान कार्य नहीं करते हैं और उनसे अलग-अलग महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाने और भूमिका के अनुसार कार्य पूरा करने की अपेक्षा की

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार



टिप्पणी

जाती है। कभी-कभी भूमिकाएँ सौंपी जाती हैं और कभी-कभी भूमिकाएँ हासिल कर ली जाती हैं। उदाहरण के लिए, एक फुटबॉल टीम में गोलकीपर, डिफेंडर, मिडफील्डर, फॉरवर्ड और स्ट्राइकर होते हैं।

- **मानदंड:** मानक और स्वीकृत नियम जो एक समूह के भीतर व्यवहारिक आचरण को नियंत्रित करते हैं जिन्हें लिखा नहीं जा सकता है लेकिन पालन करने का उचित तरीका माना जाता है। उदाहरण के लिए, विद्यार्थियों को कक्षा में अपेक्षित व्यवहार करना चाहिए जैसे कि चौकस रहना, मौन रहना इत्यादि।
- **संसक्तता:** वह शक्ति जो सदस्यों को एक समूह में बांधती है, जैसे एकता की भावना, एकजुटता, अपनेपन और कई अन्य कारक। बाहर-समूह को कुछ अलग के रूप में देखा जाता है और बाहर-समूह की उपस्थिति को एक प्रतिस्पर्धी खतरे के रूप में देखा जाता है और इसके परिणामस्वरूप सदस्यों के बीच अपने स्वयं के समूहों में जुड़ाव बढ़ता है।

### 19.3 समूहों के प्रकार

आपने अपने दैनिक जीवन में कई प्रकार के समूहों को देखा होगा। समूहों की प्रकृति उनके कार्य-सामाजिक सेवा या लाभ कमाने वाले व्यवसाय के संदर्भ में एक-दूसरे से भिन्न हो सकती है; आकार - फुटबॉल टीम या किसी देश का नागरिक; अवधि - किसी विशिष्ट परियोजना या धार्मिक समूह के लिए गठित अल्पकालिक समूह; भौगोलिक वितरण - एक एशियाई या अफ्रीकी समूह इत्यादि। लोग एक ही समय में विभिन्न प्रकार के समूहों से संबंधित हो सकते हैं।

विभिन्न समूहों को निम्नांकित सूची के अनुसार मुख्यतः वर्गीकृत किया जा सकता है:

#### (i) प्राथमिक समूह

प्राथमिक समूह एक ऐसा समूह है जिसमें संबंध घनिष्ठ, व्यक्तिगत होते हैं और सदस्य अक्सर आमने-सामने बातचीत करते हैं। परिवार प्राथमिक समूह का एक आदर्श उदाहरण है। परिवार एक सामाजिक इकाई है जहाँ सदस्यों का आपस में घनिष्ठ संबंध और घनिष्ठ संबंध होता है।

#### (ii) द्वितीयक समूह

इसके विपरीत द्वितीयक समूह वे हैं जहाँ रिश्ते कम व्यक्तिगत, अंतरंग और अप्रत्यक्ष प्रकृति के होते हैं। राजनीतिक दल, क्लब, पर्यावरण आंदोलन जैसे बड़े समूह द्वितीयक समूहों के अंतर्गत आते हैं। प्राथमिक समूह के विपरीत, सदस्य एक-दूसरे के व्यक्तिगत मामलों में अधिक शामिल नहीं होते हैं।



टिप्पणी

इस प्रकार, प्राथमिक समूह द्वितीयक समूहों की तुलना में अधिक एकजुट होते हैं क्योंकि इसमें मजबूत संवेगात्मक बंधन, घनिष्ठ संबंधों का गहरा स्तर और एक-दूसरे के साथ एक-से-एक जुड़ाव शामिल होता है।

### (iii) औपचारिक समूह

औपचारिक समूहों में, सदस्यों की भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से परिभाषित होती हैं; संचार एक चैनल के माध्यम से प्रवाहित होता है और सदस्यों के बीच एक व्यावसायिक संबंध मौजूद होता है। सैन्य इकाई एक औपचारिक समूह का उदाहरण है जहां संचार एक मानक प्रक्रिया या प्रणाली का पालन करता है। यहां इकाई के भीतर आदेश उच्च अधिकारी से निचले क्रम की ओर प्रवाहित होता है। उनके पास समूह में संबंधित सदस्यों के लिए भूमिकाओं का एक अच्छी तरह से परिभाषित समुच्चय है। उच्च पदस्थ अधिकारी निर्णय लेने और इकाई के सदस्यों की देखभाल के लिए जिम्मेदार होते हैं।

### (iv) अनौपचारिक समूह

अनौपचारिक समूह शिथिल रूप से संरचित होते हैं जिनमें कोई कठोर नियम या परिभाषित भूमिका नहीं होती है और यह आकस्मिक और मैत्रीपूर्ण संबंधों पर आधारित होता है। ये अक्सर लोगों द्वारा अपनी सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अनायास ही बनाए जाते हैं। यादृच्छिक लोगों का एक समूह जो ताश खेलने के लिए इकट्ठा होता है वह एक अनौपचारिक समूह है।

### (v) अन्तः समूह

लोग खुद को और दूसरों को नस्ल, धर्म, वर्ग, जाति, लिंग आदि के आधार पर वर्गीकृत करते हैं। जिन समूहों में हम शामिल होते हैं उन्हें अन्तः समूह के रूप में जाना जाता है। हम उन समूहों के लिए 'हम' जैसे शब्दों का उपयोग करते हैं जिनसे हम संबंधित हैं।

### (vi) बाह्य समूह

हम दूसरों को उनकी नस्ल, धर्म, वर्ग, जाति, लिंग और अन्य मापदंडों के आधार पर भी वर्गीकृत करते हैं। जिन समूहों में हम शामिल नहीं होते हैं उन्हें बाह्य-समूह कहा जाता है और हमने बाह्य-समूहों के लिए 'वे' शब्द का उपयोग किया है।

समूहों के बीच समानताओं और अंतरों को उजागर करने के लिए समूहों के विवरण के अन्तः समूह और बाह्य-समूह तरीके का उपयोग किया जाता है। यह आमतौर पर पाया जाता है कि लोग अपने स्वयं के समूहों का पक्ष लेते हैं और अपने स्वयं के समूहों

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार



टिप्पणी

के बारे में अधिक वांछनीय विशेषताओं को उजागर करते हैं, जबकि बाहरी समूहों के लोगों को अलग-अलग और सकारात्मक तरीके से नहीं देखा जाता है। हालांकि ऐसी धारणाएँ या दृष्टिकोण लोगों की एक सामान्य प्रवृत्ति है, लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि विभिन्न विविधताओं या मतभेदों को बरकरार रखा जाना चाहिए और उनका जश्न मनाया जाना चाहिए, न कि उन्हें खारिज कर दिया जाना चाहिए क्योंकि यह समाज की समृद्धि में योगदान देता है।

(i) प्राथमिक समूह जैसे परिवार	(iii) औपचारिक समूह जैसे सैन्य इकाई	(v) अन्तः समूह जैसे हम पंजाबी हैं
(ii) द्वितीयक समूह जैसे बुक क्लब	(iv) अनौपचारिक समूह जैसे लोगों का यादृच्छिक समूह जो खेलने के लिए एकत्रित होता है	(vi) बाह्य-समूह जैसे वे गुजराती हैं

चित्र 19.4: उदाहरण सहित समूहों के प्रकार



**पाठगत प्रश्न 19.2**

- बताएं कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत-
  - औपचारिक समूहों की संरचना उचित रूप से संगठित होती है। सही/गलत
  - संस्कृता समूह के भीतर फूट पैदा करती है। सही/ गलत
- रिक्त स्थान भरें-
 

.....और .....समूहों के निर्माण के कारण हैं।

**19.4 व्यक्तिगत निष्पादन और निर्णयन पर समूहों का प्रभाव**

दूसरों की उपस्थिति का हमारे व्यक्तिगत निष्पादन और किसी ठोस निर्णय पर पहुंचने पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी समूह में किसी व्यक्ति का निष्पादन तब भिन्न हो जाता है जब व्यक्ति एक ही कार्य अकेले करता है। दूसरों की उपस्थिति कभी-कभी निष्पादन में सुधार कर सकती है और कभी-कभी यह किसी व्यक्ति के निष्पादन को कम भी कर सकती है। इन घटनाओं का विस्तृत विवरण नीचे दिया गया है:



## 19.4.1 सामाजिक सौकर्य

जब किसी व्यक्ति का निष्पादन अकेले होने की बजाय दूसरों की उपस्थिति से बेहतर होता है, तो इसे सामाजिक सौकर्य कहा जाता है। उदाहरण के लिए, जब आप दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा में होते हैं तो आप अकेले दौड़ने की तुलना में अधिक तेज दौड़ने में सक्षम होते हैं। 1898 में नॉर्मन ट्रिपलेट द्वारा सामाजिक सुकरीकरण पर एक ऐतिहासिक अध्ययन किया गया था। अपने शोध में, उन्होंने देखा कि जब साइकिल चालक एक-दूसरे के खिलाफ दौड़ते थे तो वे अकेले साइकिल चलाने की तुलना में बहुत तेजी से दौड़ते थे। सामाजिक सौकर्य समान कार्य करने वाले अन्य लोगों की उपस्थिति से हो सकती है। दर्शकों या दर्शकों की मात्र उपस्थिति से भी सामाजिक सुकरीकरण प्राप्त हो सकती है। सामाजिक सौकर्य हर स्थिति में नहीं देखी जा सकती। उदाहरण के लिए, लोगों की उपस्थिति से निष्पादन में कमी आ सकती है और व्यक्ति दूसरों की उपस्थिति में कई गलतियाँ कर सकता है। इस घटना को सामाजिक निषेध के रूप में जाना जाता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसे सार्वजनिक रूप से बोलने का डर है, वह दर्शकों से बात करते समय हकला सकता है या मूर्खतापूर्ण गलतियाँ कर सकता है, लेकिन अकेले अभ्यास करने पर वह आसानी से बोलने में सक्षम होता है।



टिप्पणी



चित्र 19.5: दर्शकों की जय-जयकार के साथ साइकिल दौड़।

दर्शकों और साथी प्रतिस्पर्धियों की उपस्थिति सामाजिक सौकर्य को जन्म दे सकती है सामाजिक सौकर्य क्यों होती है इसके कई कारण हैं-

- दूसरों की उपस्थिति से उत्तेजना की भावना बढ़ती है जिससे निष्पादन में सुधार होता है।
- दूसरा कारण मूल्यांकन आशंका परिकल्पना के कारण है, यानी अन्य लोगों द्वारा नकारात्मक मूल्यांकन या निर्णय के बारे में चिंता जो लोगों को अच्छा निष्पादन करने

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार

टिप्पणी

के लिए प्रेरित करती है, खासकर सरल कार्यों पर।

- दूसरों पर सकारात्मक प्रभाव डालने की इच्छा।

### 19.4.2 सामाजिक स्वैराचार

सामाजिक स्वैराचार में, अकेले निष्पादन करने की तुलना में बड़े समूह के हिस्से के रूप में कोई गतिविधि करने पर दूसरों के प्रभाव से व्यक्ति के निष्पादन में कमी आती है। मान लीजिए कि एक निश्चित स्कूल में, सभी छात्रों को स्कूल के आसपास की सफाई करने के लिए कहा गया। चूँकि सैकड़ों छात्र हैं, प्रत्येक छात्र यह उम्मीद करेगा कि काम आसानी से हो जाएगा और इसलिए वह कम मेहनत करना चुन सकता है। व्यक्ति समय-समय पर यह जानकर आराम कर सकते हैं कि अन्य लोग काम करेंगे और चूँकि सैकड़ों छात्र एक ही गतिविधि पर एक साथ काम कर रहे हैं, इसलिए वे किसी का ध्यान आकर्षित कर सकते हैं। जब समूह के आउटपुट को एक ही कार्य के लिए अन्य सदस्यों के साथ जोड़ दिया जाता है तो व्यक्तिगत प्रयासों में कमी का यह सामाजिक व्यवहार सामाजिक स्वैराचार के रूप में जाना जाता है। यहां समूह में काम करते समय प्रत्येक व्यक्ति द्वारा किए गए प्रयासों की तीव्रता कम होगी, क्योंकि प्रत्येक सदस्य को लगता है कि उनके व्यक्तिगत योगदान को पहचाना नहीं जा सकता है। जबकि प्रत्येक व्यक्ति द्वारा किए गए प्रयास अधिक होंगे यदि उन्हें अकेले काम करने और एक विशिष्ट क्षेत्र को साफ करने के लिए कहा जाए, क्योंकि उनके व्यक्तिगत योगदान को पहचाना जा सकेगा। सामाजिक सुकरीकरण में, अकेले कार्य करते समय दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के निष्पादन को बढ़ावा देती है, लेकिन सामाजिक सुकरीकरण में कार्य को एक साथ करने वाले समूह के अन्य सदस्यों की उपस्थिति व्यक्तियों के निष्पादन को कम कर देती है क्योंकि उनका योगदान कम ध्यान देने योग्य होता है और आसानी से मूल्यांकन नहीं किया जाता।

सामाजिक स्वैराचार क्यों होती है? इसके कुछ कारण इस प्रकार बताए जा सकते हैं:

- व्यक्तिगत सदस्य सामूहिक कार्य के लिए कम जिम्मेदार महसूस करते हैं और इसलिए जब वे समूह के रूप में काम करते हैं तो कम प्रयास करते हैं।
- चूँकि प्रत्येक सदस्य के कार्य के योगदान की जांच अलग से नहीं की जाएगी, इसलिए समूह के सदस्यों का प्रेरणा स्तर कम हो जाता है।
- समूह के सदस्यों के बीच उचित समन्वय न होना तथा प्रतिबद्धता के स्तर में भिन्नता होना।

सामाजिक स्वैराचार में कमी आ सकती है:

- समूह के सदस्यों के बीच बंधन बनाना और उन्हें सामूहिक जिम्मेदारी के महत्व को समझाना।



- समूह के सदस्यों को उनके व्यक्तिगत प्रयासों को गिनकर महत्वपूर्ण महसूस कराना।
- उन्हें दिए गए काम के महत्व और मूल्य के बारे में बताएं और इस तरह, साथ मिलकर कड़ी मेहनत करने का दबाव बढ़ जाएगा।

### 19.4.3 समूह चिंतन

समूह चिंतन एक ऐसी घटना है जो समूह में घटित होती है। यहां समूह के सदस्य सोचते हैं कि सही निर्णय लेने और तर्कसंगत निर्णय लेने की तुलना में समूह के सदस्यों की एकता और सामंजस्यपूर्ण संबंध अधिक महत्वपूर्ण हैं। इसलिए, समूह के सदस्य तार्किक तर्क और तर्क पर असहमति और संघर्ष से बचकर समूह का संतुलन बनाए रखने का प्रयास करते हैं। उदाहरण के लिए, एक बोर्ड बैठक में एक कंपनी निदेशक ने व्यवसाय का विस्तार कैसे किया जाए, इस बारे में एक विचार प्रस्तावित किया। सभी बोर्ड सदस्य इस विचार को क्रियान्वित करने के लिए सहमत हुए, हालांकि उनमें से कुछ को लगा कि यह विचार वास्तव में अच्छा नहीं था, लेकिन उन्होंने निदेशक और अन्य बोर्ड सदस्यों के साथ एकता और अच्छे संबंध बनाए रखने के विचार को स्वीकार कर लिया।

समूह चिंतन तब घटित होने की संभावना होती है जब समूह अत्यधिक एकजुट होता है। यहां समूह के सदस्य ऐसी राय साझा करने से बचते हैं जो दूसरों से भिन्न हो सकती हैं। समूह नेता सक्रिय रूप से चर्चा और निर्णय लेने को नियंत्रित और निर्देशित करता है। समूह चिंतन तब भी होता है जब सदस्यों को बाहरी खतरे का एहसास होता है।

#### समूह चिंतन के परिणाम हैं-

- वैकल्पिक कार्यों का अपर्याप्त सर्वेक्षण।
- स्वीकृत विकल्प के जोखिम की पूरी तरह से जांच करने में विफलता।
- आवश्यक जानकारी एकत्र करने में विफलता।
- आकस्मिकता या वैकल्पिक योजनाएँ विकसित करने में विफलता।

#### समूह चिंतन से कैसे बचें-

- समूह के नेता को निष्पक्ष होना चाहिए और सदस्यों की आलोचनाओं के साथ-साथ विचारों के मतभेद को भी स्वीकार करना चाहिए।
- बाह्य-समूह सदस्यों से राय और विचार आमंत्रित किये जाने चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।



सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार

टिप्पणी

- नेता को कई उप-समूह बनाने चाहिए और उन्हें अलग-अलग मिलने देना चाहिए और फिर चर्चा के लिए सभी उप-समूहों को अपने-अपने विचार साझा करने के लिए लाना चाहिए।
- सदस्यों से ईमानदार राय इकट्ठा करने के लिए गुप्त मतदान के माध्यम से गुमनाम राय साझा करने को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

## 19.4.4 समूह ध्रुवीकरण

समूह ध्रुवीकरण समूहों की व्यक्तिगत सदस्यों के प्रारंभिक कार्यों या निर्णयों के बजाय अत्यधिक कार्रवाई या निर्णय लेने की प्रवृत्ति है। उदाहरण के लिए- व्यक्तिगत समूह के सदस्य शुरू में किसी व्यावसायिक उद्यम में छोटी राशि निवेश करने पर विचार कर रहे होंगे, लेकिन जब व्यावसायिक भागीदार बड़ी संख्या में शामिल होते हैं, तो वे अधिक मात्रा में निवेश करने के लिए महत्वाकांक्षी हो जाते हैं जो काफी जोखिम भरा हो सकता है। समूह ध्रुवीकरण की अवधारणा वर्ष 1961 में जेम्स स्टोनर द्वारा प्रस्तुत जोखिम भरे बदलाव प्रभाव की घटना के बाद विकसित की गई थी। स्टोनर ने समूहों और व्यक्तियों के जोखिम लेने वाले निर्णयों का अध्ययन किया और पाया कि समूह व्यक्तियों की तुलना में कहीं अधिक जोखिम भरे निर्णय लेते हैं। एक व्यक्ति के रूप में कार्रवाई के सुरक्षित रास्ते से समूह में रहते हुए जोखिम भरे रास्ते की ओर बदलाव को जोखिम भरे बदलाव के रूप में जाना जाता है और इस अवधारणा ने कई विद्वानों को समूह ध्रुवीकरण पर आगे शोध करने के लिए प्रेरित किया।

## समूह ध्रुवीकरण क्यों होता है?

- हम आम तौर पर चाहते हैं कि समूह में अन्य लोग हमें स्वीकार करें और पसंद करें। इसलिए, समूह में फिट होने के लिए मान्यताओं, विचारों और दृष्टिकोणों को अपनाने की प्रवृत्ति होती है। व्यक्ति समूह के बारे में एक जैसी राय के पक्षधर हो सकते हैं लेकिन एक अतिवादी रूप विकसित कर सकते हैं। यदि लोग चाहते हैं कि किसी निश्चित समूह के सदस्यों द्वारा उन्हें पसंद किया जाए, तो वे आम तौर पर समूह के अनुरूप व्यवहार और कार्य अपनाते हैं ताकि उन्हें सदस्यों और नेता द्वारा अधिक अनुकूल रूप से स्वीकार किया जा सके।
- यदि समूह के अधिकांश सदस्य किसी रवैये या कार्रवाई का पुरजोर समर्थन करते हैं, तो समूह के अन्य सदस्य जिनके पास मजबूत व्यक्तित्व नहीं है, समूह के भीतर बहुमत की स्थिति के साथ संरेखित होकर अपनी स्थिति विकसित और मजबूत करने की संभावना रखते हैं।



## पाठगत प्रश्न 19.3

1. जब किसी सदस्य के निष्पादन में दूसरों की उपस्थिति में सुधार होता है तो इसे क्या कहा जाता है?
2. क्या होता है जब किसी समूह के व्यक्तिगत सदस्य सामूहिक कार्य में कम प्रयास करते हैं?
3. निम्नलिखित का मिलान करें-
 

क) अत्यधिक संसक्त समूह	i) समूह ध्रुवीकरण
ख) जब समूह के सदस्य अति निर्णय लेते हैं एक व्यक्ति के रूप में	ii) समूहचिंतन
ग) जोखिम भरा बदलाव प्रभाव	iii) जेम्स स्टोनर

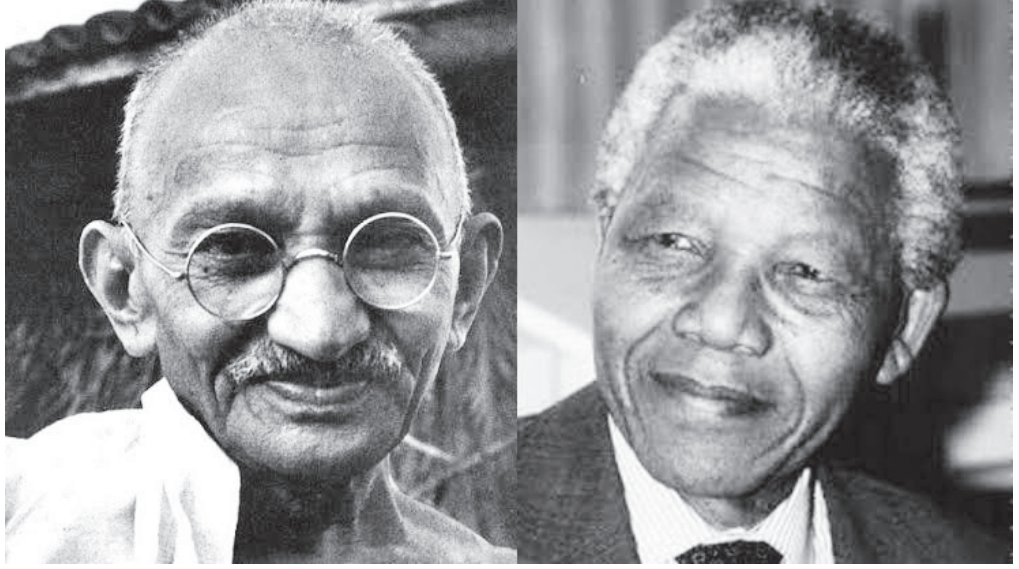
## 19.5 नेतृत्व

यदि हम किसी समूह, संगठन या राष्ट्र राज्य का अवलोकन करें; हम पाएंगे कि एक ऐसा व्यक्ति होगा जो समूह के कुछ उद्देश्यों को पूरा करने के लिए दूसरों पर सामाजिक शक्ति को प्रभावित करता है या उसका प्रयोग करता है। ऐसे व्यक्ति के बिना, कोई भी समूह या संगठन समूह के लक्ष्यों और दृष्टिकोण को पूरा करने के लिए किसी निर्णय पर पहुंचने की उम्मीद नहीं कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक स्कूल कप्तान का कक्षा में अन्य लोगों पर अधिक प्रभाव और शक्ति होती है और वह निर्णय लेने और अन्य पहलुओं में साथी छात्रों का नेतृत्व करता है। इसलिए, प्रत्येक समूह में हम पाएंगे कि एक ऐसा व्यक्ति है जो अधिक प्रभावशाली है और समूह के अन्य सदस्यों की तुलना में अधिक सम्मान या शक्ति रखता है। जो व्यक्ति अन्य सदस्यों को वांछित दिशा में सोचने और कार्य करने के लिए प्रभावित कर सकता है वह अंततः समूह का नेता और अन्य अनुयायी बन जाता है। नेतृत्व को उस प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें नेता समूह के लक्ष्य प्राप्ति के लिए अनुयायियों को प्रभावित करता है और निर्देशित करता है। महात्मा गांधी, अब्राहम लिंकन, नेल्सन मंडेला और इंदिरा गांधी जैसे महान नेता असाधारण नेता हैं जिन्होंने साहस दिखाया, नेतृत्व किया और अपने अनुयायियों का मार्गदर्शन किया।



सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार

टिप्पणी



चित्र 19.6: महात्मा गांधी और नेल्सन मंडेला सभी समय के अनुकरणीय नेता हैं

नेताओं और अनुयायियों को एक-दूसरे की जरूरत है; वे किसी निर्णय पर पहुंचते समय और विभिन्न अन्य गतिविधियों में भी एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। हालाँकि, नेताओं का अनुयायियों पर अधिक प्रभाव होता है। नेता केवल वे ही नहीं होते जो किसी समूह में सत्ता के पदों पर काबिज होते हैं, बल्कि नेता वे भी हो सकते हैं जो बदलाव लाना चाहते हैं, सकारात्मक बदलाव लाना चाहते हैं और समूह के कल्याण के लिए नए विचारों को लागू करना चाहते हैं।

प्रारंभिक शोधकर्ताओं ने दो प्रकार के नेतृत्व सिद्धांतों का प्रचार किया है। पहला ग्रेट मैन थ्योरी है, जो मानता है कि महान नेता जन्मजात होते हैं और उनकी अनूठी पृष्ठभूमि होती है जो उन्हें अनुयायियों से अलग बनाती है। दूसरा गुण सिद्धांत है, जो मानता है कि बुद्धि, आत्मविश्वास, रचनात्मकता, ड्राइव, लचीलापन और अखंडता जैसे कुछ व्यक्तित्व गुणों से जुड़े व्यक्ति में दूसरों का नेतृत्व करने की प्रवृत्ति होती है। हालाँकि, कई अध्ययनों से पता चला है कि व्यक्तित्व गुणों और नेतृत्व क्षमताओं के बीच बहुत कमजोर संबंध है।

नेतृत्व को व्यक्तित्व लक्षण और स्थितिजन्य संदर्भ दोनों के सामेलन से समझा जाना चाहिए। नेतृत्व को एक ही दृष्टिकोण से देखने से नेता के वास्तविक सार की अपर्याप्त समझ पैदा होगी। नेतृत्व का प्रकार कार्य के प्रकार, स्थिति या परिस्थितियों के आधार पर भिन्न होता है। उदाहरण के लिए, एक सामाजिक कल्याण संगठन में, एक संबंध उन्मुख नेता अधिक प्रभावी होगा जबकि एक निजी कंपनी के लिए, एक कार्य उन्मुख नेता अधिक सफल होगा।



## क्रियाकलाप

किन्हीं दो नेताओं की पहचान करें जो आपकी प्रेरणा रहे हैं। उनमें कौन से गुण हैं जिनकी आप प्रशंसा करते हैं?

नेतृत्व शैलियाँ विभिन्न प्रकार की होती हैं। उनमें से सबसे प्रमुख परिवर्तनकारी, लेन-देन करने वाले, निरंकुश और लोकतांत्रिक नेता हैं। वे अपने कार्यों के प्रकार और कार्य करने के तरीके में भिन्न होते हैं

- परिवर्तनकारी नेताओं की विशेषता उनके अधीनस्थों में विश्वास और आत्मविश्वास होती है; उन्हें अपने लक्ष्य प्राप्त करने, एक अनुकरणीय जीवन जीने और अपने अधीनस्थों के विकास के लिए सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास करने के लिए प्रेरित करें। महात्मा गांधी एक परिवर्तनकारी नेता का उदाहरण हैं।
- लेन-देन करने वाले नेता समूह की योजना, आयोजन, नियंत्रण और सुव्यवस्थित करने का कार्य करते हैं। इस प्रकार का नेता अंतिम परिणाम और समूह के निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने के बारे में अधिक चिंतित होता है। उदाहरण के लिए, किसी कंपनी का प्रबंधक या किसी खेल टीम का कोच। वे अच्छे प्रदर्शन और समूह के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अधीनस्थों को पुरस्कार, मान्यता और विशेषाधिकार देते हैं।
- एक निरंकुश नेता पूर्ण शक्ति ग्रहण करता है और समूह की गतिविधियों के निर्णयों को निर्देशित करता है। नेता प्रक्रियाएँ निर्धारित करता है, समूह के लिए लक्ष्य निर्धारित करता है और परिवर्तनों का विरोध करता है। एडॉल्फ हिटलर एक निरंकुश नेता का उदाहरण है।
- एक लोकतांत्रिक नेता समूह की गतिविधियों और निर्णय लेने की प्रक्रिया में सदस्यों की भागीदारी में विश्वास करता है। वह पारस्परिक संबंधों में संलग्न रहता है और सदस्यों के कल्याण के लिए कार्य करता है। उदाहरण: भारत, इंग्लैंड आदि जैसे लोकतांत्रिक देश के प्रधान मंत्री।

## प्रभावी नेताओं के लक्षण:

- प्रभावी नेता लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करते हैं
- प्रभावी नेता उत्कृष्टता प्राप्त करने की इच्छा से प्रेरित होते हैं।
- अच्छा संचार कौशल रखें।



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएँ और  
व्यवहार



टिप्पणी

- प्रभावी नेता आत्मविश्वासी और दृढ़ निश्चयी होते हैं।
- प्रभावी नेता नए विचारों, अनुभवों के लिए खुले होते हैं और लचीले हो सकते हैं।
- ऐसे नेताओं में उच्च व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा और परिपक्वता होती है।
- उनके पास अच्छे पारस्परिक कौशल हैं।
- वे विचारशील होते हैं और उनमें सुनने की क्षमता होती है।



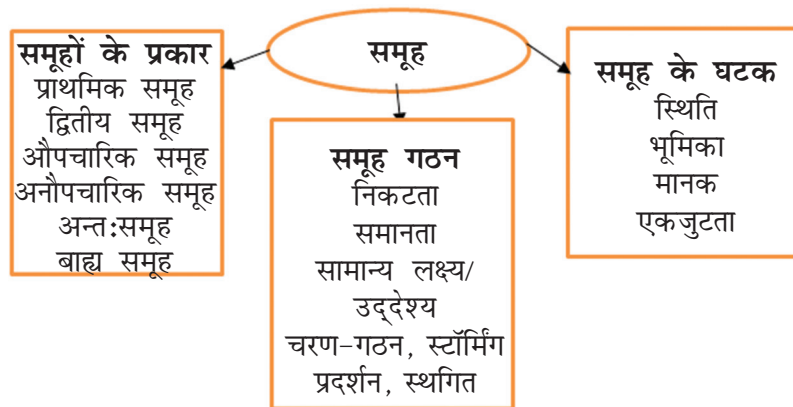
पाठगत प्रश्न 19.4

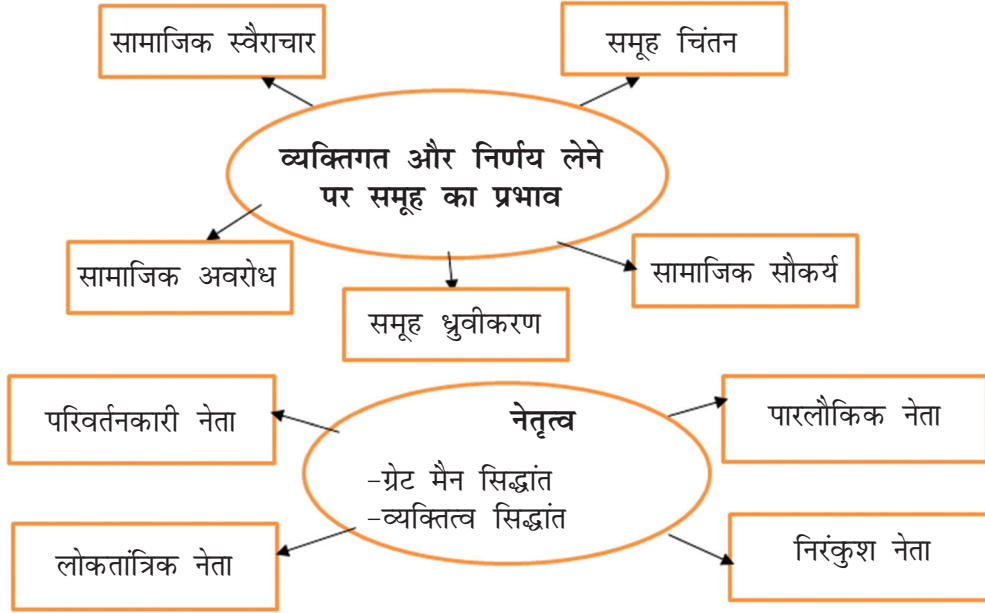
रिक्त स्थान भरें-

1. ....सिद्धांत कहता है कि नेताओं के पास विशेष व्यक्तित्व लक्षण होते हैं जो उन्हें नेता बनाते हैं।
2. ....नेता अपने अधीनस्थों के कल्याण के बारे में चिंतित हैं।
3. ....नेता सामूहिक कार्य और सहभागी निर्णय लेने में विश्वास करता है।
4. एक नेता के पास अपने सदस्यों के साथ अच्छे संबंध और सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने के लिए .....कौशल होना चाहिए।



आपने क्या सीखा





पाठांत प्रश्न

1. समूह क्या हैं? समूहों की मूलभूत विशेषताओं की व्याख्या करें।
2. समूहों के निर्माण के कारकों एवं चरणों का वर्णन करें।
3. विभिन्न प्रकार के समूहों का उदाहरण सहित वर्णन करें।
4. दूसरों की उपस्थिति हमारे व्यवहार और निर्णयन को कैसे प्रभावित कर सकती है?
5. नेतृत्व की प्रकृति की व्याख्या करें। एक प्रभावी नेता की विशेषताएँ बताइये।
6. प्रारंभिक नेतृत्व सिद्धांतों और वर्तमान शोध निष्कर्षों के अनुसार व्यक्तित्व गुणों और नेतृत्व क्षमताओं के बीच क्या संबंध है?
7. समूह ध्रुवीकरण के क्या कारण हैं और समूह निर्णय लेने में जोखिम भरे बदलाव प्रभाव की घटना क्या है?
8. सदस्यों के बीच विशेषताओं और संबंधों के संदर्भ में विभिन्न समूह एक दूसरे से किस प्रकार भिन्न हैं?
9. समूहों की मुख्य विशेषताएं और विशेषताएं क्या हैं, और वे व्यक्तियों के संग्रह से कैसे भिन्न हैं?

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी

10. ब्रुस टकमैन द्वारा प्रस्तावित समूह विकास के पांच चरण क्या हैं और प्रत्येक चरण उच्च-कार्यशील टीमों के निर्माण में कैसे भूमिका निभाता है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

- अ) अपनापन, सुरक्षा
- ब) मानदंड

19.2

- 1. i) सत्य      ii) असत्य
- 2. निकटता, समानता

19.3

- 1. सामाजिक सुकरीकरण
- 2. सामाजिक स्वैराचार
- 3. अ) ii                      ब) ii                      स) iii

19.4

- 1. विशेषता
- 2. परिवर्तनकारी नेता
- 3. लोकतांत्रिक
- 4. पारस्परिक





## अभिवृत्ति ( एटिटूड )

साहिल दूसरी कक्षा का विद्यार्थी है एक दिन उसने अपनी बहन को पर्यावरणीय प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए कचरे को अलग-अलग करने की आवश्यकता के बारे में बात करते सुना। इस विषय को समझने में असमर्थ होने के कारण साहिल ने अपने पिता से यह समझाने को कहा कि अपशिष्ट (कचरा) पृथक्करण (अलग-अलग) का क्या अर्थ है और यह महत्वपूर्ण क्यों है? उसके पिता ने उसे बताया कि सूखे कूड़ों (अपशिष्ट) में रैपर्स, कांच, धातु इत्यादि हो सकते हैं जिन्हें बाद में रिसाइकल (पुनर्चक्रण) करके प्रयोग किया जा सकता है। जबकि गीले कूड़े में रसोई का कूड़ा जैसे फलों और सब्जियों के छिलके, बीज, प्रयोग की गई चाय की पत्ती, अण्डों के छिलके, कागज के थैले इत्यादि बायोडिग्रेडेबल कूड़ा आता है जिसको आसानी से पेड़-पौधों के लिए खाद में बदला जा सकता है। उसने साहिल को बताया कि अपशिष्ट पृथक्करण इसलिए आवश्यक है कि यह कूड़े को रिसाइकल करने की प्रक्रिया को आसान बनाता है और अपशिष्ट को उपयोगी बनाने में सहायता करता है। अतः अपशिष्ट पृथक्करण निपटान किए जानेवाले कूड़े की मात्रा को कम करके प्रदूषण को नियंत्रित करने में मदद करता है। उसके पिता ने उसे अपशिष्ट पृथक्करण एवं रिसाइकलिंग से जुड़े कई वीडियो भी दिखाए। साहिल इससे बहुत प्रेरित हुआ और कसम खाई कि वह भी अपने मित्रों को इसके बारे में बता कर अपशिष्ट पृथक्करण और पर्यावरण के संरक्षण में योगदान देगा।

उपर्युक्त उदाहरण से स्पष्ट उजागर होता है कि किस प्रकार हम अपने इर्दगिर्द की सामाजिक दुनिया को एक अभिवृत्ति के रूप में समझते और मूल्यांकित करते हैं।

इस अध्याय में हम अभिवृत्ति की अवधारणा के बारे में पढ़ेंगे कि इसका निर्माण कैसे होता है और यह परिवर्तित कैसे होता है? यह अध्याय हमें रुढ़ियों, पूर्वाग्रहों और भेदभाव के बारे में भी अन्तर्दृष्टि प्रदान करेगा और किस प्रकार इनको कम किया जा सकता है। आगे यह अध्याय अभिवृत्ति और अन्तर्समूह संघर्षों के बीच सम्बन्ध स्थापित करके इन संघर्षों को हल करने के तरीकों को भी खोजने का प्रभास करेगा।

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अभिवृत्ति की अवधारणा समझते हैं;
- अभिवृत्ति निर्मित करने वाले कारकों की सूची बनाते हैं;
- अभिवृत्ति में बदलाव की प्रक्रिया का विश्लेषण करते हैं;
- रूढ़ियों, पूर्वाग्रहों और भेदभाव की अवधारण समझते हैं;
- पूर्वाग्रहों और भेदभाव को पैदा करने वाले कारकों की व्याख्या करते हैं; और
- अन्त समूह संघर्षों और उनको हल करने की प्रकृति को जानते हैं।

#### 20.1 'अभिवृत्ति' से आप क्या समझते हैं

अभिवृत्ति को अपने इर्द गिर्द में सामाजिक दुनिया के निश्चित पहलुओं के मूल्यांकन रूप में किया जा सकता है। यह किसी घटना, व्यक्ति, वस्तु अथवा किसी विचार का मूल्यांकन हो सकता है। यह एक अमूर्त निर्माण है जिसे किसी व्यक्ति के व्यवहार के आधार पर निर्मित किया जाता है। हम में से अनेक सोचते हैं कि अभिवृत्ति किसी व्यक्ति, वस्तु अथवा घटना के बारे में विचार मात्र है जबकि इन दो शब्दों बीच अन्तर समझना बहुत महत्वपूर्ण है।

जरा सोचिये कि हम कितनी बार मेरे विचार में अथवा मैं महसूस करता हूँ कि इस चीज को इस प्रकार किया जाए ताकि अथवा मेरी समझ के अनुसार जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं। इन उदाहरणों से संकेत मिलता है कि किसी विशेष विषय के बारे में हमारे अपने विचार होते हैं भले ही वह बहुत महत्वपूर्ण हों या न हों। जब यह सोच अथवा विचार किसी के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं- यहाँ तक कि जब कोई अन्य उसका विरोध करता है तो वे भावुकता से प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं अथवा जब ये विचार केवल साधारण सोच के रूप में ही नहीं अपितु व्यवहार में भी परिलक्षित होने लगे तो ऐसे मामलों में इन्हें केवल विचार अथवा राय नहीं जा सकता अपितु इन्हें 'अभिवृत्ति' कहा जाता है।

'अभिवृत्ति' की सभी परिभाषाएँ इस बात को मानती हैं कि यह मन की एक अवस्था है-या विचारों का समुच्चय है जिसका अभिवृत्ति किसी विषय पर मूल्यांकन (सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थ) किया जा सकता है। इसके साथ एक भावनात्मक घटक भी जुड़ा होता है तथा एक विशेष तरीके से कार्य करने की प्रवृत्ति भी जुड़ी होती है। सोच नामक घटक को 'बौद्धिक पक्ष' के रूप में और भावनात्मक घटक को 'भावनात्मक पहलु' के रूप

में लिया जाता और कार्य करने की प्रवृत्ति को व्यावहारिक पक्ष के रूप में लिया जाता है। इन तीनों घटकों को मिला कर प्रवृत्ति के अ-ब-स घटक रूप में जाना जाता है जिसमें स-भावनात्मक ब-व्यावहारिक और स-बौद्धिक घटक है।



चित्र 1 मनोवृत्ति के तीन घटक

#### उदाहरण:

कॉलेज की विद्यार्थी नेहा का प्लास्टिक के उपयोग के कारण उत्पन्न पर्यावरणीय संकट के बारे में बहुत ही नकारात्मक विचार है। उसको महसूस होता है कि प्लास्टिक का प्रयोग यथा सम्भव कम किया जाए तथा प्लास्टिक की नॉन-बायोडिग्रेडेबल प्रकृति पर्यावरण और परिस्थिति की तन्त्र के लिए बहुत ही हानिकारक और दूरगामी प्रभाव रखती है। पिछले दिनों जब वह बाजार गई तो एक दुकानदार से बहुत गुस्सा हो गई जो प्लास्टिक की थैलियों का प्रयोग कर रहा था। वह अपनी सोसाइटी तथा निकट की सोसाइटियों में प्लास्टिक के प्रयोग के विरुद्ध जागरूकता अभियानों में भाग लेती है और उन्हें सक्रियता से आयोजित भी करती है।

इस उदाहरण से हम क्या सीखते हैं-

स्पष्ट रूप से नेहा का प्लास्टिक के प्रयोग के बारे में नकारात्मक अभिवृत्ति है। जिस प्रकार के तर्कों का वह प्रयोग करती है उससे स्पष्ट है कि उसका अभिवृत्ति संज्ञानात्मक स्तर पर कार्य कर रहा है। उसके अभिवृत्ति का न केवल उसकी भावनाओं पर (दुकानदार से गुस्सा करना) ही प्रभाव है अपितु उसके व्यवहार (जागरूकता अभियान चलाना) पर भी है।

#### केस अध्ययन

राखी पर सरकार द्वारा स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए शुरू किए गए स्वच्छता अभियान का बहुत प्रभाव है। वह प्रायः इस संबंध में आयोजित होने वाले अभियानों तथा जागरूकता अभियानों के बारे में पढ़ती है। वह सोशल मीडिया के माध्यम से विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रमों की जानकारी एकत्र करती है। राखी जब लोगों को गलियों में कूड़ा फेंकता देखती है तो बहुत क्रोधित हो जाती है। उसने अपनी बस्ती में किसी एनजीओ के साथ मिल कर स्वच्छता अभियान भी चलाया है।



सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी

उपर्युक्त केस को ध्यान में रखते हुए आप राखी के स्वच्छ भारत मिशन के प्रति संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहारात्मक घटकों की पहचान कीजिए।

उत्तर

- **संज्ञानात्मक घटक:** विभिन्न स्वच्छता अभियानों और जागरूकता अभियानों के बारे में जानकारी एकत्र करना।
- **भावनात्मक घटक:** राखी जब लोगों को गलियों में कूड़ा फेंकेते हुए देखती है तो क्रुद्ध हो जाती है।
- **व्यवहारात्मक घटक:** राखी ने अपनी बस्ती में साप्ताहिक स्वच्छता अभियान चलाया।

## 20.2 अभिवृत्ति का निर्माण

अभिवृत्ति को विभिन्न स्रोतों से सीखा और प्राप्त किया जा सकता है। कुछ प्राथमिक स्रोत हैं-

1. प्राचीन अनुबंधन द्वारा
2. क्रियासूत अनुबंधन द्वारा
3. मॉडलिंग/पर्यवेक्षण शिक्षा द्वारा
4. सामाजिक तुलना द्वारा
5. समूहिक और सांस्कृतिक नियमों के माध्यम से
6. सूचनाओं की प्राप्ति के माध्यम से

आइये हम इन स्रोतों के बारे में विस्तार से चर्चा करें।

- **प्राचीन अनुबंधन द्वारा अभिवृत्ति का निर्माण:** प्राचीन अनुबंधन सीखने का एक ऐसा बुनियादी तरीका है जिसमें प्रारम्भ में एक तटस्थ उत्तेजक बाद में किसी अन्य उत्तेजक के साथ बार-बार जुड़कर प्रतिक्रिया उत्पन्न करने की क्षमता प्राप्त करती है। उदाहरण के लिए एक विद्यार्थी पिछले दिनों खरीदे गए अपने फाउन्टेन पेन के प्रति कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया न दिखाए परन्तु प्रत्येक बार उस पेन से परीक्षा देने पर अच्छे अंक प्राप्त करने पर उसमें यह भावनात्मक प्रतिक्रिया दिखाई दे सकती है। इससे वह शिक्षार्थी आपने पेन के साथ अपनी खुशी को जोड़ सकता है।

प्राचीन अनुबंधन की आवधारणा को समझने के बाद आइए हम समझें कि यह किस प्रकार अभिवृत्ति को आकार प्रदान करती है। उदाहरण के लिए अमित आपने मित्र रोबिन के साथ समय गुजारना पसन्द करता है। रोबिन को फुटबॉल खेलना पसन्द है



और वह प्रतिदिन स्थानीय पार्क में खेलने जाता है। रोबिन के साथ समय गुजारने के लिए अमित भी उसके साथ पार्क जाने लगा और खेल के प्रति उसकी पसन्द बढ़ने लगी। ऐसा, इस कारण हुआ कि अमित अपने दोस्त रोबिन के खेल के प्रति सकारात्मक प्रभाव से जुड़ने लगा था और फुटबॉल के साथ भी। दूसरे शब्दों में अमित का अपने दोस्त रोबिन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति होना उस खेल के साथ जुड़ गया जिसके प्रति वह शुरू में तटस्थ था।

- क्रिया प्रसूत अनुबंधन माध्यम से अभिवृत्ति निर्माण का एक अन्य बुनियादी रूप है। सीखने का तंत्रात्मक अनुबंधन जिसमें सकारात्मक परिणामों की ओर ले जाने वाले कार्य अथवा नकारात्मक परिणामों को नजरअन्दाज करने में सहायक कार्यों को मजबूती प्राप्त होती है।

उदाहरण के लिए एक बच्चा देखता है कि उसकी माँ तब प्रसन्न होती है जब वह अपना भोजन समाप्त कर देता है। इससे बच्चा नियमित रूप से अपना भोजन ठीक से खाता है और सकारात्मक पुनर्बलन के कारण अपना पूरा भोजन समाप्त करता है।

एक अन्य उदाहरण लीजिए। स्कूल से लौटने के बाद बच्चा अपना भोजन बिना हाथ धोए खाता था। इससे उसकी माँ नाराज हो जाती थी। बच्चे ने अनुभव किया कि जब वह हाथ धोने के बाद भोजन करता है तो माँ नाराज नहीं होती। इससे बच्चे का व्यवहार मजबूत हुआ और उसने नकारात्मक पुनर्बलन को नजरअन्दाज किया।

आइए अब हम यह देखें कि सीखने के इस सिद्धान्त से अभिवृत्ति का निर्माण कैसे होता है। अभिवृत्ति निर्माण में तंत्रात्मक अनुबंधन की भूमिका को विशेष रूप से बच्चे के मामले में आसानी से समझा जा सकता है। बच्चा जब बिजली और पंखों के बटन बन्द करता है तो माँ-बाप इस कार्य के लिए उसकी बहुत प्रशंसा करते हैं। इस प्रकार से बच्चा अपने इस व्यवहार को सकारात्मक परिणाम पाने के पूर्वानुमान को और मजबूत करता है और इससे बच्चे में बिजली बचाने के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित होता है।

- **मॉडलिंग के माध्यम से अभिवृत्ति का निर्माण:** पर्यवेक्षण की प्रक्रिया के माध्यम से भी अभिवृत्ति का निर्माण सम्भव है। अनेक प्रकार के व्यवहार दूसरों की गतिविधियों को देख कर और उनके परिणाम को देखकर सीखे जाते हैं। उदाहरण के लिए एक बच्चा अपने परिवार में दादी-दादा की सबको इज्जत करते हुए देखता है। बच्चा इसी प्रकार का व्यवहार और बूढ़े लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकता है।

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी

- **सामाजिक तुलना के माध्यम से अभिवृत्ति निर्माण:** सामाजिक तुलना के माध्यम से भी अभिवृत्ति का निर्माण हो सकता है जिसके अनुसार हम निरन्तर सामाजिक वास्तविकता के प्रति सही विचार की इच्छा से अपने आप की दूसरों से तुलना करते रहते हैं। इस तुलना से हम लोगों से अभिवृत्ति प्राप्त कर सकते हैं। जिनकी हम प्रशंसा करते हैं अथवा जो हमारे लिए सन्दर्भ के रूप में लिए जाते हैं।

उदाहरण के लिए रजत एक ओलम्पिक खिलाड़ी की प्रशंसा करता है, सोशल मीडिया पर उसका अनुसरण करता है और उसके बारे में प्रकाशित लेखों को पढ़ता है। रजत उसका बहुत बड़ा प्रशंसक है और उसे आदर्श के रूप में देखता है। उसे यह जानकारी मिलती है कि वह एथलीट स्ट्रीट चिल्ड्रेन की शिक्षा के प्रति समर्पित है। रजत इस क्षेत्र में काम कर रही स्वैच्छिक संस्थाओं की खोज करता है और उनके बारे में पढ़ता है। हो सकता है कि उसमें भी अपने आदर्श की भांति इस काम के लिए सकारात्मक अभिवृत्ति उत्पन्न हो जाए।

- **समूह अथवा सांस्कृतिक नियमों के माध्यम से सीखने के अभिवृत्ति:** अधिकांशतः हम अपने समूह अथवा अपनी संस्कृति के माध्यम से अभिवृत्ति बनाना सीखते हैं। सांस्कृतिक नियम व्यवहार के अनलिखे नियम होते हैं जिनकी विशेष परिस्थितियों में पालन की अपेक्षा की जाती है। समय के साथ यह नियम हमारे अभिवृत्ति में दिखाई देते हैं।
- **सूचनाओं के माध्यम से सीखना:** कोई व्यक्ति प्राप्त सूचनाओं के आधार पर विशेष प्रकार की अभिवृत्ति बना सकता है। सूचना के अनेक स्रोत हो सकते हैं जैसे समाचार पत्र, पुस्तकें, इन्टरनेट, टी.वी. फिल्में इत्यादि। उदाहरण के लिए इन दिनों अपशिष्ट (कचरा) प्रबन्धन पर अनेक ऑन-लाइन अभियान चलाए जा रहे हैं।

ये सूचनाएं युवा बच्चों की कचरा प्रबन्धन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अपनाने में मदद करती हैं क्योंकि उन्हें कचरा प्रबन्धन की तकनीक और उसके लाभ के बारे में जानकारी प्राप्त होती है।



चित्र 2 अभिवृत्ति निर्माण के स्रोत



**पाठगत प्रश्न 20.1**

1. अभिवृत्ति निर्माण के विभिन्न स्रोतों की सूची बनाइए।
2. निम्नलिखित कथनों को सही अथवा गलत के रूप में चिह्नित कीजिए।
  - अ) अभिवृत्ति के भावनात्मक पक्ष का संबंध विचारों और मानसिक प्रक्रिया से होता है।
  - ब) प्राचीन अनुबंधन से अभिवृत्ति के निर्माण में सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन शामिल होते हैं।
  - स) पर्यवेक्षण से सीखना अभिवृत्ति निर्माण में योगदान नहीं देता।
  - ड) अभिवृत्ति में असल घटक शामिल होते हैं।

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी

### 20.3 अभिवृत्ति में परिवर्तन

अभिवृत्ति निर्माण की प्रक्रिया के दौरान अथवा बाद में विभिन्न प्रभावों के कारण अभिवृत्ति में परिवर्तन अथवा सुधार हो सकता है। कुछ अभिवृत्ति अन्य की तुलना में अधिक बदलते हैं। ऐसे अभिवृत्ति जो अभी विचार के रूप में हैं और निर्माण की अवस्था में हैं- वे पक्की तरह से स्थापित और व्यक्ति के मूल्यों का भाग बन चुकी अभिवृत्तियों की तुलना में अधिक आसानी से बदल सकते हैं।

#### अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया के प्रोत्साहक आग्रह-

किसी व्यक्ति के अभिवृत्ति को आग्रहपूर्वक बदलने के प्रयास की प्रक्रिया को प्रोत्साहक आग्रह ((Persuasion)) कहते हैं। यह विभिन्न प्रकार की जानकारी, संदेशों के प्रस्तुतिकरण के माध्यम से किए जाने वाला प्रयास है। अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने के अनेक घटक जिम्मेवार होते हैं।

व्यापक स्तर पर इन घटकों को अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने वाले स्रोतों की विशेषताओं अथवा लक्षणों के आधार पर समझा जा सकता है। उदाहरण के लिए एक शिक्षक अपने शिक्षार्थियों में केवल परीक्षा के दिनों में पढ़ने के बजाय प्रतिदिन नियमित पढ़ने के लिए प्रेरित करना चाहता है। यहां अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने वाला स्रोत शिक्षक है।

एक अन्य महत्वपूर्ण घटक, आग्रह के लिए प्रयुक्त सन्देश की विशेषता अथवा स्वभाव है। उपर्युक्त उदाहरण में शिक्षक तर्कपूर्ण सन्देशों का प्रयोग कर सकता है कि परीक्षा से पूर्व कुछ दिनों में पूरे पाठ्यक्रम को पढ़ पाना संभव नहीं है जो बच्चों में कुछ विशेष भावनाओं को छू सकते हैं। उदाहरण के लिए इस मामले में शिक्षक बच्चों को बता सकता है कि यदि वह नियमित पढ़ाई नहीं करेंगे तो परीक्षा में उनके अंक कम आ सकते हैं और यहाँ तक कि वे असफल भी हो सकते हैं। इस प्रकार शिक्षक डर पैदा कर सकता है।

आगे इस पर भी बल देना आवश्यक है कि यह केवल स्रोत और सन्देश की प्रकृति पर ही नहीं अपितु लक्ष्य के गुणों और विशेषताओं पर भी निर्भर करता है। जो अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए उपर्युक्त उदाहरण में शिक्षार्थी अपने लक्ष्य के प्रति कितने प्रेरित हैं- इससे उनके शिक्षक द्वारा प्रेषित प्रोत्साहक सन्देश के प्रभाव को अनुभव किया जा सकता है। आइए अब हम इन तीन घटकों पर विस्तृत विचार करें।

#### स्रोत के लक्षण ( विशेषताएं)-

अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाली तीन विशेषताओं में स्रोत का विश्वसनीयता, निपुणता और आकर्षण महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं। जब किसी अति विश्वसनीय स्रोत से सन्देश





आता है तो अभिवृत्ति में परिवर्तन होने की संभावनाएं अधिक होती हैं। उदाहरण के लिए एक किशोर अपने लिए नई ड्रेस खरीदना चाहता है तो वह अपने साथी की राय को अधिक महत्व देगा क्योंकि उसको अन्य स्रोतों के मुकाबले अधिक महत्व देगा क्योंकि उसको विश्वास है कि उसके समकक्ष को यह अधिक ज्ञात होगा कि कौन सी चीज प्रचलन में है और कौन सी नहीं। इसी प्रकार किसी क्षेत्र में निपुणता भी अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना को बढ़ाती है। उदाहरण के लिए दांतों की सफाई और नियमित चेकअप करवाने बारे में दन्त चिकित्सक के कहने का प्रभाव माँ-बाप के कहने के प्रभाव से अधिक होगा, जबकि माँ-बाप भी चिकित्सक वाली बात ही कह रहे होते हैं। स्रोत का एक अन्य घटक है स्रोत का आकर्षण। उदाहरण के लिए यदि कोई किशोर किसी सेलेब्रिटी का अनुसरण करता है और उसे मानता है तो उस किशोर में सेलेब्रिटी द्वारा अनुमोदित किए हुए ब्रांड के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति बन जाएगा। अभिवृत्ति में ऐसा परिवर्तन उत्पाद की गुणवत्ता के कारण उतना नहीं आएगा जितना उस किशोर की पसन्द वाले सेलेब्रिटी की पसंद के कारण आएगा।

### संदेश की विशेषताएँ-

अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए संदेश को बार-बार दोहराने से लक्ष्य का ध्यान आकर्षित करके अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया को सफल बनाया जा सकता है। संदेश के तार्किक/भावनात्मक निवेदन भी अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करते हैं। इन संदेशों की विभिन्न विशेषताओं में निम्नलिखित शामिल हैं- संदेशों की संख्या:- शोध इस विचार की पुष्टि करते हैं कि संदेशों की संख्या में बढ़ोतरी से संदेशों के प्रोत्साहक आग्रह का प्रभाव बंद जाता है क्योंकि अभिवृत्ति परिवर्तन का पक्ष लेने वाली सूचनाओं की मात्रा से अभिवृत्ति में परिवर्तन करने की उपयुक्तता के पक्ष में कई तर्क सामने आते हैं।

### संदेश को दोहराना-

अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए संदेश को बार-बार दोहराने से लक्ष्य का ध्यान आकर्षित करके अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया को सफल बनाया जा सकता है।

संदेश के तार्किक/ भावनात्मक निवेदन का भी अभिवृत्ति परिवर्तन पर प्रभाव होता है। तथ्यात्मक जानकारी के आधार पर कोई संदेश तार्किक अथवा संज्ञानात्मक अपील वाला अथवा भावनात्मक अपील वाला हो सकता है जो उस संवाद के माध्यम से लक्षित व्यक्ति की अनेक भावनाओं को आन्दोलित करने योग्य होता है। उदाहरण के लिए 'खुले में शौच' के विरुद्ध अभियान संकेत दे सकता है कि किस प्रकार इससे रोग पैदा होते हैं और संक्रमण को बढ़ावा मिलता है - और इस के माध्यम से एक तार्किक अपील की जा सकती है।

जबकि दूसरी ओर अभियान इस बात पर भी बल दे सकता है कि खुले में शौच जाने से महिलाओं को किस प्रकार से अपमानित और शर्मसार होना पड़ता है। इससे लक्षित लोगों की

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार

टिप्पणी

भावनाओं को आन्दोलित किया सकता है अर्थात् संवाद का चैनल तथा जिस प्रकार सन्देश दिया जाता है। उसका भी अभिवृत्ति परिवर्तन पर प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए शोध ने यह दर्शाया है कि आमने-सामने का संवाद अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने में सोशल मीडिया से अधिक प्रभावकारी है क्योंकि आमने सामने की संवाद अधिक व्यक्तिगत और ध्यान खींचने वाला होता है। उदाहरण के लिए जनसंचार माध्यमों से चलाए अभियान के द्वारा लड़कियों को मासिक धर्म स्वच्छता के लिए प्रेरित करने से कहीं बेहतर प्रभाव आमने सामने के संवाद से होता है क्योंकि आमने-सामने की संवाद में दोनों ओर से समस्याओं, कठिनाईयों और मुद्दों को साझा किया जाता है।

**लक्ष्य की विशेषताएँ**

लक्ष्य के गुण जैसे मूड, व्यक्तित्व के गुण जैसे अनुभवों के प्रति खुलापन तथा चिन्ता के क्षेत्र से जुड़ी जानकारी अभिवृत्ति परिवर्तन की सम्भावनाओं में वृद्धि करती है। शोध ने यह भी दर्शाया है कि अच्छे मूड वाले लोग दूसरों की तुलना में अधिक आसानी से अभिवृत्ति परिवर्तन कर सकते हैं क्योंकि प्रोत्साहक आग्रह के प्रति लचीलापन दिखाते हैं और उस पर कम कड़ी प्रक्रिया अपनाते हैं। ऐसे लोग जिनकी मानसिकता अधिक कठोर नहीं होती वे नरमी से नये विचारों के प्रति खुलेपन से सोचते और स्वीकार करते हैं। विज्ञापन करने वाले ऐसे लोगों से बहुत लाभान्वित होते हैं। अधिक योग्यता वाले व्यक्ति अपना अभिवृत्ति कम योग्यता वालों की तुलना में कठिनाई से बदलते हैं। किसी व्यक्ति के पास अभिवृत्ति वाले विषय पर जितना अधिक ज्ञान होगा उनके लिए अभिवृत्ति बदलना उतना ही कठिन होता है क्योंकि उनके लिए तर्कों को अधिक शोध पूर्ण व्यापक होना चाहिए जबकि कम योग्यता वाले लोगों के लिए मामला बिल्कुल उल्टा होता है।

**आइए हम करें-**

**केस अध्ययन:** विकास 'कागज बचाओ, वृक्ष बचाओ' अभियान के साथ जुड़ा हुआ है। वह अपने कार्यालय में लोगों को यह समझाने के लिए कड़ी मेहनत करता है कि उन्हें कम से कम कागज का प्रयोग करना चाहिए। उसने इस मुद्दे पर अनेक कार्यशालाएं और वार्ताएं आयोजित करके इस ओर ध्यान दिया कि किस प्रकार कागज की कम प्रयोग पर्यावरण के हित में हैं और यदि कागज की प्रयोग किया भी जाता है तो इसकी रिसाइक्लिंग अवश्य की जानी चाहिए ताकि कागज बनाने के लिए कम वृक्षों को काटना पड़े। वह इस बारे में बात करता रहा है कि कागज व्यर्थ गंवाने से पर्यावरण को क्षति पहुंचती है क्योंकि एक कागज की एक शीट बनाने के लिए कई पेड़ों को काटना पड़ता है। उसने बताया कि यदि हम पेड़ों को काटना बन्द नहीं करेंगे तो हमारे बच्चे इस जहरीले वातावरण में साँस नहीं ले पाएंगे। उसको अनेक बार यह उल्लेख करते देखा गया है कि आदि हम पर्यावरण के लिए ऐसा नहीं कर सकते तो हमें अपने बच्चों के लिए ऐसा करना चाहिए। एक अभियान में उसने यह भी उजागर



टिप्पणी

किया कि यदि कागज के बिना काम करना शुरू करें तो कितने धन की बचत होती है और यदि हम प्रत्येक चीज का डिजिटल प्रबन्धन करें तो कर्मचारियों को इतनी फाइलें बनाने और रखने से मुक्ति मिलेगी।

उपर्युक्त केस अध्ययन को ध्यान में रख कर विकास द्वारा प्रयोग की गई तार्किक और भावनात्मक अपील को उजागर कीजिए। विकास ने कागज व्यर्थ करने पर ध्यान देकर तार्किक अपील की कि यह किस प्रकार पर्यावरण के लिए हानिकारक है क्योंकि कागज को एक शीट बनाने के लिए कई पेड़ों को काटना पड़ता है। और यह एक तार्किक तर्क है। तार्किक तर्क तब भी दिया गया जब उसने जोर देकर कहा कि पेपर लैस हो जाने से नियोक्ता और कर्मचारी दोनों को लाभ होता है। वह उस समय भावनात्मक अपील करता है जब कहता है कि अपने बच्चों को प्रदूषित वातावरण में साँस लेने से बचाने के लिए वृक्षों को अवश्य बचाना चाहिए ताकि हमारे बच्चों को स्वस्थ और लम्बा जीवन प्राप्त हो सके।



### पाठगत प्रश्न 20.2

- निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए:
 

1. स्रोत की विशेषता	i) तार्किक तर्क
2. लक्ष्य की विशेषता	ii) निपुणता
3. सन्देश की विशेषता	iii) नये विचारों के लिए खुला मन
- अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाली तीन विशेषताओं की सूची बनाइए।

### 20.4 रूढ़ियाँ, पूर्वाग्रह और भेदभाव

#### अभिवृत्तियों के विरोध का मामला

**रूढ़ियाँ:** किसी विशेष जातीय, सामाजिक अथवा धार्मिक समूह के प्रति किसी विश्वास को रूढ़ि कहते हैं। ये विश्वास और विचार अनेक समूह की सदस्यता के कारण होते हैं। ये वर्ग आधारित योजनाएं अथवा मानसिक संरचनाएं हैं जिन्हें अति सामान्य बना दिया जाता है और जिन्हें सीधे नहीं जांचा जाता। उदाहरण के लिए यह एक विचार हो सकता है कि महिलाएं भावुक, देखभाल और पोषण करने वाली होती हैं अथवा यह विश्वास कि पुरुष भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते। ये लैंगिक रूढ़ियाँ हैं जो प्रायः संपूर्ण श्रेणी के लिए सामान्यीकृत की जाती हैं। हम प्रायः इन रूढ़ियों के आधार पर परिणाम निकालते हैं बिना किसी अनुभव अथवा साक्ष्य के उदाहरण के लिए कोई नियोक्ता इस रूढ़ि के आधार पर कि महिलाएं अधिक भावुक होती हैं- नेतृत्व वाले पद के लिए उन पर विचार ही न करें। नियोक्ता यह सोच सकता

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार

टिप्पणी

है कि वह आग्र ही नहीं होगी और तार्किक निर्णय लेने में भी असमर्थ होगी तथा भावुकता से प्रभावित हो सकती है। बहुत संभावना है कि नियोक्ता का कभी ऐसी महिला से मिलना ही न हुआ हो जो भावुक होने के कारण अपने नेतृत्व वाली भूमिका के साथ न्याय न कर पाई हो परन्तु फिर भी नियोक्ता को दृढ़ विश्वास बना रहता है कि वह नहीं कर पाएगी। अतः इस प्रकार के दृढ़ विश्वासों की आधार उनके अपने अनुभव नहीं होते अपितु यह रूढ़ियाँ ही होती हैं जैसा कि इस मामले में यह लैंगिक रूढ़ि है जिसमें नियोक्ता की महिला उम्मीदवारों के प्रति नियोक्ता की धारणा झलकती है।

इस उदाहरण में परिणाम निकालने का तरीका किसी तार्किक सोच अथवा निजी अनुभव पर आधारित नहीं है अपितु किसी समूह विशेष के प्रति पूर्व में स्वीकार किया गया विचार है। यह नोट करना महत्वपूर्ण है कि रूढ़ियाँ केवल विश्वास पर आधारित होती है अतः अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक पक्ष दर्शाती हैं।

**पूर्वाग्रह और भेदभाव**

जैसा ऊपर उल्लेख किया गया है कि रूढ़ियों का सम्बंध अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक से होता है। दूसरी और पूर्वाग्रह किसी समूह विशेष के प्रति भावनात्मक घटक को दर्शाते हैं। यह किसी व्यक्ति विशेष के किसी समूह विशेष की सदस्य होने के नाते उसके बारे में नकारात्मक भावना होती है।

प्रायः पूर्वाग्रहों में लक्षित वर्ग की अवांछित विशेषताओं के प्रति विश्वास अथवा सोच होती है जो किसी समूह विशेष के सदस्यों के प्रति नकारात्मक प्रभाव जैसे घृणा, नापसन्दगी को पैदा करती है।

पूर्वाग्रह ही भेदभाव के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। इसका व्यवहारिक पक्ष यह है कि वे अपनी पसन्द के समूह के लोगों की तुलना में किसी समूह विशेष के साथ सकारात्मक व्यवहार में कमी कर देते हैं। उदाहरण के लिए छूआछात जैसी बुराई की जड़ें जाति व्यवस्था पर आधारित भेदभाव में जमी हुई थीं।

प्रायः अभिवृत्ति की ये संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यावहारिक परिणाम रूढ़ियों, पूर्वाग्रहों और भेदभाव के साथ ही घटित होते हैं। किसी सामाजिक समूह के प्रति पूर्व पहले से बनाई हुई धारणा अथवा विश्वास परिणाम स्वरूप किसी विशेष पूर्वाग्रह अथवा भावपूर्ण स्थिति की ओर ले जाता है। इसको आमतौर पर व्यवहारिक प्रतिक्रिया के रूप में प्रदर्शित किया जाता है।

**रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों के स्रोत-**

समाज मनोवैज्ञानियों ने दिखाया है कि रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों से हम निम्नलिखित स्रोतों में से किसी एक अथवा अधिक से प्राप्त कर सकते हैं।

1. **शिक्षा:** अन्य अभिवृत्ति की भांति रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को भी संगत, पुनर्बलन, दूसरों



को देखकर अथवा जैसा पहले खण्ड में चर्चा की गई है, के पहले से सोची हुई धारणा और नकारात्मक प्रभाव को प्रोत्साहित करने वाले समूह, सांस्कृतिक आधार अथवा सूचनाओं जैसे अभिवृत्ति निर्माण के स्रोतों से सीखा जा सकता है। उदाहरण के लिए किसी धर्म या जाति विशेष के प्रति रुढ़ि को बच्चा बहुत छोटी आयु में देख कर सीख सकता है—यदि बच्चा देखता है कि उसके माता पिता किसी जाति अथवा धर्म के विरुद्ध बहुत दृढ़ प्रतिक्रिया देते हैं, अपना नकारात्मक विचार रखते हैं तो बच्चा भी वैसी ही व्यवहार और प्रतिक्रिया करना सीख जाएगा। इसी प्रकार की व्यवहार क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धान्त के आधार पर भी देखा जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि आधार पर भी माता पिता अपने बच्चे को उसकी किसी विशेष जाति अथवा धर्म वाले बच्चों के साथ दोस्ती के आधार पर डांटते हैं अथवा नकारते हैं तो बार-बार के इस नकारात्मक पुनर्बलन से बच्चा भी अपने दोस्त से दूरी बनाना शुरू की देगा और समय के साथ उस जाति अथवा धर्म के प्रति उसकी उसका यह व्यवहार सामान्य व्यवहार बन जाएगा

2. **मजबूत सामाजिक पहचान और समूह में पूर्वाग्रह की प्रवृत्ति:** ऐसे व्यक्ति जो सामाजिक पहचान के प्रति दृढ़ भाव और अपने समूह के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति रखते हैं वे प्रायः दूसरे समूहों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखते हैं। इस प्रकार वे प्रायः पूर्वाग्रहों और भेदभाव में संलग्न रहते हैं क्योंकि दूसरे समूहों के प्रति उनका नकारात्मक मूल्यांकन उन्हें अपने समूह के प्रति सकारात्मक भाव को मजबूत करने में सहायता रहता है। उनका अपना समूह आपके करीब और अन्य समूह उनसे दूर हो जाता है।
3. **रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को कम करने की रणनीतियाँ :** रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को विभिन्न रणनीतियों द्वारा कम किया सकता है। पहले तो यह नोट करना आवश्यक है कि ये अभिवृत्ति सूचनाओं के विभिन्न स्रोतों जैसे पुस्तकों, अखबारों, विज्ञापनों और फिल्मों से जानकारी प्राप्त कर बनते हैं। अतः रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों पर काबू पाने के लिए इन स्रोतों पर नियन्त्रण करना होगा। विभिन्न लागू की जा सकने वाली रणनीतियाँ इस प्रकार हैं—
  1. यह सुनिश्चित करना कि किसी प्रकार का नकारात्मक और एक पक्षीय विश्वास और व्यवहार किसी भी रूप में सकारात्मक रूप से पक्का न होने पाए। हम पहले ही चुके हैं कि अभिवृत्तियान्त्रिक अनुबंधन से बनते हैं जबकि व्यवहार और विश्वास के सकारात्मक पुनर्बलन से मजबूत होते हैं। इस दिशा में यदि बच्चों को रूढ़ि अथवा पूर्वाग्रही विश्वास जताने पर पहली बार ही हतोत्साहित कर दिया जाए तो भविष्य में वैसा व्यवहार कमजोर हो जाता है।

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार

टिप्पणी

2. यह सुनिश्चित करना कि बच्चों को वयस्कों का ऐसे रोल मॉडलों से साक्षात्कार हो जो किसी प्रकार की रूढ़ि अथवा पूर्वाग्रह हो प्रोत्साहित नहीं करते। यदि बच्चों का ऐसे रोल माडल्स के साथ सामना होता है जो विभिन्न सामाजिक समूहों के प्रति समावेशी और भेदभाव रहित अभिवृत्ति रखते हैं तो उनमें भी ऐसा ही दृष्टिकोण पनप जाता है। इसी प्रकार यदि ऐसे उदाहरण मिल जाएं जहां किसी व्यक्ति को पूर्वाग्रही व्यवहार के कारण अपमान अथवा दण्ड का सामना करना पड़ा हो तो इससे भी बच्चों को भी उस प्रकार के व्यवहार का अनुसरण नहीं करने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।
3. किसी प्रकार के समूह से सम्बद्धता पर आधारित संकीर्ण सामाजिक पहचान को हतोत्साहित करना चाहिए।
4. अपना समूह और पराया समूह की भावना पर जोर नहीं देना चाहिए। लोगों को अपने सामाजिक समूह और दूसरे सामाजिक समूह के बीच सीमाओं को बढ़ा चढ़ा कर बताने पर हतोत्साहित किया जाना चाहिए। विभिन्न सामाजिक समूहों के बीच असमानताओं को स्वीकारने पर बल देना चाहिए।
5. एक समावेशी और सबको साथ लेकर चलने का अभिवृत्ति विकसित करना चाहिए ताकि लोग विभिन्न सामाजिक समूहों की विविधता और विषमांगता की प्रशंसा और सम्मान कर सकें। यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि अभिवृत्ति निर्माण के स्रोतों पर नियंत्रण करने से परे सोच और व्यवहार के पैटर्न को भी निम्नलिखित रणनीतियों से बदला जा सकता है।

विभिन्न सामाजिक समूहों अथवा वर्गों के बारे में ज्ञान और जानकारी दे कर विशिष्ट लक्षित समूहों के प्रति बने पूर्वाग्रहों और बेकार के विश्वासों को स्पष्ट और ठीक किया जाए।

अन्तर्समूह संबंधों में वृद्धि से समूहों के बीच सीधा संवाद संभव होता है जिससे आपसी विश्वास को विकसित करने तथा गलत अवधारणाओं को दूर करने के अवसर प्राप्त होते हैं। क्योंकि रूढ़ियों और पूर्वाग्रह प्रायः अपने अनुभवों पर आधारित नहीं होते, इसलिए सीधा संपर्क विभिन्न सामाजिक समूहों के सदस्यों को विशिष्ट लक्षित समूहों के गुणों को खोजने और जानने में सहायता मिलती है।



## पाठगत प्रश्न 20.3

1. निम्नलिखित का सही मिलान करें-

i) पूर्वाग्रह

1. व्यवहार

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ii) भेदभाव    | 2. संज्ञानात्मक |
| iii) रूढ़ियां | 3. भाव          |

2. रूढ़ियों को कम करने की विभिन्न तरीकों की सूची बनाइए -

### 20.5 समूहों के बीच विवाद

कई बार रूढ़ियों, पूर्वाग्रहों और भेदभाव से विभिन्न सामाजिक समूहों के बीच अंतर्समूह विवाद/संघर्ष शुरू हो जाता है। अन्तर्समूह संघर्ष के प्रायः दो मुख्य स्रोत होते हैं 'मूल्यवान संसाधनों के लिए 'प्रतिद्वंद्विता' और 'सामाजिक पुरस्कारों जैसे आदर और गरिमा के लिए प्रतिद्वंद्विता'। ऐसा सामाजिक समूह जो अपने आप को वंचित मानता हो तथा अपने सदस्यों के प्रति भेदभाव पूर्ण व्यवहार और पूर्वाग्रह देख चुका हो वह दोनों ही स्रोतों के लिए ही प्रयास करेगा। सदस्य संसाधनों के लाभ के लिए प्रतिद्वन्द्विता करेगा ताकि अपने प्रतिभेदभाव पूर्ण और हीन भावना से किए गए व्यवहार की भरपाई कर सकें और इसी तर्ज पर वे आकर और सम्मान प्राप्त करने के लिए भी कड़ा प्रयास करेंगे। दूसरी और अन्य समूह के सदस्य जो अतीत में पूर्वाग्रह ग्रस्त व्यवहार कर चुके हो वे अपनी स्थिति और नियन्त्रण को बनाए रखने के लिए प्रयास करेंगे तथा शक्ति के केन्द्र न बदल जाएं। शक्ति के लिए यह संघर्ष अन्तर्समूह संघर्ष को जन्म देता है।

### अन्तर्समूह संघर्ष को प्रभावित करने वाले घटक/कारक:

- अ) **अविश्वास और अन्याय का भाव:** कई बार कुछ निश्चित रूढ़ियों के कारण किसी समूह विशेष के सदस्य किसी दूसरे समूह के सदस्यों के प्रति अविश्वास विकसित कर लेते हैं। वे इस प्रकार का विश्वास करने लगते हैं कि दूसरा समूह जानबूझ कर उन्हें हानि पहुंचाने की कोशिश कर रहा और उन्हें वंचित रखना चाहता है जबकि अनेक बार वे परिस्थिति जन्म प्रतिकूल कारकों पर ध्यान नहीं देते जिससे उन्हें लाभ नहीं पहुंचा। उदाहरण के लिए लैंगिक रूढ़ियों के चलते एक महिला उम्मीदवार यह सोच सकती है कि उसे सामान्य पक्षपात के कारण काम पर नहीं लगाया गया जबकि सच यह है कि काम पर लगाए गए व्यक्ति की योग्यता उससे बेहतर थी। ऊपर के उदाहरण में चर्चित इस प्रकार की त्रुटिपूर्ण और नकारात्मक सोच प्रक्रिया प्रायः अविश्वास और संघर्ष की ओर ले जाती है।
- ब) **दोषपूर्ण संचार संबंधी मुद्दे:** संचार में त्रुटियों से अविश्वास का माहौल बनता है जो संघर्ष जैसी स्थिति पैदा होती है। इसी प्रकार यदि कड़ी भाषा और गुस्से से बात-चीत होती है तो पीडित पक्ष में बदला लेने की प्रवृत्ति से संघर्ष हो सकता है।
- स) **अहम/अपने समूह को दोषमुक्त मानने की प्रवृत्ति:** किसी समूह के सदस्यों के लिए समूह की योग्यताओं और निर्णय लेने के कौशल पर विश्वास रखना किसी समूह के





सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार

टिप्पणी

साथ बने रहने के लिए आवश्यक है। यदि इससे संकीर्ण मानसिकता पैदा हो जिसमें एक समूह केवल अपनी गतिविधियों को तर्क संगत और उपयुक्त मान और दूसरे समूह की गतिविधियों और आस्था का अपमान करे तो संघर्ष जैसे स्थिति बन सकती है उदाहरण के लिए इतिहास में दर्ज हिटलर का आर्यन जाति के लोगों में नकारात्मक विश्वास के कितने भयानक परिणाम निकले।

- ड) भेद्यता:** समूह के स्तर पर किसी क्षति अथवा हानि के खते का संशय पैदा होने से भेद्यता की भावना उत्पन्न होती है जिसके परिणाम स्वरूप भविष्य के प्रति अनिश्चितता और भय पैदा होता है और समूह के भीतर ही संघर्ष पैदा हो सकता है। उदाहरण के लिए यदि कोई विशेष सामाजिक समूह पूर्वाग्रहों और भेदभाव का निशाना बनाया जाता है तो इससे सदस्यों में भेद्यता और असुरक्षा का भाव पैदा होता है और अपने हितों की रक्षा की खातिर अन्तर्समूह संघर्ष का मार्ग प्रशस्त होता है।

### अन्तर्समूह संघर्ष को कम करने के तरीके:

- अ) अनतर्समूह संपर्क को बढ़ावा देना:** कई अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि अलग-अलग सामाजिक समूहों के सदस्यों के बीच परस्पर संपर्क बढ़ने से अन्तर्समूह संघर्ष और तनाव को कम करने में सहायता मिल सकती है। इस प्रकार की आपसी बातचीत का तनाव कम करने और संघर्ष प्रबंधन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है विशेष रूप से तब, जब सदस्यों के बीच समानता को दर्शाया जाता है और परस्पर बातचीत के अधिक अवसर उपलब्ध करवाए जाते हैं। इस प्रकार के संचाद से विभिन्न समूहों के सदस्य एक दूसरे से परिचित और व्यवहार के तरीके को व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर समझने लगते हैं और रूढ़ियों तथा पक्षपाती विचारों पर निर्भर नहीं रहते हैं।
- ब) वर्गभेद मिटाना:** अन्तर्समूह संघर्षों का मुख्य स्रोत भिन्न समूहों की सदस्यता के आधार पर भेदभाव की दीवारें खड़ी करना है। यदि यह दीवारें हटा दी जाएं जो संघर्ष की तीव्रता को कम किया जा सकता है। विभिन्न समूहों के सदस्यों के बीच अंतर्समूह संपर्क के माध्यम से पारस्परिक सहयोग और निर्भरता को सुनिश्चित करके इस लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। जिससे समूहों के बीच की सीमाएं मिटने लगती हैं।
- स) पुनर्वर्गीकरण:** एक अन्य विकल्प समूह संरचना का पुनर्वर्गीकरण हो सकता है जिससे सीमाओं को नये ढंग से परिभाषित और निर्धारित किया जाए। विचारों में विविधता और उसी सन्दर्भ में एकता के क्षेत्र में विस्तार करके आपसी सहयोग को बढ़ा तथा संघर्ष को घटा सकते हैं।
- ड) उच्च कोटि के लक्ष्य (सुपरओर्डिनेट) निर्धारित करना:** दो प्रतिद्वन्दी समूहों के बीच संघर्ष को उच्च कोटि के लक्ष्य (सुपरओर्डिनेट) निर्धारित करके कम किया जा सकता है जो उनको एक दूसरे से दूर ले जाने के बजाय हितों के आधार पर जोड़



सकता है। ऐसे लक्ष्यों से दोनों पक्षों को जीत का अहसास होता है और वे एक दूसरे को हटाने के बजाय दोनों समूह मिल कर काम और सहयोग कर के दोनों ही विजय प्राप्त कर सकते हैं।



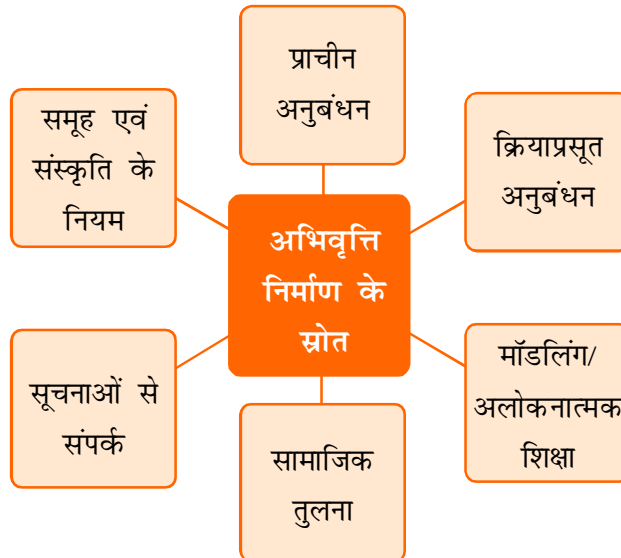
**आपने क्या सीखा**

- अभिवृत्ति के घटक

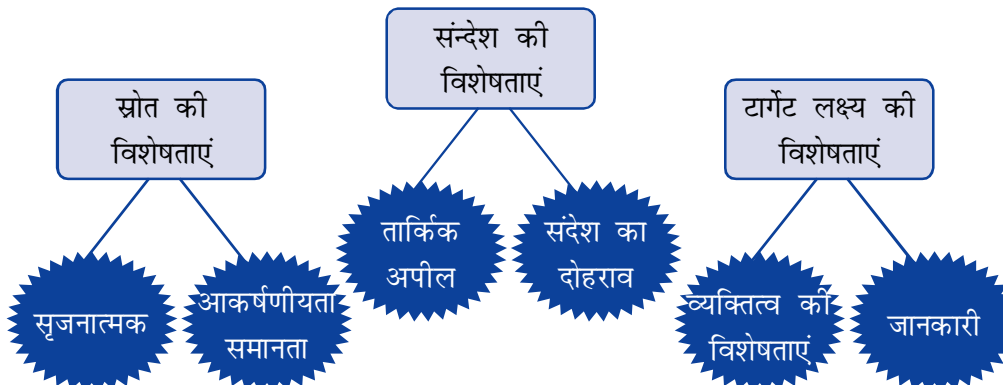


टिप्पणी

- अभिवृत्ति निर्माण के स्रोत



- अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाले कारक

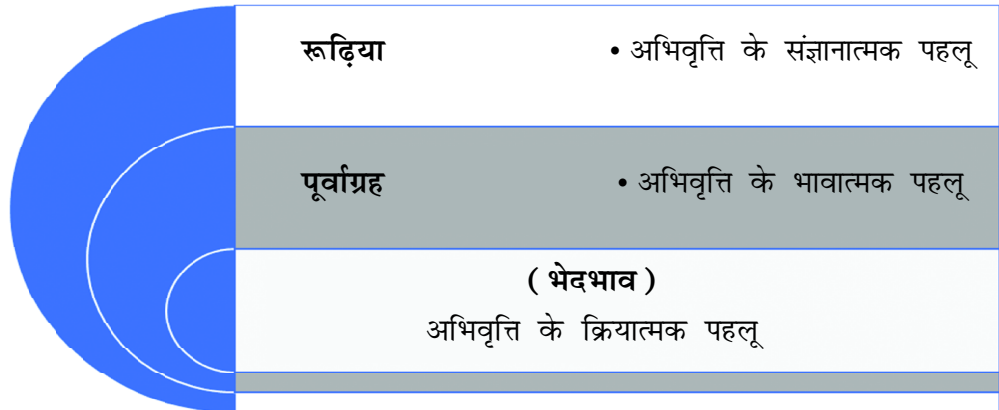


सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार

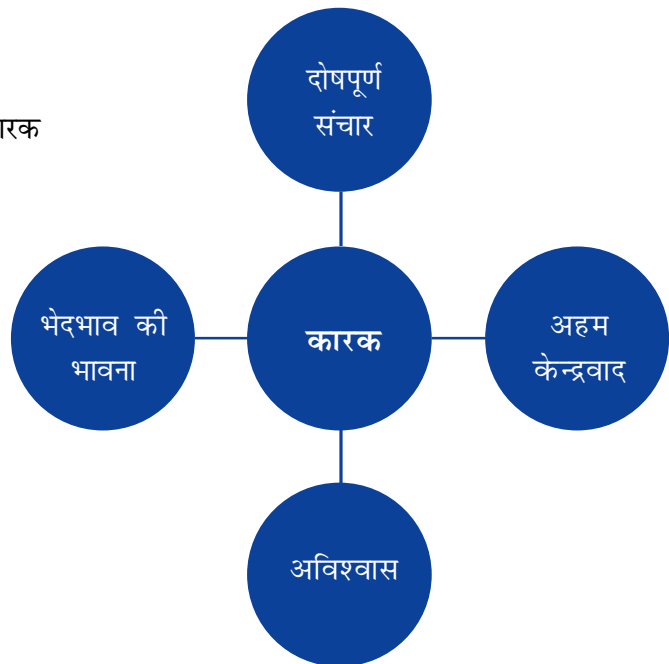


टिप्पणी

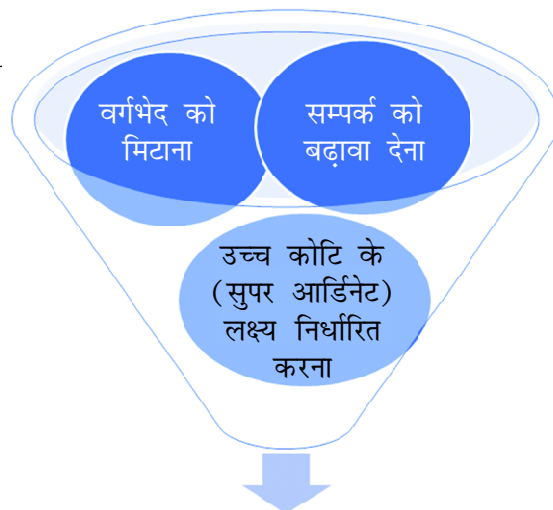
- रूढ़िया, पूर्वाग्रह और भेदभाव- अभिवृत्ति का एक विशेष मामला



- अन्तर्समूह संघर्षों के कारक



- अन्तर्समूह संघर्षों को कम करने के तरीके-





**पाठांत प्रश्न**

1. अभिवृत्ति निर्माण के स्रोत क्या हैं?
2. अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले स्रोत की विशेषताएं स्पष्ट कीजिए।
3. अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए संदेश और लक्ष्य की प्रकृति (स्वभाव) कैसे महत्वपूर्ण हैं?
4. रूढ़ियाँ, पूर्वाग्रह और भेदभाव परस्पर किस प्रकार से जुड़े हुए हैं?
5. अन्तर्समूह संघर्षों को हल करने के तरीको पर चर्चा कीजिए।
6. अन्तर्समूह संघर्ष में योगदान देने वाले कारक कौन से हैं और वे किस प्रकार विभिन्न सामाजिक समूहों के बीच संबंधों को प्रभावित करते हैं?
7. अभिवृत्ति निर्माण के स्रोतों के नियन्त्रण तथा सोच और व्यवहार के स्थापित तरीकों (पैटर्न्स) को बदलने के सन्दर्भ में रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को कम करने के लिए कौन सी रणनीतियों का प्रयोग किया जा सकता है?
8. दृढ़ सामाजिक पहचान और पूर्वाग्रहों की बीच क्या संबंध है? यह किस प्रकार पक्षपात की ओर ले जाता है?
9. ए-बी-सी मॉडल में वर्णित अभिवृत्ति के तीन घटक कौन से हैं?
10. प्राचीन अनुबंधन, क्रियाप्रसूत अनुबंधन मॉडलिंग, सामाजिक तुलना, समूह एवं संस्कृति के नियम तथा सूचनाओं के माध्यम से अभिवृत्ति कैसे सीखा अथवा बनाया जा सकता है?



**पाठगत प्रश्नों के उत्तर**

**20.1**

1. अभिवृत्ति निर्माण के विभिन्न स्रोत-
  - अ) प्राचीन अनुबंधन
  - ब) क्रियाप्रसूत अनुबंधन



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं और  
व्यवहार



टिप्पणी

स) अवलोकलनात्मक शिक्षा/मॉडलिंग

ड) सामाजिक तुलना

ई) संदर्भ समूह

2. सही और गलत

अ) गलत

ब) गलत

स) गलत

ड) सही

### 20.2

1. निम्नलिखित की सही मिलान कीजिए:

1) ii

2) iii

3) i

2. अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाली तीन विशेषताएं

स्रोत की विशेषताएं

संदेश की विशेषताएं

लक्ष्य की विशेषताएं

### 20.3

निम्नलिखित की सही मिलान करें:

1) ii

2) iii

3) i



टिप्पणी

## समाज हितैषी व्यवहार

क्या आपने कभी किसी नेत्रहीन व्यक्ति को सड़क पार करने में सहायता दी है? क्या आपने कभी किसी कुत्ते को भोजन खिलाया है? ये दोनों उदाहरण समाज हितैषी व्यवहार के उदाहरण हैं। समाज हितैषी व्यवहार सकारात्मक व्यवहार का ऐसा अंग है जो दूसरों को लाभ पहुंचा सकता है तथा समाज में अधिक जुड़ाव और अधिक सहयोग को सहज बना सकता है। दूसरों की सहायता करना एक ऐसा नैतिक मूल्य है जिसे हमें बुजुर्गों ने सिखाया है। यह किसी व्यक्ति का एक मूल्यवान गुण है। मनुष्य सामाजिक प्राणी है जो समूहों में रहता है और जिसका जीवन एक दुसरे पर निर्भर करता है। समाज हितैषी व्यवहार एक आवश्यक सामाजिक कौशल है जो पारस्परिक जुड़ाव को बढ़ावा देता है। अपने पूर्वजों बंदरों की भांति यंहा मनुष्य भी एक दूसरे के साथ रहते हैं और एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। समाज हितैषी व्यवहार हमारी प्रजाति के जीवन में भी सुधार करने के अवसर बढ़ता है। हम अपनी प्रजाति के लोगों की तुरंत सहायता करते हैं और उससे भी अधिक अपने सगे संबंधियों की सहायता करते हैं।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- समाज हितैषी व्यवहार के विभिन्न रूपों का वर्णन करते हैं;
- समाज हितैषी व्यवहार को विकसित करने के तरीके बताते हैं;
- पर्यावरण हितैषी और समाज हितैषी व्यवहार दर्शाने की आवश्यकता बताते हैं;
- पर्यावरण हितैषी व्यवहार को बढ़ावा देने की रणनीति लागू करते हैं; और
- व्यक्ति और समाज के लिए पर्यावरण हितैषी और समाज हितैषी व्यवहार की व्याख्या करते हैं।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

## 21.1 समाज हितैषी व्यवहार के रूप

समाज हितैषी व्यवहार अपने अतिरिक्त एक या अधिक लोगों के लाभ के लिए गतिविधियों की एक व्यापक श्रेणी है जैसे दूसरों की सहायता करना, दूसरों को आराम पहुंचाना, सहयोग और साझेदारी करना।

व्यापक रूप से व्यवहार को तीन घटकों की आवश्यकता होती है:

- 1) अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य को स्वीकार करना तथा यह पहचानना की उनके पास एक समस्या है।
- 2) उस समस्या के कारण को निर्धारित करने की योग्यता
- 3) समस्या से निजात पाने के लिए उनकी सहायता करना।

समाज हितैषी व्यवहार के मुख्य प्रकार निम्नलिखित हैं-

1. सहायता करना
2. साझेदारी करना
3. आराम पहुंचाना
4. सहयोग देना
5. स्वयं सेवा करना
6. दान करना

## 21.1.1 सहायता करना:

सहायता करने का अभिप्राय किसी व्यक्ति को उसकी यांत्रिक आवश्यकताएँ पूरी करने में मदद करना जब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में कठिनाई अनुभव कर रहा है। यांत्रिक आवश्यकता का अभिप्राय दैनिक कार्यों को करने तथा निकट एवं दूरगामी लक्ष्यों को प्राप्त करना जैसे अपने लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त करना। शोध यह कहता है कि सहायता करने का व्यवहार जीवन के प्रथम दो वर्षों में शुद्ध हो सकता है। दूसरे जन्मदिन के आने तक बच्चे 'सहायता करने वाले व्यवहार' के लिए आवश्यक सामाजिक बोधिक कौशल विकसित कर लेते हैं। सहायता को दो वर्गों में बांटा जा सकता है जिनके नाम हैं- अहंकारी सहायता और उपकारवाद।

- अहंकारी सहायता के मामले में लोग दूसरों की सहायता केवल उन्हें ही लाभ पहुंचाने के लिए नहीं करते अपितु अपने व्यक्तिगत लाभ का भी ध्यान रखते हैं। उदाहरण के



टिप्पणी

- लिए हम किसी की सहायता के लिए दान करते हैं क्योंकि हम उसकी सहायता करना चाहते हैं, अपितु इसलिए भी करते हैं क्योंकि इससे हमें अपने बरों में अच्छा लगता है।
- परोपकार दूसरों की सहायता करना है और इससे किसी प्रकार का व्यक्तिगत लाभ उठाना नहीं है। परानुभूति अपने आप को दूसरों की कठिन परिस्थिति में रख कर दूसरों की हालत को महसूस करने की योग्यता है। जब हम किसी व्यक्ति के प्रति परानुभूति अनुभव करते हैं तो हम विशुद्ध रूप से परोपकार की दृष्टि से सहायता करते हैं और इस बात की परवाह नहीं करते की इससे हमें क्या लाभ होगा। परानुभूति हमें दूसरों की तकलीफ में सहायता करने की प्रेरणा देती है। यदि परानुभूति कम हो तो व्यक्ति उस स्थिति से बच कर निकल जाता है और अपने कष्ट को कम कर लेता है, परंतु यदि यह अधिक हो दूसरों व्यक्ति की भावनाओं के अनुरूप प्रत्युत्तर होता है।

### 21.1.2 साझेदार

साझेदार को किसी वस्तु को प्रदान करने, दिखाने अथवा प्रयोग करने की अनुमति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह दूसरे व्यक्ति की अधूरी इच्छा को पूरा करने की योग्यता और तैयारी है। साझेदारी के उदाहरण के रूप में अपने किसी भूखे मित्र को अपने लंच बॉक्स से खाना खिलाना अथवा कुछ दिन खेलने के लिए अपनी क्रिकेट बाल देना है।

शोध बताती है कि साझेदारी को समझने कि योग्यता दूसरे साल कि आयु में प्रकट हो जाती है। साझेदारी में एक बच्चा अपनी किसी मूर्त चीज को किसी अन्य के लाभ के लिए दे देता है। स्कूल जाने कि आयु से छोटे बच्चों में कोई भौतिक संसाधन अथवा वस्तु जैसे खिलौने, स्टिकर और भोजन इत्यादि सांझा करना है।

### 21.1.3 आराम पहुंचाना

आराम पहुंचने के लिए दूसरे के नकारात्मक भाव कि स्थिति को समझने की योग्यता चाहिए होती है। किसी भावनात्मक पीड़ा को दूर करने के लिए दूसरों के विभिन्न भावनात्मक अनुभवों को पहचानने और अंतर करने की योग्यता आवश्यक होती है।

शोध बताती है कि भावनाओं को समझने कि आवश्यक योग्यता जीवन के प्रथम वर्ष में ही आ जाती है हालांकि पीड़ा के विशेष प्रकार को पहचानने की योग्यता बचपन में नहीं आ पाती। दूसरों की भावनात्मक स्थिति के कारण को पहचानने की योग्यता होना आवश्यक है ताकि सही ठंग से उसकी स्थिति को समझा जा सके और आराम पहुंचाया जा सके।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

**21.1.4 सहयोग**

किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मिल कर काम करने को सहयोग कहते हैं। समाज में प्रेम पूर्ण सम्बन्धों के लिए एक दूसरे के साथ समायोजन करना आवश्यक है। सहयोग आपसी लाभ के लिए मिल कर काम करना है, न कि व्यक्तिगत लाभ के लिए एक दूसरे से प्रतिद्वंद्विता करना है।

उदाहरण के लिए सहयोगी शिक्षा में विद्यार्थियों द्वारा दूसरे को पाठ्य सामग्री समझाना, कक्षा के लैक्चर समझाना, कठिन विषय समझाना तथा बारी बारी से एक दूसरे को वह सब समझाना जो उन्हें अच्छी तरह से समझ में आ गया है। सहयोगी शिक्षा विविध कक्षाओं में भी सहायक होती है जहां विभिन्न योग्यता स्तर वाले विद्यार्थियों को एक साथ पढ़ाया जाता है।

ऐसी कक्षाओं में विद्यार्थी सहयोग और सहायता करने कि व्यवहार सीखते हैं। सहयोगी शिक्षा विद्यार्थियों के लिए सहायक होती है क्योंकि इससे उनकी उपलब्धि में अभिवृद्धि, स्मृति में वृद्धि, सकारात्मक संबंध और दोस्तों का बड़ा समूह, आंतरिक प्रेरणा, उच्च व्यक्तिगत गरिमा और बेहतर सामाजिक सहारा प्राप्त होते हैं।

सामाजिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए सहयोग आवश्यक है। इससे सामाजिक नियमों के पालन को प्रोत्साहन मिलता है ताकि सामाजिक व्यवस्था बनी रहे। उदाहरण के लिए रात को तेज 'संगीत न बजाना' एक प्रकार का सहयोग है।

**21.1.5 स्वयं सेवा**

स्वयं सेवा परोपकारी योगदान है जिसमें बिना किसी व्यक्तिगत अथवा आर्थिक लाभ के दूसरों को सेवा प्रदान करना होता है। उदाहरण के लिए किसी स्वच्छिक संस्था के साथ जुड़ कर घायल आवारा पशुओं कि बिना कुछ लिए सहायता करना स्वयं सेवा का ही रूप है।

स्वयं सेवा के अनेक लाभ हैं जैसे दूसरों के साथ जुड़ना हमारे तन-मन के लिए अच्छा है, इससे हमारे जीवन में प्रगति हो सकती है और जीवन में खुशी और संतोष प्राप्त होता है। स्वयं सेवा प्रत्येक भिन्न संस्कृति में अलग-अलग होती है और यह उन समाजों में अधिक प्रचलित है जहां सामाजिक सहभागिता को अच्छा समझा जाता है।

**21.1.5 दान करना**

जरूरतमंद को कुछ देना दान कहलाता है। यह साझेदारी के समाज हितैषी व्यवहार से जुड़ा हुआ है। दान धन, कपड़ों, भोजन, खून और अंगों का हो सकता है। यह दूसरों के जीवन को आसान करता है तथा जीने में उनकी सहायता करता है। दान करना साझेदारी का एक अच्छा कार्य है। यह दानकर्ता के लिए भी लाभदायक है क्योंकि इससे जीवन सार्थक होता है और



दानकर्ता को अच्छा लगता है। धन का दान टैक्स कटौती में भी सहायता करता है और सबको सीख मिलती है कि हर छोटी चीज का महत्त्व होता है।

भारत में दान कि अवधारणा परोपकार कि संस्कृति को पैदा करती है जिस पर बहुत बल दिया जाता है।



### क्या आप जानते हैं?

प्रत्येक वर्ष 13 अगस्त को अंग दान दिवस मनाया जाता है। जागरूकता कि कमी के कारण लोगों के मन-मस्तिष्क में अंगदान के प्रति कई भ्रम हैं। इस दिवस का उद्देश्य जन साधारण को मृत्यु के बाद अंगदान कि शपथ लेने के लिए प्रेरित करना तथा अंगदान के महत्त्व के बारे में जागरूकता पैदा करना है। अंगदान का अभिप्राय हृदय, लीवर, गुर्दे, आंते, फेफड़े और पैंक्रियास को मनुष्य कि मृत्यु के बाद उस व्यक्ति में ट्रांसप्लांट करने के उद्देश्य दान करना है जिसे इनकी जरूरत है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में प्रतिवर्ष लगभग 5 लाख लोगों की अंगों के उपलब्ध न होने के कारण मृत्यु का हो जाती है। 20 हजार लीवर कि बीमारी से, 50 हजार दिल कि बीमारी से मर जाते हैं। 15 हजार से अधिक लोगों को किडनी की जरूरत होती है परंतु केवल 5000 के ही गुर्दे सफलता पूर्वक बदले भी सकते हैं

अंगदान करने वाले दूसरों का जीवन बचाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देते हैं। दानकर्ता के अंग को तुरंत जरूरत वाले मरीज में लगाया जा सकता है।

### अंगदान के बारे में कुछ तथ्य

किसी भी आयु, जाति, धर्म और समुदाय का कोई भी व्यक्ति अंगदान कर सकता है।

- अंगदान के लिए कोई परिभाषित आयु नहीं है। अंगदान करने का निर्णय कड़े चिकित्सीय मापदण्डों पर आधारित होता है न कि आयु पर।
- प्राकृतिक मृत्यु के मामले में कोरेना, हार्ट वॉल्व, चमड़ी, और हड्डियाँ दान कि जा सकती हैं लेकिन हार्ट, लीवर, किडनी, आन्ते, फेफड़े और पैंक्रियास को केवल ब्राइन डैथ के मामले में ही दान किए जा सकते हैं।
- हार्ट, लीवर, पैंक्रियास, किडनी और फेफड़ों को उन लोगों में लगाया जा सकता है जिनके अंग फेल हो रहे हैं और अंगदान से वे अपना सामान्य जीवन प्राप्त कर सकते हैं।



सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- 18 वर्ष से कम आयु वाले के लिए अपने माता पिता अथवा अभिभावक से अनुमति और सहमति लेना आवश्यक है।
- बहुत ही गंभीर अवस्था में जैसे तेजी से फैलते कैंसर, एच आई वी; मधुमेह, किडनी कि बीमारी अथवा हार्ट कि बीमारी में अंगदान करने से रोका जा सकता है।

नोटो (नेशनल ऑर्गन टिश्यू ट्रांसप्लांट आर्गेनाइजेशन) की एक वैबसाइट [www-notto-nic-in](http://www-notto-nic-in) है जहां अंगदान के बारे में विस्तृत सूचना मिल सकती है। इसी काम के लिए एक अन्य वैबसाइट [www-orgindia-org](http://www-orgindia-org) है।



पाठगत प्रश्न 21.1

निम्नलिखित में सही और गलत कथन चिन्हित कीजिए।

1. परोपकार की दृष्टि से सहायता में हम बदले में कुछ चाहते हैं।
2. सामाजिक व्यवस्था बनाए रखने के लिए सहयोग आवश्यक है।
3. रक्तदान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
4. केवल मानव की सहायता करनी चाहिए जानवरों की नहीं।
5. स्वयं सेवा जीवन का मार्ग चुनने में सहायक हो सकती है।



क्रियाकलाप

अपने लिए स्वयं सेवा का सही कार्य चुनिए-

- क्या आप वयस्कों, बच्चों, जानवरों के साथ काम करना चाहेंगे अथवा घर रह कर दूर से ही?
- क्या आप अकेले काम करना पसंद करते हैं या एक टीम के भाग के रूप में?
- क्या आप पर्दे के पीछे बेहतर हैं या आप अधिक दृश्यमान भूमिका निभाना पसंद करते हैं?
- आप कितना समय देना चाहेंगे?
- आप स्वयं सेवा में कौन-से कौशल लाना चाहेंगे?



टिप्पणी

- आपके लिए कौन-से कार्य/उद्देश्य महत्वपूर्ण है?

इन प्रश्नों का उत्तर देने के बाद आप के समक्ष यह स्पष्ट हो जाएगा कि स्वयं सेवा का कौन-सा कार्य आपके अनुकूल है।

महात्मा गांधी ने एक बार कहा था “अपने आप को पाने का सबसे अच्छा तरीका दूसरों की सेवा में खुद को खो देना है।”

समाज हितैषी व्यवहार सीखने की कोई सही या गलत आयु नहीं है। हालकी किशोर अवस्था समायोजन करने और अपनाते का समय है जो समाज हितैषी व्यवहार सीखने के लिए आदर्श समय है। बच्चे स्कूल में ही समाज हितैषी व्यवहार सीखने लगते हैं जहां वे समूह में काम करना और सहभागिता सीखते हैं। जब हम बड़े होते हैं तो हम नैतिकता और मूल्य आधारित व्यवहार सीखते हैं, जो हमने अपने माता पिता से सीखा होता है।

समाज हितैषी होने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती, यह हमारी मूल्य व्यवस्था में ही रचा बसा हुआ है। मूल्य आधार भूत और मौलिक विश्वास होते हैं जो हमारे दृष्टिकोण और गतिविधियों को प्रेरित करते हैं। समाज हितैषी व्यवहार विकसित करने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं:-

1. पुनर्बलन जैसी तकनीकों का प्रयोग करके बच्चों में समाज हितैषी व्यवहार को प्रोत्साहित करना।
2. सहायता में खुशी और सम्मान महसूस करना- अर्थात् अच्छा काम करने पर अपनी पीठ थपथपाना सीखना। एक अच्छे काम के बाद मनुष्य को संतोष और खुशी होनी चाहिए। आपको प्रसन्न होने का अधिकार है।
3. अपने इर्द गिर्द के लोगों को नैतिक व्यवहार सिखाना विशेषतः बच्चों और अपने समकक्ष को।
4. अपने इर्द गिर्द की गतिविधियों पर ध्यान देना। इससे हम आपात काल में सहायता करने के लिए तैयार रहते हैं।
5. याद रखिए की आप अन्य सभी की तरह किसी जरूरतमन्द अजनबी की सहायता के लिए जिम्मेवार हैं।
6. दूसरों की सहायता के लिए खतरा अथवा अवसर लेने के लिए तैयार रहें। भारत सरकार उन बच्चों को वीरता पुरस्कार देती है जो खतरा मोल लेकर दूसरों की सहायता करते हैं।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



क्रियाकलाप



टिप्पणी

निम्नलिखित में से स्वयं द्वारा की गई समाज हितैषी गतिविधियों को चिन्हित कीजिए।

1. किसी नेत्रहीन को सड़क पार करवाने या परीक्षा में उसके लिए लिखने में सहायता प्रदान की।
2. किसी बूढ़े व्यक्ति के साथ समय गुजार कर उसकी सहायता की।
3. किसी भूखे जानवर को भोजन दिया।
4. किसी को अपने कपड़े दिये।
5. किसी बच्चे को पढ़ाई में सहायता प्रदान की।

इनमें पाँच ऐसे समाज हितैषी कार्य जोड़िए जो आपने किए हों। यदि आप पाँच कार्य भी याद नहीं कर पा रहे तो यह समय है कि आप समाज को उसका हक देने के लिए तैयार हो जाइए। यदि आप याद रख सकते हैं तो अच्छा काम करते रहिए और रुकीए मत।

### 21.3 पर्यावरण हितैषी व्यवहार

धरती माँ के प्रति करुणा के बिना समाज हितैषी व्यवहार पूरा नहीं होता। हम अपने पर्यावरण के निम्नीकरण के बारे में जानते हैं। इस समय कि मांग पर्यावरण को बचना है चाहे वह प्रदूषण हो, निर्वनीकरण हो, जानवरों कि प्रजाति का समाप्त होना, प्लास्टिक का खतरा, तेल का बिखरना अथवा जलवायु परिवर्तन की समस्या हो।

#### 21.3.1 पर्यावरण हितैषी व्यवहार को प्रदर्शित करने की आवश्यकता

पर्यावरण के बचाव से हमारे अपने जीवन को बढ़ाने में सहायता मिलेगी। वर्तमान में जिस दर से प्रकृति को नष्ट किया जा रहा है वह चिंता का कारण है और तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है। पर्यावरण के सात बड़े खतरे निम्नलिखित हैं;

#### 1. जलवायु परिवर्तन/ग्लोबल वार्मिंग

आधुनिक सभ्यता के इतिहास में मानवीय गतिविधियों के कारण पृथ्वी का जलवायु आज जितनी तेजी से बदल रहा है उतना पहले कभी नहीं बदला। वनों की कटाई के कारण पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है। जलवायु परिवर्तन के कारण प्राकृतिक घटनाएँ जैसे सूखा, जंगल में आग, लू, वर्षा, उष्णकटिबंधीय वर्षा और चक्रवात जैसी घटनाओं की आवृत्ति बढ़ रही है, जो खाद्य उत्पादन में व्यवधान पैदा हो सकता और अकाल पढ़



टिप्पणी

सकता है। औद्योगिक गतिविधियों, जिस पर हमारी आधुनिक सभ्यता निर्भर करती है, ने वातावरण में कार्बनडाइऑक्साइड के स्तर को बढ़ा दिया है। अन्य कारणों में जीवाश्म ईंधन का जलना तथा सघन कृषि शामिल है।

## 2. प्रजातियों का लुप्त होना तथा जैव विविधता की हानि

सघन खेती, बिना सोचे समझे मछली पकड़ना, वन्य जीवों का शिकार, प्राकृतिक आवासों का निम्नीकरण और विनाश, अम्लीय वर्षा और जलवायु परिवर्तन हजारों प्रजातियों के लिए खतरा है। लोग पशु पालने, खेती अथवा उद्योग लगाने के लिए जंगल साफ कर रहे हैं और परिणाम स्वरूप जानवरों को अपने घर गँवाने पड़ रहे हैं। पर्यावरण में प्रत्येक प्रजाति की अपनी भूमिका है और उनमें से मात्र एक के लुप्त होने से भोजन चक्र तथा परिस्थिति की तंत्र का पूरा संतुलन बिगड़ जाएगा।

## 3. वायु और जल प्रदूषण

प्रदूषण तो कई प्रकार के हैं परंतु वायु और जल प्रदूषण के बहुत खतरनाक परिणाम हैं। उद्योगों, आटोमोबाइल और कचरे के जलने से वायु प्रदूषण होता है। प्लास्टिक प्रदूषण के कारण जल प्रदूषण बढ़ रहा है। ग्लोबल रिस्क्स रिपोर्ट 2018 का संकेत है की प्लास्टिक प्रदूषण इतना बढ़ गया है की दुनिया के नल के पानी में माइक्रो प्लास्टिक के कण 83% तक पाए जाते हैं। उद्योगों, कृषि में प्रयुक्त उर्वरक, से रसायनिक प्रदूषण पैदा होता है तथा जब इन रसायनों को झीलों, नदियों और तालाबों में डाल दिया जाता है।

## 4. जल संकट

पृथ्वी की 70% सतह पानी से ढकी हुई है और लोगों के लिए केवल 2.5% पानी ही पीने योग्य है जिससे लोगों, जानवरों और पेड़-पौधों को जीवन मिलता है। असावधानी और अति प्रयोग से पानी की कमी पैदा हो रही है। लोग नदियों एवं भू-जल का दोहन कर रहे हैं और मांग निरंतर बढ़ती जा रही है। अकेले कृषि के विस्तार से ही पानी का 70% प्रयोग हो जाता है। बड़ी झीलें सूख रही हैं जिससे न केवल लोग प्रभावित होते हैं अपितु वनस्पति और वन्य जीवों पर भी प्रभाव पड़ता है।

## 5. प्रकृतिक संसाधनों का क्षरण

बढ़ती जनसंख्या से हर वर्ष पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों की मांग बढ़ रही है। अधिक उपभोग की मांग का एक उदाहरण मत्स्य उद्योग में पाया जा सकता है जहां विश्व के 63% समुद्री जीवों का अति पकड़ना जारी है और कोई नवीकणीय तरीका उपलब्ध नहीं है।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

## 6. निर्वनीकरण

वनों की कटाई (निर्वनीकरण) से पारिस्थितिकी तंत्र का प्राकृतिक संतुलन बगड़ गया है। यह वनस्पति और जीवों की विभिन्न प्रजातियों के लुप्त होने का एक मुख्य कारण है क्योंकि 80% जीवों के लिए वन ही उनका घर है। इससे मृदा अपरदन बढ़ जाता है जिससे भू-स्खलन होता है। व इससे ग्लोबल वार्मिंग भी बढ़ती है क्योंकि केवल वृक्ष ही ऑक्सिजन देते हैं

## 7. मृदा निम्नीकरण

मृदा अपरदन, मृदा संघनन और कृषि रसायनों के प्रयोग के कारण मृदा निम्नीकरण होता है। जब वनों के संरक्षक कवर तथा अन्य वनस्पतियों का हटाने से मृदा अपरदन तथा ऊपरी मिट्टी नष्ट हो सकती है, अत्यधिक चराई के कारण मिट्टी की संरचना नष्ट होती है जो औद्योगिक कृषि का एक विशिष्ट भाग है।

इससे भूमि की वर्षा को सोखने और रोकने की योग्यता घट जाती है जिससे मिट्टी सूख जाती है और भू-जल के जलाशय तथा नदियों के पुनर्भरण में कमी आ जाती है। इसके अतिरिक्त पानी के नीचे मिट्टी तलछट के रूप में जमा हो जाती है जो मछलियों तथा अन्य जलीय जीवों के लिए प्रदूषित एवं हानिकारक हो सकती है

### 21.3.2 वातावरण हितैषी व्यवहार और कार्य

यह बहुत आवश्यक है कि हम सब पर्यावरण हितैषी होने कि जरूरत के बारे में जागरूक हों तथा हर संभव तरीके से इसमें योगदान दें।

केवल एक ही पृथ्वी है और हम इसको खो नहीं सकते। स्वस्थ पर्यावरण के लिए योगदान देने के अनेक तरीके हैं। 21.3.1 में दिये गए पर्यावरण के खतरों को हम छोटे-छोटे कार्यों से कम कर सकते हैं।

1. **पौधरोपण कीजिए:** वृक्षों के रोपण से वायु प्रदूषण कम होता है क्योंकि वृक्ष ऑक्सिजन छोड़ते हैं। हम जहां कहीं भी खाली प्लाट देखें वहां पेड़ लगाने में देरी न करें। किसी वयस्क कि सहायता लीजिए और वृक्षारोपण कीजिए, पानी दीजिए और फलते-फूलते हुए देखिए।
2. **वायु प्रदूषण कम करने में सहायता कीजिए:** पटाखे मत चलाइए क्योंकि पटाखों के धुएँ से कार्बनडाइआक्साइड उत्सर्जित होती है जो पर्यावरण के लिए बहुत खतरनाक है। पटाखों से उत्सर्जित गैसों से पृथ्वी की ओजोन परत को नुकसान पहुंचता है जिससे जलवायु में परिवर्तन होता है। उत्सवों के लिए पटाखों का कोई विकल्प खोजना चाहिए।

पृथ्वी के स्वास्थ्य कि कीमत पर खुशियाँ मानना अब स्वीकार्य नहीं होना चाहिए। अब तो सरकार भी ऑड-ईवन ट्रेफिक मूवमेंट की नीति लागू करने जैसी नीतियो द्वारा प्रदूषण को कम करने का प्रयत्न कर रही है।



टिप्पणी

- बिजली को बंद कीजिए:** बिजली अधिकांशतः कोयले के दहन से उत्पादित की जाती है जो वायु को प्रदूषित करता है। बिजली की बचत करके हम जलाएँ जाने वाले कोयले की खपत कम कर सकते हैं। अतः जब जरूरत न हो तो बिजली और पंखे बंद कर देना, जब प्रयोग न किया जा रहे हों तो चार्जर को साकेट से निकालना, फ्रीज के दरवाजे को बहुत देर तक खुला न रख कर हम वायु प्रदूषण को कम कर सकते हैं।
- जल बचाइये:** जल अनवीकरणीय स्रोत है। जल के अति दोहन से जल स्तर में कमी हो सकती है जिससे जल संकट पैदा हो सकता है। मनुष्य के उपयोग के लिए पानी को शुद्ध करने में कोयला दहन जैसे संसाधनों की प्रयोग होता है। इस लिए नहाते समय, दांतों पर ब्रुश करते समय तथा बर्तन ढोते समय, जल की बचत करना आवश्यक है। हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि सार्वजनिक स्थानों पर जल को व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- 5) **प्लास्टिक को 'न' कहना सीखिए:** प्लास्टिक हमारे ग्रह को भर रहा है। यह नान-डिग्रेडेबल है और एक बार प्रयोग करने के बाद यह हजारों साल तक पृथ्वी पर बना रहता है। प्लास्टिक ने पूरी पृथ्वी को कूड़ेदान बना दिया है और समुद्र भी इससे नहीं बचे हैं। वन्यजीव इसको खा लेते हैं और उन्हें अनेक रोग हो जाते हैं। हमें डिस्पोसल प्लास्टिक प्लेटों, चमचों, स्ट्रॉस, ग्लास इत्यादि का प्रयोग कम करना चाहिए। जिन्हें एक बार प्रयुक्त होने वाले प्लास्टिक उत्पादों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बिना सोचे समझे पानी कि बोटलों को खरीदना प्लास्टिक कुड़े का सबसे सामान्य रूप है। अतः जहां तक संभव हो हमें प्लास्टिक उत्पादों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- 6) **मीट ( मांस ) का उपभोग कम करें:** मीट-मांस के लिए बकरियों, भैसों और सूअरों को पालने कि आवश्यकता होती है जिनके लिए हमें चारागाहों कि जरूरत होती है जिसके लिए जंगलों कि साफ करना जरूरी होता है। निर्वनीकरण के लिए मीट मांस एक मुख्य कारण है। यदि मीट कि मांग कर हो जाए तो इसकी आपूर्ति भी कम हो जाएगी और परिणाम स्वरूप मीट उद्योग के कारण होने वाली वनों कि कटाई घट जाएगी और जल स्रोतों जैसे मूल्यवान संसाधनों कि कमी भी घट जाएगी।
- 7) **भोजन बर्बाद मत कीजिए:** मीट कि भांति कृषि के लिए भी काफी स्थान चाहिए होता है। भोजन की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए कृषि के लिए आवश्यक भूमि को बढ़ाना होता है जो जंगलों को काट कर ही बनाई जाती है। भोजन की बर्बादी को जोड़ कर हम निर्वनीकरण के प्रभाव को कम कर सकते हैं। भोजन का जंगलों की कटाई से सीधा संबंध है अतः हम जितना अधिक भोजन खाते है उतना ही अधिक जंगलों की कटाई होती है।
- 8) **वन्य जीवन को बचाइए:** वन्य जीवों के लुप्त होने तथा उनके प्राकृतिक आवास का मुख्य कारण वनों की कटाई है। प्रत्येक प्रजाति की पारिस्थितिक तंत्र में भूमिका है। किसी एक प्रजाति के लुप्त हो जाने का दूसरी प्रजातियों पर प्रभाव पड़ सकता है। हमे वन्य जीवों और उनके जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। जानवरों की सहायता कीजिए न की उन्हें कष्ट दीजिए। पृथ्वी पर उनका भी समान अधिकार है। स्वस्थ पर्यावरण के निर्माण में योगदान देने के ये कुछ तरीके है। अन्य अनेक प्रकार के तरीके है जैसे जनसंख्या नियंत्रण के लिए परिवार नियोजन अपनाना, ट्रेफिक सिग्नल पर इंतजार करते समय कार का इंजन बंद कर देना तथा दूसरों को इस प्रकार के पर्यावरण हितैषी कार्यों के महत्त्व से अवगत कराना।

समाज हितैषी व्यवहार केवल मानव जाति के लिए ही नहीं है अपितु यह अपने गृह और अन्य प्रजातियों का जीवन के लिये सहायता देना भी है।





**पाठगत प्रश्न 21.2**

(i) निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए।

- |                             |     |                          |
|-----------------------------|-----|--------------------------|
| 1. प्राकृतिक संसाधन दोहन    | i   | वृक्ष काटना              |
| 2. जल संकट                  | ii  | पटाखे चलना               |
| 3. मछली पकड़ने में अति करना | iii | वनों की कटाई             |
| 4. नल को चलता छोड़ देना     | iv  | प्रजातियों का लुप्त होना |
| 5. शिकार करना               | v   | वायु प्रदूषण             |

(ii) बहुविकल्पीय प्रश्न:

ग्लोबल वार्मिंग है:

- अ) पृथ्वी पर तापमान बढ़ना  
 ब) पृथ्वी पर तापमान घटना  
 स) पृथ्वी पर तापमान का नहीं बदलना  
 ड) एक स्वस्थ घटना



**क्रियाकलाप**

**पहली गतिविधि:** खंड 21.3.2 में स्पष्ट किए गए पर्यावरण हितैषी व्यवहारों में से आप कोई को महत्वपूर्ण कार्य चुनिए। किसी घनिष्ठ मित्र को उसका महत्त्व बताइए और अपने मित्र को आपने राजी करना है।

**दूसरी गतिविधि:** जिसका प्रचार करें उसे व्यवहार में लाएँ। ऊपर चुने गए दो कार्यों को एक सप्ताह तक व्यवहार में लाएँ। उदाहरण के लिए यदि आप जल संरक्षण को चुनते हैं तो जिस भी नल को आप व्यर्थ में चलता देखें उसे बंद कर दें। ब्रुश करते समय अथवा बर्तन धोते समय पानी को व्यर्थ न बहने दें और पीने के पानी को भी व्यर्थ न करें।



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



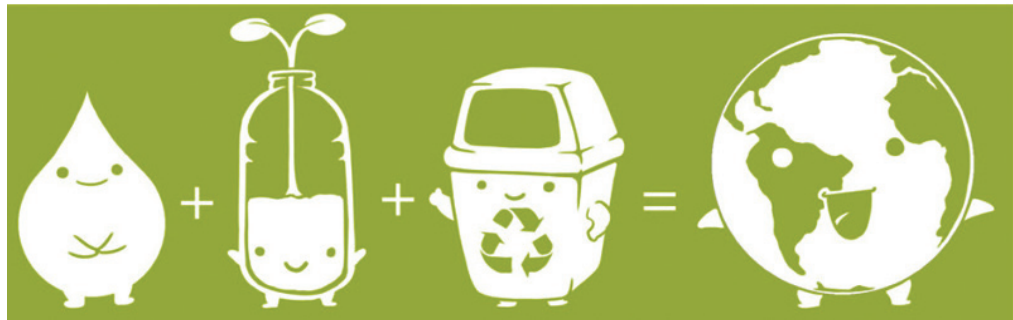
टिप्पणी



क्या आप जानते हैं?

- **कम उपयोग करना (रिड्यूस):** कम संसाधनों का प्रयोग करना। संसाधनों का विनिर्माण, परिवहन और उत्पादों का निष्पादन करना होता है। अतः कम प्रयोग से नए संसाधनों का प्रयोग कम से कम होता है।
- **पुनः उपयोग (रीयूज):** सामग्री / वस्तुओं को उनके स्वाभाविक रूप में एक से अधिक बार प्रयोग करें न की एक बार प्रयोग करके फेंक दें। पुनःप्रयोग से नए संसाधनों को लंबे समय तक प्रयोग किया जा सकता है और पुराने संसाधनों को कूड़े में फेंकने से रोका जा सकता है।
- **पुनः चक्रण (रीसायकल):** व्यर्थ हो चुकी सामग्री को नए उत्पादों में बदलना, उनके भौतिक और रसायनिक प्रक्रियाओं के माध्यम से नए उत्पाद में बदलना चाहिए।

यद्यपि पुनः चक्रण में ऊर्जा की खपत होती है परंतु यह नए संसाधनों के प्रयोग से बचाता है और पुरानी वस्तुओं को कूड़े में परिवर्तित होने से भी बचाता है



कम उपयोग  
करना

पुनः  
उपयोग

पुनः चक्रण

एक खुशहाल  
पृथ्वी के लिए

उदाहरण के लिए प्लास्टिक की समस्या को उपरोक्त तीन (R) के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है।

- हमें डिस्पोजेबल बर्तनों तथा पानी की बोतलों को खरीदना कम करना चाहिए।
- एक बार खरीदने के बाद उन उत्पादों का पुनः प्रयोग करना चाहिए न की एक बार के प्रयोग के बाद फेंक देना चाहिए।
- प्लास्टिक उत्पादों के निपटान के समय ध्यान रखना चाहिए कि हम उन्हें ऐसे कूड़ेदान में फेंके जहां उसका पुनः चक्रण होने की संभावना हो। यदि इधर-उधर फेंक देंगे तो यह हानिकारक प्लास्टिक मिट्टी के साथ मिल जाएगी अथवा जल निकायों में पड़ी रहेगी।

## 21.4 समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहार के लाभ

मनुष्य सामाजिक प्राणी है और वह अपने जीवन का अधिकांश भाग दूसरों के साथ गुजरता है और यही सामाजिक संबंध मानव कल्याण के सबसे बड़े स्रोत है।

समाज हितैषी व्यवहार के निजी और सामाजिक लाभ हैं। किसी की सहायता करने से हमें तुरंत खुशी प्राप्त हो सकती है तथा हम जीवन के अनेक क्षेत्रों में अपने सामाजिक संबंधों को सुधार कर सकते हैं।

### 21.4.1 निजी लाभ

अनेक शोध कार्यों से ज्ञात हुआ है की समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहार से व्यवहारकर्ता का कल्याण होता है। शोध के कुछ निष्कर्षों को नीचे दिया गया है

- स्वयं सेवा में संलग्न लोग सेवा न कर पाने वालों से अधिक स्वस्थ और प्रसन्न होते है।
- स्वयं सेवा में संलग्न लोग अन्य की तुलना में दीर्घ जीवी होते हैं और अवसाद का कम सामना करना पड़ता है।
- दान देने वालों को जीवन से अधिक संतोष प्राप्त होता है बजाय उनके जो दान नहीं करते।
- पर्यावरण हितैषी व्यवहार व्यक्ति के वर्तमान और भावी-कल्याण में वृद्धि करता है।

### 21.4.2 सामाजिक लाभ

- समाज हितैषी व्यवहार से हमारे सामाजिक संबंध विकसित होते हैं जिसे सामाजिक पूंजी कहा जाता है। इसी प्रकार पर्यावरण हितैषी व्यवहार से समान सोच वाले व्यक्ति निकट आते हैं और साथ काम करते हैं। शोध ने सिद्ध किया है कि यह सामाजिक पूंजी हमें एक सहज जीवन जीने में सहायता करती है। शोध के कुछ निष्कर्ष नीचे दिये गए हैं:-
- दूसरों के सार्थक संबंध हमें खुशी प्रदान करते हैं।
- बड़े और व्यापक सम्बन्धों को जीने वाले व्यक्ति जीवन का अधिक सार्थक मूल्यांकन कर पाते है।
- अधिक सामाजिक पूंजी वाले समुदाय प्राकृतिक आपदाओं से शीघ्र बाहर आ पाते हैं जैसे 1923 के टोक्यों के भूकंप और 2004 में दक्षिण भारत में आई सुनामी के दौरान गया।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- मजबूत सामाजिक संबंध अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से भी संबंधित है। शोध बताता है कि सामाजिक संबंधों के निर्माण से लोगों को बेहतर स्वास्थ्य स्थिति या शीघ्र स्वस्थ होने में मदद मिलती है।



पाठगत प्रश्न 21.3

1. समाज हितैषी और पर्यावरण हितैषी व्यवहार के कोई दो निजी और कोई दो सामाजिक लाभ रेखांकित कीजिए।



क्रियाकलाप

एक डायरी बनाइये और उसके प्रत्येक पृष्ठ पर दो कालम बनाइए। एक गतिविधि के लिए और दूसरा उसके परिणाम के लिए। 21.3 के अनुसार दूसरी गतिविधि करते समय एक कालम में की गई सभी पर्यावरण हितैषी कार्यों को दर्ज कीजिए और दूसरी और अपना अनुभव लीखिए।

पर्यावरण हितैषी गतिविधियों में संलग्न होने के बाद आपको बहुत सुंदर भावनात्मक अनुभव होगा और इससे आपका मूड भी सहज और सकारात्मक हो जाएगा।



आपने क्या सीखा

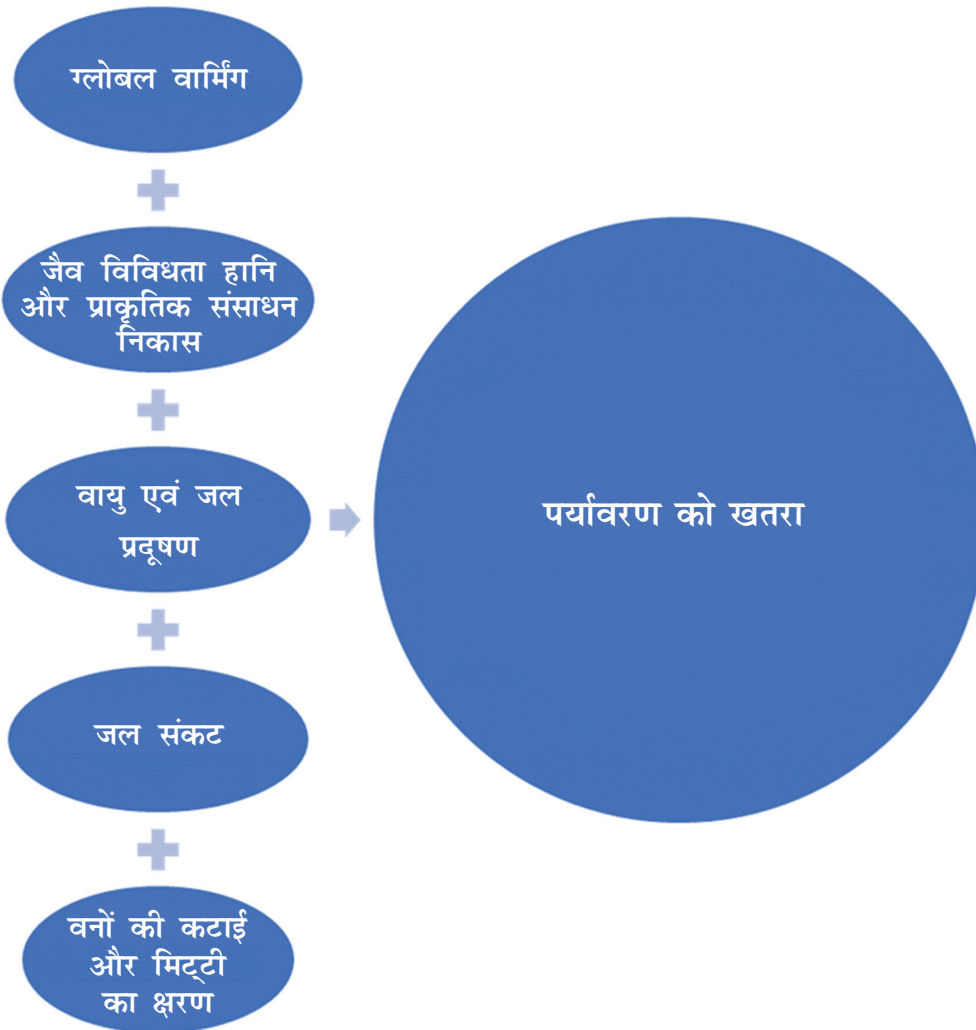


चित्र 1 सामाजिक व्यवहार के प्रकार



	<p><b>बच्चो में</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अच्छे कर्मों को प्रबलन करना</li> <li>• नैतिक आचरण सिखना</li> <li>• हेल्पर्स हाई का अनुभव करना सीखना</li> </ul>
	<p><b>वयस्क बच्चो में</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आपातकालीन स्थितियों के प्रति सतर्क रहना</li> <li>• दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहे जोखिम उठाने का</li> <li>• एक जिम्मेदार व्यक्ति बनना</li> </ul>

चित्र 2 बच्चों और वयस्कों में समाज हितैषी व्यवहार विकसित करना

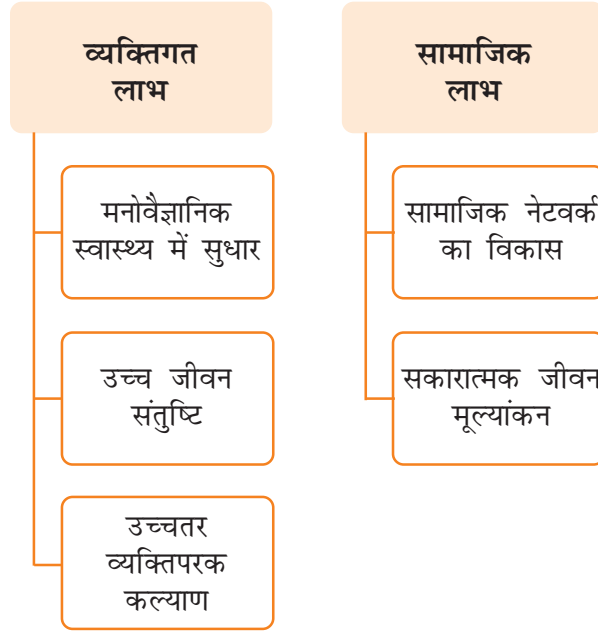


चित्र 3 बड़े पर्यावरणीय खतरें

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी



चित्र 4 समाज हितैषी और पर्यावरण हितैषी व्यवहारों के लाभ



**पाठांत प्रश्न**

1. समाज हितैषी व्यवहार कों परिभाषित कीजिए?
2. समाज हितैषी व्यवहार के विभिन्न प्रकार कौन-से हैं?
3. क्या हम समाज हितैषी व्यवहार कों विकसित कर सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे?
4. पर्यावरण हितैषी व्यवहारों की जरूरत क्यों है?
5. एक स्वस्थ पर्यावरण में हम किस प्रकार योगदान दे सकते हैं? उदाहरण दे कर स्पष्ट कीजिए
6. किसी व्यक्ति के लिए समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहारों के क्या लाभ हैं?
7. धारणीय विकास के लिए 3Rs का महत्त्व स्पष्ट कीजिए।
8. पर्यावरण कों विभिन्न खतरों की पहचान कीजिए।
9. 'सहयोग' का समाज हितैषी व्यवहार सामाजिक व्यवस्था बनाए रखने में किस प्रकार महत्त्वपूर्ण है?
10. यदि कोई भी व्यक्ति समाज हितैषी व्यवहार कों विकसित न करें तो समाज और पर्यावरण का हश्र होगा।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

- |        |        |
|--------|--------|
| 1) गलत | 2) सही |
| 3) गलत | 4) गलत |
| 5) सही |        |

21.2

- मिलान कीजिए
  - (iii)
  - (v)
  - (i)
  - (ii)
  - (iv)
- ग्लोबल वार्मिंग है-
  - पृथ्वी पर तापमान का बढ़ना

21.3

**व्यक्तिगत लाभ:**

- ऐसे व्यक्ति जो स्वयं सेवक हैं उन्हें जीवन का अधिक लाभ और कम तनाव होता है
- जो लोग दान करते हैं वे दान न करने वालों से अधिक संतुष्ट होते हैं

**सामाजिक लाभ:**

- सम्बन्धों का विस्तृत और व्यापक नेटवर्क रखने वाले लोग जीवन का अधिक सकारात्मक मूल्यांकन करते हैं
- अधिक सामाजिक पूंजी वाला समुदाय प्राकृतिक आपदाओं से बड़ी तेजी से बाहर निकल पाता है जैसे 1923 के टोक्यों भूकंप और 2004 में दक्षिण भारत में आई सुनामी के दौरान देखा गया



टिप्पणी

## मॉड्यूल-6

### स्वास्थ्य और कल्याण

इस मॉड्यूल का उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणाओं के बारे में विकास और समझना है। यह समग्र विकास के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की उपलब्धि में बाधाओं की व्याख्या करता है। यह तनाव की अवधारणाओं को भी बताता है, इससे कैसे निपटें, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं और चिंताएं और स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप।

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





## तनाव से निपटना

स्नेहा की 12वीं कक्षा की परीक्षाएं 4 अप्रैल को निर्धारित थीं। वह 28 फरवरी को अपने चचेरे भाई की शादी में शामिल होने के लिए अपने गृहनगर गई। वापस लौटने पर उसकी सहेली ने उसे बताया कि परीक्षाएं 15 मार्च के लिए आगे बढ़ा दी गई हैं। पहले तो वह बहुत चिंतित थी लेकिन फिर उसे एहसास हुआ कि चिंता करने से केवल समय की बर्बादी होगी। बिना समय बर्बाद किये उसने इतनी मेहनत की कि वह कक्षा में सर्वोच्च अंकों से परीक्षा में उत्तीर्ण हुई।

क्या आपके सामने कभी कोई ऐसी स्थिति आई है जब आपने तनाव में भी अच्छा प्रदर्शन किया हो? हममें से कई लोग जीवन में विभिन्न ऐसी परिस्थितियों से गुजरे होंगे जब हम अपनी अपेक्षा से कहीं बेहतर प्रदर्शन करके आश्चर्यचकित रह गए थे। यह किसी कठिन परीक्षा को अच्छे ग्रेड के साथ उत्तीर्ण करने, कठिन प्रतिस्पर्धा में जीतने, प्रतिस्पर्धी परीक्षा में सफल होने या नौकरी में लक्ष्य को पूरा करने तक कुछ भी हो सकता है। यद्यपि यह सबके लिए सच नहीं है। बहुत लोगों को दिन-प्रतिदिन की तनावपूर्ण स्थितियों से निपटना मुश्किल लगता है। उदाहरण के लिए, हालांकि उपरोक्त उदाहरण में, स्नेहा परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन कर सकी लेकिन कुछ अन्य जीवन स्थितियों से निपटना उसको मुश्किल लग सकता है।

हमारे दैनिक जीवन में अनेक ऐसे उदाहरण हैं जहां विभिन्न परिस्थितियां- जैसे घर और कार्यालय का प्रबंधन करना, किसी महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करना, परीक्षा में प्रतिस्पर्धा करना, कार्यालय में सख्त बॉस के साथ काम करना, जटिल यातायात से जूझना, परिवार/पड़ोस के लोगों से सामंजस्य बैठाने जैसी अनेक स्थितियाँ तनाव का स्रोत बन जाती हैं। तनाव, किसी व्यक्ति के सामान्य कामकाज में बाधा डाल सकता है। आमतौर पर यह देखा गया है कि जो चीज एक व्यक्ति के लिए तनावपूर्ण होती है वह दूसरे के लिए प्रेरक हो सकती है। तनाव के प्रभावों में अंतर स्थिति की प्रकृति साथ-साथ व्यक्ति की तनाव-उत्तेजक स्थितियों को सकारात्मक या नकारात्मक तरीके से देखने पर निर्भर करता है। इस पाठ में हम तनाव की प्रकृति और उससे निपटने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानेंगे।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी:

- तनाव के अर्थ और प्रकृति का वर्णन करते हैं;
- तनाव के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यावहारिक संकेतों और लक्षणों को पहचान में समर्थ होंगे;
- तनाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारकों का विश्लेषण करते हैं;
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों को स्पष्ट करते हैं; और
- तनाव से निपटने के तरीके और रणनीतियाँ लागू करते हैं।

### 22.1 तनाव का अर्थ एवं प्रकृति

हंस सेली ने तनाव को 'परिवर्तन की किसी भी मांग के प्रति शरीर की निरर्थक प्रतिक्रिया' के रूप में परिभाषित किया है। तनाव, मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह जीवन को चुनौतीपूर्ण और दिलचस्प बनाता है।

तनाव को लोच अथवा नमनीयता के उदाहरण से समझा जा सकता है। बाहरी बल या तनाव किसी लचीली धातु में आनुपातिक मात्रा में विरूपण या तनाव पैदा करता है। अपने गुणस्वभाव के परिणामस्वरूप अधिक जोर से खींची गई धातु विरूपण के बाद फिर से अपने गुणस्वभाव में आ जाती है। उसी तरह, तनाव को एक मनोवैज्ञानिक कष्ट के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जहां प्रदर्शन में सुधार के लिए थोड़ी मात्रा में तनाव आवश्यक है, जबकि, नकारात्मक तनाव किसी के दैनिक दिनचर्या में बाधा डाल सकता है। तनाव का अनुभव किसी व्यक्ति द्वारा स्थिति को चुनौतीपूर्ण या खतरनाक समझने की सोच पर निर्भर करता है, जो स्थिति से निपटने के लिए उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर होती है। तनाव कई कारणों से हो सकता है जो किसी व्यक्ति के लिए आंतरिक या बाहरी कारण हो सकते हैं। ऐसी उत्तेजना या घटना जो किसी व्यक्ति में तनाव का कारण बनती है, उसे तनाव कारक के रूप में जाना जाता है। आइये हम तनाव के इन कारकों के बारे में जानते हैं।

#### 22.1.1 दैनिक झंझटों के कारण

इस प्रकार का तनाव, बहुत छोटे-छोटे स्रोतों से उत्पन्न होता है। इन स्रोतों में भोजन बनाने से लेकर समय पर कार्यालय पहुंचना, यातायात से निपटना घर पर मेहमान आने से खरीददारी तक शामिल हो सकते हैं। ये दैनिक परेशानियाँ व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर असर डालती हैं और उसके मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रभावित करती हैं।



### 22.1.2 जीवन की प्रमुख घटनाओं से उत्पन्न तनाव

दैनिक की परेशानियों के अलावा, जीवन की कुछ प्रमुख घटनाएं भी लोगों के लिए तनाव का कारण बनती हैं। इस तरह के तनाव किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक, एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरण, नौकरी छूटना आदि से संबंधित हो सकते हैं। जीवन की प्रमुख घटनाएँ व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

### 22.1.3 नौकरी का तनाव

कामकाजी माहौल से संबंधित तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। नौकरी का तनाव काम के दबाव, वेतन संरचना, सहकर्मियों के साथ संबंध, काम करने की स्थिति, बॉस के साथ संबंध, बुट्टियों की नीति जैसी अन्य कई चीजों से संबंधित हो सकता है।

### 22.1.4 अनर्थकारी घटनाएँ

इनका अभिप्राय उन स्थितियों से है जो व्यक्ति के नियंत्रण से परे हैं। ऐसे तनावों में युद्ध, भूकंप, सुनामी आदि के बाद होने वाली तबाही शामिल हो सकती है, जिससे व्यक्तियों को नुकसान होगा और उन पर अनर्थकारी प्रभाव पड़ेगा।

ये कुछ अलग-अलग प्रकार के तनाव हैं जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति जीवन में किसी न किसी मोड़ पर तनाव का अनुभव करता है। जैसे-जैसे जीवन आगे बढ़ता है हम स्वयं को समायोजित करने का प्रयास करते हैं।

हालाँकि, तनाव का हमेशा नकारात्मक होना जरूरी नहीं है। तनाव मूलतः दो प्रकार का होता है:-

#### I. सकारात्मक तनाव:

यह तनाव, स्नेहा के तनाव की तरह है जिसने तैयारी के लिए कम समय के बावजूद अच्छे अंकों के साथ अपनी परीक्षा उत्तीर्ण की। कभी-कभी तनाव अप्रत्याशित परिणामों की ओर ले जाता है। ऐसा तब होता है जब हम किसी तनावपूर्ण स्थिति को एक चुनौती के रूप में लेते हैं। यह हमें स्थिति का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने के लिए प्रेरित करता है। इसको यूस्ट्रेस (Eustress) भी कहा जाता है।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

## II. नकारात्मक तनाव

राहुल ने नई नौकरी ज्वाइन की है और उसको काम के दबाव का प्रबंधन करने में कठिनाई हो रही है। कार्यभार के कारण उसका प्रदर्शन बाधित हो रहा है। वह अपने आस-पास के लोगों से भी चिड़चिड़ा रहता है।

इस प्रकार के तनाव को नकारात्मक तनाव कहा जाता है। ऐसा तब होता है जब हम तनावपूर्ण परिस्थितियों में काम करने या किसी चुनौती का सामना करने की क्षमता खो देते हैं। इस तरह का तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।



### क्रियाकलाप

अपने जीवन की किसी तनावपूर्ण स्थिति के बारे में सोचें जब आपको तनाव में काम करने का आनंद आया।

ऐसी स्थिति से निपटने के अपने अनुभव को 250 शब्दों में लिखिए।



### पाठगत प्रश्न 22.1

1. विभिन्न प्रकार के तनावों पर संक्षेप में चर्चा करें।
2. तनाव के सकारात्मक पहलू को .....कहा जाता है और तनाव के नकारात्मक पहलू को ..... कहा जाता है।
3. जीवन में अनर्थकारी घटनाएँ क्या हैं और वे कैसे तनाव पैदा कर सकती हैं?

## 22.2 किसी व्यक्ति पर तनाव का प्रभाव

### 22.2.1 शारीरिक प्रतिक्रियाएँ

प्रियंका के दांत में तेज दर्द था। उसके दंत चिकित्सक ने उसे दांत निकलवाने की सलाह दी। सर्जरी से एक दिन पूर्व उसने तेज सिरदर्द होने की सूचना दी परंतु चिकित्सीय परीक्षण में सिरदर्द होने के पीछे किसी शारीरिक कारण का कोई संकेत नहीं मिला।

तनाव से कई शारीरिक प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं जैसे-

- गले या मुँह का सूखना

- ऊर्जा कम होना
- अपच
- दिल का तेज धड़कना
- नींद की कमी
- तनावग्रस्त मांसपेशियाँ, बार-बार सर्दी लगना

लगातार तनाव में रहने के कारण प्रतिरक्षा प्रणाली के कमजोर हो जाने के परिणामस्वरूप ऐसी प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं।

### 22.2.2 संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएँ

पीयूष को 12वीं कक्षा की बोर्ड की अंतिम परीक्षा देनी है। हालाँकि, जैसे-जैसे परीक्षा की तारीख नजदीक आ रही है, वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है और उसने जो सीखा है उसे याद रख पाने में असमर्थ है।

तनाव कुछ संज्ञानात्मक लक्षणों को भी उत्पन्न कर सकता है।

- एकाग्रता में कमी
- विस्मृति
- विभ्रान्ति
- गलत निर्णय
- नकारात्मक विचार
- तीव्रता से आते विचार

### 22.2.3 व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ

- श्रेयस के माता-पिता उसकी तुलना उसके बड़े भाई से करते हैं और उस पर दबाव डालते हैं कि वह खेल और पढ़ाई में अपने बड़े भाई जितना अच्छा हो। वह अक्सर अपने दोस्तों से शिकायत करता है कि उस पर हमेशा अपने भाई के स्तर के अनुरूप चलने का दबाव रहता है। हाल ही में उसने अपने भाई के साथ अभद्र व्यवहार करना शुरू कर दिया है।

वातावरण में मौजूद कई तनाव व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।



सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- विलंब करना
- खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतें
- मादक पदार्थों का सेवन
- रोना-चिल्लाना
- धक्का देना
- आत्मघाती बात या व्यवहार
- असामाजिक व्यवहार
- टालने का व्यवहार

पढ़ाई पूरी करने के बाद कीर्ति लगातार नौकरियों के लिए आवेदन कर रही हैं। वह पूरे जीवन हमेशा एक सक्षम छात्रा रही हैं और दूसरों के साथ उसके व्यवहार की भी हर कोई प्रशंसा करता है। हालाँकि, वह अपने लिए उपयुक्त नौकरी पाने में सक्षम नहीं हैं। उसके माता-पिता देख रहे हैं कि वह छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने लगी है। जब भी उसे इंटरव्यू कॉल आता है तो वह काफी घबराई और चिंतित रहती है।

#### 22.2.4 संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ

- चिंता
- अवसाद
- चिड़चिड़ापन
- निराशा
- घबराहट
- लाचारी

#### 22.3 तनाव उत्पन्न करने वाले कारक

रूही एक आत्मविश्वासी और बुद्धिमान लड़की है और अपनी कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करती रही है। हालाँकि, सभी को आश्चर्य है कि उसे 10वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा का सामना करना वाकई मुश्किल हो रहा है। उसके शिक्षक ने पाया कि वह तनावग्रस्त महसूस कर रही है क्योंकि उसकी मां अस्पताल में भर्ती है और उसे अपनी छोटी बहन की देखभाल करनी



टिप्पणी

है और घर की चीजें भी संभालनी हैं। इन कारकों को आंतरिक और बाहरी दबावों या स्थिति में वर्गीकृत किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति पर हावी होते हैं और परिणामस्वरूप तनाव उत्पन्न होता है।

### 22.3.1 बाहरी कारक

- I. **आपदाएं:** जैसे भूकंप, सुनामी, चक्रवात, युद्ध आदि।
- II. **किसी व्यक्ति के आसपास की परिस्थितियाँ:** जैसे परिवार के सदस्यों का खराब स्वास्थ्य, वित्तीय समस्याएँ, अस्वस्थ पारिवारिक वातावरण, तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि।
- III. **किसी व्यक्ति का वातावरण:** जैसे पृष्ठभूमि का शोर, प्रदूषण, भीड़भाड़, नौकरी से संबंधित कारक जैसे काम का बोझ बढ़ना या कम होना, सहकर्मियों और बॉस के साथ संबंध, पड़ोसियों के साथ खराब संबंध आदि।
- IV. **सांस्कृतिक तनाव:** यह उस आघात को संदर्भित कर सकता है जो नई संस्कृतियों को अपनाने के परिणामस्वरूप अनुभव हो सकता है, उदाहरण के लिए, जब ग्रामीण पृष्ठभूमि के किसी व्यक्ति को शहरी वातावरण में समायोजन करना पड़ता है।

### 22.3.2 आंतरिक कारक

#### I. किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व कारक

अर्नब एक मशहूर शेफ हैं और अपना खुद का रेस्टोरेंट चलाता है। फिर भी वह अपने कर्मचारियों को लम्बे समय तक रोक नहीं पाता है। उनकी टीम के सदस्य अक्सर शिकायत करते हैं कि एक बेहतरीन डिश पेश करने के चक्कर में खुद इतने तनाव में आ जाता है कि छोटी-छोटी बातों पर अपने कर्मचारियों पर चिल्लाना और उनका अपमान करना शुरू कर देता है। जो लोग अत्यधिक प्रेरित, प्रतिस्पर्धी और पूर्णतावादी होते हैं, उनमें तनाव होने की संभावना अधिक होती है।

#### II. नियंत्रण की स्थिति

प्रिया और रश्मि 12वीं कक्षा के बाद प्रतियोगी परीक्षा में शामिल हुईं। हालाँकि वे दोनों पहले प्रयास में परीक्षा पास करने में असमर्थ रहीं, लेकिन प्रिया का मानना था कि चूँकि पेपर काफी कठिन था और पाठ्यक्रम से बाहर था, इसलिए वह तनावग्रस्त हो गई और अपनी सारी आशा खो दी। दूसरी ओर, रश्मि को एहसास हुआ कि उसे अतिरिक्त प्रयास करने और तैयारी के लिए अपनी रणनीति बदलने की जरूरत है। परिणामस्वरूप, वह अगले अवसर पर परीक्षा के लिए योग्य हो गयी।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

तनाव का अनुभव इस बात पर भी निर्भर करता है कि लोग किस हद तक अपने आसपास की स्थितियों पर नियंत्रण रख पाते हैं। जिन लोगों में आंतरिक नियंत्रण होता है वे अपने आस-पास होने वाली घटनाओं और स्थितियों को नियंत्रित कर लेते हैं। हालाँकि, बाहरी नियंत्रण वाले लोगों का मानना है कि ऐसी घटनाएँ और स्थितियाँ उनके नियंत्रण से बाहर हैं। ऐसे व्यक्तियों को आंतरिक नियंत्रण वाले लोगों की तुलना में अधिक तनाव महसूस होने की संभावना होती है।

### III. अभिवृत्ति ( दृष्टिकोण )

अपनी नौकरी खोने के बाद अर्पित ने कभी उम्मीद नहीं खोई और बेहतर नौकरी खोजने में लगे रहा। छह महीने के इंतजार के बाद उसे एक बहुत अच्छी संस्था में नौकरी मिल गयी। आशावादी दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों का मानना है कि निराशावादी सोच वाले लोगों की तुलना में उनके साथ अच्छी चीजें घटित होंगी। इसका मुख्य कारण यह है कि आशावाद समर्पण और दृढ़ संकल्प से संबंधित है जो निराशावादियों की तुलना में तनावों को अधिक प्रभावी ढंग से अनुकूलित करने में मदद करता है।

### IV. खराब स्वास्थ्य

अपने जीवन की एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जब आपका स्वास्थ्य आपके तनाव का कारण बन गया है। यदि किसी व्यक्ति का मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो इससे भी व्यक्ति को तनाव का अनुभव होता है।



#### पाठगत प्रश्न 22.2

- निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए।
 

अ) तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया	(i) निर्णय लेने में कठिनाई
ब) तनाव के प्रति संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया	(ii) रोना
स) तनाव के प्रति प्रभावशाली प्रतिक्रिया	(iii) चिड़चिड़ापन और चिंता
ड) तनाव के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रिया	(iv) कांपना और तनावग्रस्त मांसपेशियाँ
- शोर, किसी व्यक्ति के लिए तनाव का कारण कैसे बन सकता है?
- अ) अत्यधिक प्रेरित लोग तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। सही/गलत  
ब) आंतरिक नियंत्रण वाले लोगों को बाहरी नियंत्रण वाले लोगों की तुलना में अधिक तनाव का अनुभव होने की संभावना है। सही/गलत



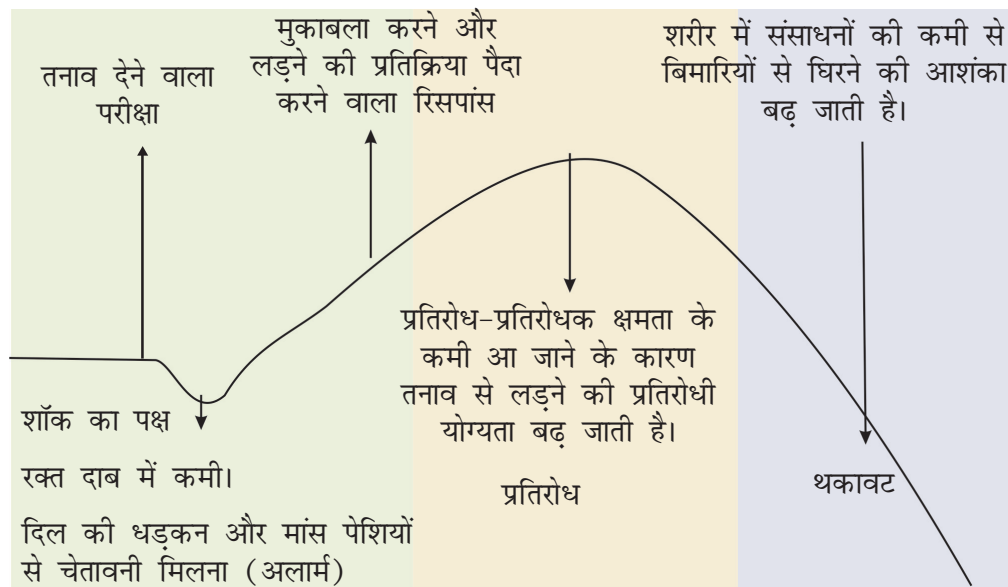


4. परिवार के किसी सदस्य का खघराब स्वास्थ्य कैसे तनाव पैदा कर सकता है?
5. चर्चा करें कि किसी व्यक्ति का रवैया कैसे तनाव के अनुभव में योगदान देता है।

### 22.3 किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव

अब तक, आप किसी व्यक्ति पर तनाव के प्रभाव को समझने योग्य हो सकते हैं हालाँकि, तनाव का व्यक्तियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ सकता है। इस अनुभाग में, हम किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों की चर्चा करेंगे। हंस सेयल ने तनाव के परिणामस्वरूप शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझाने के लिए तनाव का एक तीन-चरण का मॉडल प्रस्तावित किया। इसे सामान्य रूप से सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जीएएस) के नाम से जाना जाता था।

#### सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम



चित्र 22.1 सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम

चित्र को देखने पर आप पाएंगे कि तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया के तीन चरण होते हैं। आइए हम एक ऐसे शिक्षार्थी का प्रकरण लेते हैं जिसकी सत्रांत परीक्षाएं नजदीक आ रही हैं और शिक्षार्थी परीक्षा के लिये तैयार नहीं है। तैयारी की कमी के कारण तनाव पर प्रतिक्रिया के तीन चरण होंगे।

#### प्रथम चरण

**अलार्म:** -इसका मतलब यह है कि 'सत्रांत परीक्षा' जो तनाव का कारक वह शरीर में अलार्म बजाएगा या शिक्षार्थी को एक झटका देगा। इस चरण के दौरान, शिक्षार्थी का रक्तचाप, हृदय

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

गति और मांसपेशियों की टोन प्रभावित हो सकती है। यह तनाव पैदा करने वाली स्थितियों के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है जो सीखने वाले को या तो भागने या स्थिति से लड़ने के लिए तैयार करती है। क्या आप सोच सकते हैं कि ऐसा कैसे होता है? आइए पाठ संख्या 2 पर वापस जाएं और अलार्म प्रतिक्रियाओं में ए.एन.एस. की भूमिका को समझने का प्रयास करें। अलार्म प्रतिक्रिया के दौरान ए.एन.एस. की संवेदी शाखा सक्रिय हो जाती है और एंड्रेनालाईन जारी करती है और शरीर को कार्वाई (पलायन या लड़ाई) के लिए तैयार करने के लिए कोर्टिसोल का उत्पादन करती है।

**स्वतंत्र तंत्रिका प्रणाली**

1. सहानुभूति प्रभाग 'लड़ो या भागो' की स्थिति में शरीर प्रणाली को सक्रिय करता है।
2. पैरासिम्पेथेटिक डिवीजन (ऊर्जा को संरक्षित और बनाए रखने के लिए शरीर को शांत करता है)।

चित्र 22.2

**द्वितीय चरण**

**प्रतिरोध:** 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया के बाद शरीर पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम की मदद से खुद को ठीक करना शुरू कर देता है और होमियोस्टैसिस को बनाए रखने की कोशिश करता है।

**तृतीय चरण**

**थकान की अवस्था:** प्रतिरोध अवस्था के बाद भी तनाव मौजूद रहता है तो यह थकान की अवस्था की ओर ले जाता है। तनाव-उत्तेजक स्थितियों से निपटने के लिए शरीर की क्षमता का निरंतर प्रयास तनाव से लड़ने की क्षमता को कम कर देता है। इसे किसी के भी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक माना जाता है क्योंकि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है और जीव तनाव-प्रेरित बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

आप पिछली बार की किसी तनावपूर्ण स्थिति के बारे में सोचे जिसके दौरान आपको खांसी, सर्दी या पेट में परेशानी हुई थी।



**पाठगत प्रश्न 22.3**

1. लंबे समय तक तनाव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। सही/गलत
2. पैरासिम्पेथेटिक डिवीजन तनाव से लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया से संबंधित है। सही/गलत



3. सहानुभूतिपूर्ण प्रभाग ऊर्जा का संरक्षण और रखरखाव करता है। सही/गलत

### 22.4 तनाव से निपटने की रणनीतियाँ

पिछले भाग में, हमने तनाव के लिए जिम्मेदार हैं। विभिन्न कारकों पर चर्चा की। हमने तनाव पैदा करने वाले विभिन्न कारकों और किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव के बारे में भी बात की।

हालाँकि, दुनिया में ज्यादातर लोग अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढने की कोशिश करते हैं। कोई भी तनाव में रहना और इसके दुष्परिणामों से गुजरना नहीं चाहता। क्या आपको कभी एहसास हुआ कि जब आप तनाव में होते हैं तो आप दूसरों से बात करके खुद को राहत देने की कोशिश करते हैं? हम तनाव से निपटने के लिए बहुत सारी रणनीतियाँ आजमाते हैं। आइए उदाहरणों के साथ तनाव से निपटने की कुछ रणनीतियों पर चर्चा करें।

#### 22.4.1 समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला

रमेश को अंतिम बोर्ड परीक्षा में बैठना था तब उसे एहसास हुआ कि वह अपने एक कोर्स में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाएगा और वह तनाव महसूस कर रहा था। हालाँकि, उसने पाठ्यक्रम की तैयारी के लिए वीडियो व्याख्यान, इंटरनेट संसाधन, किताबें और ट्यूटर की अतिरिक्त मदद जैसे उपलब्ध संसाधनों का पता लगाने और उनका उपयोग करने का निर्णय लिया। सभी को आश्चर्य हुआ कि वह अपनी तैयारी के बल पर उस पाठ्यक्रम में उच्चतम अंक प्राप्त करने में सक्षम था। सामना करने की इस प्रकार की रणनीति जिसे रमेश ने उपरोक्त उदाहरण में अपनाया उसे समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला करने की रणनीति के रूप में जाना जाता है जिसमें एक व्यक्ति समाधान खोजने और राहत पाने के लिए समस्या पर काम करने की कोशिश करता है।



#### क्रियाकलाप

एक ऐसा परिदृश्य बनाएं जहां आपको लगे कि आपकी दोस्त वित्तीय बाधाओं के कारण अपनी पढ़ाई जारी नहीं रख पा रही है। एक समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला रणनीति विकसित करें जो ऐसी स्थिति में उसकी सहायक हो सके।

#### 22.4.2 भाव-केंद्रित सामना/मुकाबला

प्रतिज्ञा ने महिला हॉकी टीम में चुने जाने की तैयारी में बहुत समय बिताया। हालाँकि, उसका चयन नहीं किया गया। परिणाम घोषित होने के बाद उसने छुट्टियों पर बाहर जाने और शिमला

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

में अपनी दादी के घर पर कुछ समय बिताने का फैसला किया।

क्या आपको लगता है कि किसी के लिए हर बार विजेता बनना संभव है? यह कुछ लोगों के लिए हो सकता है लेकिन सभी के लिए नहीं। ऐसी स्थिति में जब व्यक्तिगत रूप से हमें पता चलता है कि स्थितियाँ या परिस्थितियाँ हमारे नियंत्रण में नहीं हैं तो हम स्थितियों से ब्रेक ले लेते हैं। उपरोक्त उदाहरण में प्रतिज्ञा ने यही किया। इस प्रकार की मुकाबला करने की रणनीति को 'भावना केंद्रित सामना/मुकाबला' के रूप में जाना जाता है।

कभी-कभी भावना-केंद्रित सामना/ मुकाबला करने में लोग समस्या को हल करने की प्रक्रिया में देरी कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, लोग इससे जुड़े दुःख के कारण मूल समस्या के उपचार में देरी कर सकते हैं।

तनाव-उत्तेजक स्थितियों से निपटने के लिए इस प्रकार का भावना-केंद्रित मुकाबला किसी के लिए भी फायदेमंद नहीं है।

### 22.4.3 तनाव के प्रति संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया

मोहन को कम उम्र में ही अस्थमा का पता चल गया था। वह यह सोच कर तनाव में था कि अस्थमा के कारण वह बहुत से काम नहीं कर पाएगा जो वह कर सकता था। हालाँकि, उसने विभिन्न संसाधनों जैसे केस स्टडीज, क्लिनिकल रिपोर्ट, डॉक्टरों और उपलब्ध ऑनलाइन संसाधनों के माध्यम से बीमारी के बारे में जानकारी प्राप्त करने का निर्णय लिया। अब वह कम तनाव महसूस करता है क्योंकि वह जानता है कि इसके साथ प्रभावी ढंग से कैसे निपटना है।

क्या आप कभी-कभी जिस समस्या का सामना कर रहे हैं उससे निपटने के लिए जानकारी की तलाश करते हैं?

यदि हम अपनी समस्याओं के बारे में जानकारी इकट्ठा करने का प्रयास करते हैं तो आम तौर पर इससे हमें समस्या की स्पष्ट तस्वीर प्राप्त होती है और हमें उन रणनीतियों के बारे में भी जानकारी मिलती है जो समस्या के निपटान में प्रभावी ढंग से मदद करती हैं। इसे तनाव कम करने के लिए सूचना-प्राप्ति दृष्टिकोण के रूप में भी जाना जाता है। यदि आप किसी निश्चित समय पर किसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो उसके बारे में जानकारी जुटाकर अपनी मदद करने का प्रयास करें। समस्याएँ दैनिक परेशानियों से लेकर परीक्षा के तनाव और जीवन के प्रमुख मुद्दों तक हो सकती हैं, लेकिन ज्ञान प्राप्त करने से व्यक्ति को समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने में सशक्त बनाने में मदद मिलती है।



टिप्पणी

#### 22.4.4 सामाजिक प्रोत्साहन

गीता आर्थिक रूप से पिछड़े परिवार से सम्बन्ध रखती है। वह हमेशा अपने परिवार को आर्थिक रूप से सहायता देना चाहती थी। उसने डिस्टेंस लर्निंग से कटिंग और टेलरिंग का कोर्स किया। अब वह अपना खुद का बुटीक खोलना चाहती हैं। उसे एहसास हुआ कि उसके पास इस उद्देश्य के लिए धन की कमी है और वह तनाव में है। उसके शिक्षक ने उसे बताया कि वह अपना बुटीक स्थापित करने में आर्थिक सहायता के लिए विभिन्न सरकारी संगठनों से संपर्क कर सकती है। उसने अपने बुटीक के लिए उचित जगह ढूंढने में अपने रिश्तेदारों से भी मदद मांगी। क्या आप भी अपनी समस्याएं अपने परिवार, दोस्तों या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करते हैं जिन पर आपको भरोसा है कि वह सहायक होंगे? उपरोक्त उदाहरण में जिस मुकाबला रणनीति पर चर्चा की गई है उसे सामाजिक प्रोत्साहन की तलाश के रूप में जाना जाता है। यह मुकाबला करने की एक और रणनीति है जहां एक व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए तत्काल वातावरण से मदद लेने की कोशिश करता है।

#### 22.5 तनाव प्रबंधन की तकनीकियाँ

क्या आपने कभी नोटिस किया है कि तनाव में होने पर आपके मन में बहुत सारे नकारात्मक विचार आने लगते हैं? उदाहरण के लिए, यदि मैं परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया तो क्या होगा, अगर मेरी नौकरी छूट गई तो क्या होगा आदि। ऐसी स्थितियों में जब हमारे दिमाग में नकारात्मक विचार आने लगते हैं तो तनाव उत्पन्न करने वाले विचारों को बदलने के लिए संज्ञानात्मक रणनीतियों का उपयोग करना अच्छा होता है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे विचारों में बदलाव किया जा सकता है और विचारों को रोकना उनमें से एक है।

##### 22.5.1 विचार विराम

इसका मतलब यह है कि जब भी मन में अनावश्यक विचार आए तो दृढ़तापूर्वक उन्हें रोकें। इससे व्यक्ति के दिमाग से विचार को बाहर निकलने में मदद मिलती है। हालाँकि, तनाव उत्पन्न करने वाले विचारों को व्यक्ति के दिमाग से दूर रखने के लिए इस तकनीक का बार-बार अभ्यास करना पड़ता है।

तनाव-उत्तेजक विचार को बदलने के लिए एक और संज्ञानात्मक तकनीक तनाव-उत्तेजक विचार को संशोधित करना है। इसका 100-बिंदु वाले पैमाने पर मूल्यांकन करना होता है। आइए इस तकनीक को समझने के लिए अभ्यास करें। नीचे दिए गए उदाहरण में, एक ही स्थिति के लिए दो अलग-अलग विचार हैं। स्थिति यह है कि मुझे साक्षात्कार के लिए देर हो गई है।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

विचार हो सकते हैं;-

1. मुझे साक्षात्कार में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी। मैं यह नौकरी पाने का अवसर खो दूँगा और मेरा एक वर्ष इस बात में बर्बाद हो जायेगा कि मैं क्या करूँगा।

इस विचार के लिए अपने विचारों को 1-100 अंक के पैमाने पर मूल्यांकन करें।

दूसरा मुझे इंटरव्यू का सामना नहीं करने दिया जाएगा। इसलिए मैं उन्हें समझाने की कोशिश करूँगा कि अप्रत्याशित ट्रैफिक जाम के कारण सड़कें बंद हो गईं और मैं समय पर नहीं पहुंच सका। मुझे साक्षात्कार के लिए उपस्थित होने की अनुमति दी भी जा सकती है और नहीं भी हालाँकि, इसे लेकर दुःखी होना समाधान नहीं होगा। यह मेरे जीवन का अंत नहीं है। मैं और भी अधिक मेहनत करूँगा और बेहतर अवसर प्राप्त करूँगा।

अपने विचारों का 1-100 अंक के पैमाने पर मूल्यांकन करें। उपरोक्त उदाहरण पर विचार करते हुए, आपके अनुसार आरामदेह क्या है? जाहिर तौर पर दूसरा। कई बार हमें अपने जीवन में बहुत सारी नकारात्मक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, लेकिन हम उस स्थिति के बारे में कैसे सोचते हैं, इसके बारे में हमारा विचार करने का तरीका बदल जाता है।

### 22.5.2 समय प्रबंधन

हर किसी के लिए दिन के 24 घंटे हैं। कुछ व्यक्ति अपने समय का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने में सक्षम होते हैं। इतिहास उन महान नेताओं के उदाहरण बताता है जो अपने जीवन में सफल हो सके क्योंकि वे जानते थे कि दिन के 24 घंटों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन और उपयोग कैसे किया जाए। हममें से कई लोगों के साथ ऐसा होता है कि जब तनाव में हमें लगता है कि समय बहुत तेजी से भाग रहा है। समय प्रबंधन में सबसे बड़ी बाधा विलंब है। ऐसा तब होता है जब हम महत्वपूर्ण कार्यों में देरी करते हैं और कम महत्वपूर्ण चीजों पर समय बर्बाद कर देते हैं। हो सकता है कि आपके सामने कोई ऐसी स्थिति आई हो जब आप जानते हों कि नियत कार्य (असाइनमेंट) जमा करना दोस्तों के साथ बाहर जाने से ज्यादा महत्वपूर्ण है, फिर भी आप दोस्तों के साथ बाहर जाना चुनते हैं और इसका परिणाम यह होता है कि आप असहाय महसूस करते हैं जब आपको पता चलता है कि कार्य (असाइनमेंट) जमा नहीं करने पर आपको परीक्षा में ग्रेड खोने जैसी परेशानी हो सकती है। हम कई कारणों से विलंब कर सकते हैं जैसे सोचते रहना और योजना बनाना और कार्य को पूरा करने के लिए कभी भी योजना पर अमल नहीं करना, या हम विलंब कर सकते हैं क्योंकि हमें लगता है कि हम कार्य को पूरा करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं और इस प्रकार हम प्रयास नहीं करते या हम विलंब करते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि हम इसे पूरी तरह से करेंगे। टालमटोल के अनगिनत



टिप्पणी

कारण हो सकते हैं लेकिन जब हमें ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ता है जिसमें हम देरी कर रहे हैं तो इसका परिणाम तनाव होता है। प्रभावी समय प्रबंधन के लिए योजना और प्राथमिकता तय करने की आवश्यकता होती है। आइये समझते हैं कैसे?

- i) **योजना बनाना:** किसी काम को करने से पहले उसके लिए योजना बनाना बहुत महत्वपूर्ण है। दिन भर की जाने वाली गतिविधियों की एक सूची बनाएं। हर एक दिन और दिन का हर पल मायने रखता है। जीवन में बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दिन के अल्पकालिक लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। जो लोग जीवन में सफल होते हैं, वे अपने समय की योजना प्रबन्धन प्रभावी ढंग से करते हैं।
- ii) **प्राथमिकता देना:** गतिविधियों की योजना बनाते समय सबसे पहले क्या करना है, उसे प्राथमिकता देना बहुत महत्वपूर्ण है। प्राथमिकता देना समय प्रबंधन की सफलता की कुंजी है। आपको उन कार्यों के बीच अंतर करना चाहिए जिन पर अन्य सभी की तुलना में तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। कभी-कभी हम अपना समय उन चीजों पर बर्बाद कर देते हैं जो बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं और हमें एहसास होता है कि कार्यों पर काफी समय लगाने के बाद भी हम लक्ष्य हासिल नहीं कर पा रहे हैं।

### 22.5.3 शारीरिक व्यायाम और पोषण

किसी व्यक्ति के समग्र कल्याण में उसकी जीवनशैली की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जब हम तनाव में होते हैं तो प्रायः हम अस्वास्थ्यकर खान-पान का सहारा लेते हैं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से बचते हैं। हालाँकि, नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम और स्वस्थ खान-पान से आत्मविश्वास बढ़ता है और जीवन में अनुशासन भी आता है। शारीरिक व्यायाम व्यक्तियों में सकारात्मकता लाने से जुड़ा हुआ है। यह तनाव कम करने में फायदेमंद साबित हुआ है। शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क से एंडोर्फिन जारी करने में मदद करती है जो मस्तिष्क के अच्छे न्यूरोट्रांसमीटर हैं। एंडोर्फिन रिलीज को शरीर में सकारात्मक भावना पैदा करने से जोड़ा गया है। शारीरिक व्यायाम का मतलब प्रतिदिन कठोर व्यायाम करना नहीं होता है। चलना, जॉगिंग और स्किपिंग भी व्यक्ति के लिए अच्छा काम कर सकते हैं। योग और ध्यान के साथ संयुक्त शारीरिक व्यायाम भारतीय परंपरा में एक सदियों पुरानी तकनीक है जो तनाव को कम करती है और व्यक्तियों के दिमाग को शांत करने में प्रभावी है। शारीरिक व्यायाम के अलावा, स्वस्थ पोषण भी किसी व्यक्ति में तनाव को कम करने में योगदान देता है। तनाव में होने पर शरीर को अधिक ऊर्जा, ऑक्सीजन, परिसंचरण की आवश्यकता होती है, और इसलिए अधिक चयापचय सहकारकों (जैसे विटामिन और खनिज) की आवश्यकता होती है। तनाव में रहने पर व्यक्ति अक्सर मीठे और वसायुक्त खाद्य पदार्थों जैसे अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का सहारा लेते हैं। तनाव हमें असंतुलित मात्रा में कभी कम तो कभी ज्यादा खाना खाने पर मजबूर कर देता है। यह किसी व्यक्ति के लिए आवश्यक पोषण संबंधी सेवन को बाधित करता है।



सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

इसलिए यह बहुत जरूरी है कि मुश्किल समय में अच्छी डाइट (संतुलित भोजन) ली जाए। हालाँकि, तनाव किसी भी प्रकार के स्वस्थ व्यवहार को अपनाने के लिए हानिकारक है। फिर भी जैसा कि संज्ञानात्मक रणनीति में पहले ही चर्चा की जा चुकी है कि यदि किसी को समस्या की जड़ के बारे में स्पष्टता है तो समस्या आधी हो सकती है। इसलिए तनाव कम करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए।

**तनाव से निपटने का कौशल**

**अपने लिए समय निकालें:-** अगर आपको लगता है कि रोजमर्रा की परेशानियों ने आप पर भारी असर डाला है तो आपको अपने लिए फुर्सत का समय निकालना चाहिए। यह कुछ भी हो सकता है जिसे आप करना पसंद करते हैं, उदाहरण के लिए, घूमना, दोस्तों के साथ बाहर जाना, घर पर बिना कुछ किए समय बिताना आदि।

**शारीरिक व्यायाम:-** जैसा कि पिछले भाग में पहले ही चर्चा की जा चुकी है, किसी भी प्रकार का शारीरिक व्यायाम किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य भलाई से सकारात्मक रूप से संबंधित होता है। प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट व्यायाम में बिताना व्यक्तियों के लिए तनाव निवारक के रूप में कार्य कर सकता है।

**फिल्में देखना:** कॉमेडी सीरीज या फिल्में देखने से व्यक्ति के तनाव को दूर करने में मदद मिलती है क्योंकि जब आप ऐसी फिल्में देखते हैं तो आप सिर्फ आनंद लेते हैं और किसी और चीज के बारे में सोचने के लिए अपने दिमाग पर दबाव नहीं डालते हैं। ऐसी फिल्में तनाव दूर करती हैं। कॉमेडी आपको हँसाती भी है जो तनाव से राहत देती है और आपके मस्तिष्क को आराम देती है जिससे आप तनाव के बिना अपने विचारों के मार्ग को अवरुद्ध किए बिना सोचने की अनुमति देते हैं। तनाव से बचने के लिए हँसना एक अच्छी दवा है, इसलिए कॉमेडी फिल्में एक अच्छा विकल्प हैं।

**सामाजिक प्रोत्साहन:** साझा की गई समस्या आधी रह जाती है। जो लोग वास्तव में परवाह करते हैं उनके साथ समस्याएं साझा करने से तनाव दूर करने में मदद मिलती है। यह भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करता है। इसके अलावा अगर कभी-कभी तनाव के कारण हम अपनी समस्याओं का समाधान नहीं ढूँढ पाते हैं तो दूसरे लोग स्थिति से निपटने के लिए बेहतर तरीके सुझा सकते हैं।

**‘नहीं’ कहना सीखें:** किसी के लिए भी सब कुछ एक साथ करना संभव नहीं है। यदि आपको लगता है कि आप किसी कार्य के लिए तैयार नहीं हैं तो प्राथमिकताएं निर्धारित करना और कुछ गतिविधियों को ‘ना’ कहना अच्छा है।





आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. तनाव और उसके प्रकारों के बारे में लिखिए।
2. तनाव किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?
3. वे कौन सी विभिन्न रणनीतियाँ हैं जो तनाव से निपटने में सहायक होती हैं?
4. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को ठीक रखने में शारीरिक व्यायाम और पोषण की क्या भूमिका है?
5. तनाव से निपटने में संज्ञानात्मक रणनीति की भूमिका के बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए।
6. तनाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारक क्या हैं?
7. सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जी.ए.एस.) का वर्णन करें और स्पष्ट करें कि यह व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है।
8. प्रभावी समय प्रबंधन काम की योजना बनाने और प्राथमिकता देने में मदद करता है। यह तनाव से निपटने में व्यक्ति की मदद कैसे करता है?
9. तनाव से निपटने के लिए विभिन्न सामान्य कौशलों की रूपरेखा तैयार करें।
10. दृष्टिकोण हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, आशावादी दृष्टिकोण और निराशावादी दृष्टिकोण व्यक्ति को कैसे प्रभावित करते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

22.1

1. **दैनिक परेशानियों का तनाव:** इस प्रकार का तनाव, तनाव के बहुत से छोटे स्रोतों के कारण होता है। इसमें खाना बनाने से लेकर समय पर ऑफिस पहुंचना



टिप्पणी





टिप्पणी

## मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

सुश्री एक्स एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में 26 वर्षीय युवा प्रशिक्षु है। यह उसके लिए एक स्वप्निल नौकरी रही है; हालाँकि, उन्हें यू.एस.ए. प्रोजेक्ट आवंटित किया गया है जिसके कारण अधिकांश काम देर रात के दौरान करना पड़ता है। इसके साथ ही उसने हाल ही में अपने बचपन की दोस्त से सगाई की है। वह डिनर (रात्रि-भोज) और पार्टियों में मिलने के लिए काफी उत्सुक है, लेकिन वह ऐसा करने में असमर्थ है। साथ ही काम का बोझ भी बढ़ता जा रहा है। यह सब उसे बेहद उदास महसूस करा रहा है और कभी-कभी उसे मिचली भी महसूस होती है। वह अपने सपनों की नौकरी में रुचि खो रही है और कभी-कभी उसका शादी करने का भी मन नहीं करता। उसके दोस्त उसे अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने और मनोवैज्ञानिक की मदद लेने की सलाह दे रहे हैं। उल्लिखित उदाहरण संतुलित स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के महत्व पर प्रकाश डालता है। मनुष्य ब्रह्माण्ड का सबसे अनोखा प्राणी है। एक प्रमुख वस्तु जो इंसान को दूसरों से अलग करती है वह है उसकी सोचने और महसूस करने की क्षमता। स्वस्थ जीवन प्रत्येक मनुष्य के लिए आवश्यक है और मानसिक स्वास्थ्य जीवन का एक महत्वपूर्ण प्रथम चरण है।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित एवं वर्णित करते हैं;
- उन विभिन्न कारकों की पहचान करता है जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं;
- चिंता, अवसाद और मनोग्रसित बाध्यता व्यवहार से निपटने के लक्षण और कारण बताए गए हैं;
- मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से निपटने के तरीकों को रेखांकित करते हैं; और
- स्वास्थ्य और हित बनाए रखने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ बनाते हैं।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

### 23.1 मानसिक स्वास्थ्य: एक आवश्यक इकाई

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति और आसपास की दुनिया के बीच संतुलन की स्थिति है, स्वयं और दूसरों के बीच सद्भाव की स्थिति है, स्वयं की वास्तविकताओं और अन्य लोगों और पर्यावरण के बीच सह-अस्तित्व है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को 'हित की स्थिति' के रूप में परिभाषित करता है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और लाभदायक तरीके से काम कर सकता है और उसका अपने जीवन में समुदान में योगदान देने में सक्षम होता है।

- उसमें समायोजन करने की क्षमता होती है।
- उसे व्यक्तिगत क्षमता की समझ है और वह स्वयं को सार्थक और महत्वपूर्ण महसूस करता है।
- वह अपनी समस्याओं को बड़े पैमाने पर अपने प्रयास से हल करता है और अपने निर्णय स्वयं लेता है।
- उसमें व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना होती है और वह एक समूह में सुरक्षित महसूस करता है, जिससे अन्य लोगों की समस्याओं और उद्देश्यों की समझ प्रदर्शित होती है।
- उसमें जिम्मेदारी की भावना है।
- वह प्यार दे और स्वीकार कर सकता है।
- वह कल्पना की बजाय वास्तविकता की दुनिया में रहता है।
- वह अपने व्यवहार में भावनात्मक परिपक्वता दिखाता है, और अपने दैनिक जीवन में हताशा और निराशा को सहन करने की क्षमता विकसित करता है।
- उसने जीवन का एक दर्शन विकसित किया है जो उसकी दैनिक गतिविधियों को अर्थ और उद्देश्य देता है।
- उसकी विभिन्न प्रकार की रुचियां हैं और आम तौर पर वह काम, आराम और मनोरंजन का एक संतुलित जीवन जीता है।



23.1.2 खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

- भ्रमित सोच
- लंबे समय तक अवसाद (उदासी या चिड़चिड़ापन)
- अत्यधिक ऊँच-नीच की भावनाएँ
- अत्यधिक भय एवं चिन्ता
- सामाजिक अलगाव
- खाने या सोने की आदतों में नाटकीय परिवर्तन
- क्रोध की प्रबल भावनाएँ
- अजीब विचार (भ्रम)
- ऐसी चीजें देखना या सुनना जो वहाँ नहीं हैं (मतिभ्रम)
- दैनिक समस्याओं और गतिविधियों से निपटने में बढ़ती असमर्थता
- आत्मघाती विचार
- असंख्य अस्पष्टीकृत शारीरिक बीमारियाँ
- चिड़चिड़ापन और गुस्सैल स्वभाव
- आक्रामकता
- मादक द्रव्यों का सेवन
- खराब एकाग्रता
- आसानी से विचलित होना
- अधिक चिन्ता करना
- निर्णय लेने में कठिनाई होना
- रोजमर्रा की गतिविधियों में कम रुचि महसूस होना
- बार-बार मूड बदलना
- चीजों से अभिभूत महसूस करना



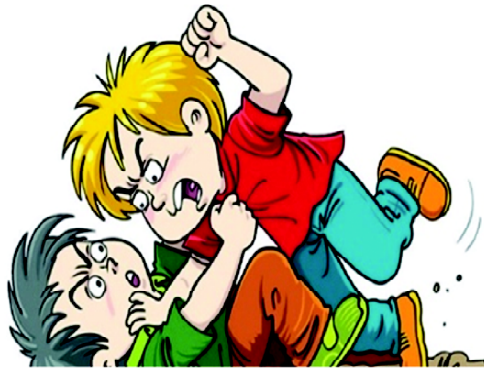
टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- अश्रुपूर्णता
- थकान और ऊर्जा की कमी
- कम या ज्यादा सोना
- कम बात करना और सामाजिक गतिविधियों से बचना
- अधिक बातें करना या बहुत तेजी से बातें करना, विषयों और विचारों के बीच कूदना
- अपनी भावनाओं पर काबू पाना मुश्किल हो रहा है
- अत्यधिक शराब पीना



### पाठगत प्रश्न 23.1

1. मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?
2. खराब मानसिक स्वास्थ्य के सामान्य लक्षण बताएं।
3. सही या गलत बताएं
  - अ) मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी समस्याओं को काफी हद तक अपने प्रयास से ही हल करने में सक्षम होता है और अपने निर्णय स्वयं लेता है। (सही/गलत)
  - ब) खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों में आसानी से अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। (सही/गलत)

### 23.2 कारक, जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं

मानसिक बीमारी के कारणों के लिए कई कारक जिम्मेदार होते हैं। ये कारक किसी व्यक्ति को मानसिक बीमारी की ओर अग्रसर कर सकते हैं, मानसिक बीमारी को बढ़ा सकते हैं या उसे कायम रख सकते हैं।

### 23.2.1 पहले से प्रवृत्त होने के कारक

ये कारक किसी व्यक्ति की मानसिक बीमारी के प्रति संवेदनशीलता को निर्धारित करते हैं। वे प्रेरक कारकों के साथ परस्पर क्रिया करते हैं जिसके परिणामस्वरूप मानसिक बीमारी होती है।

- आनुवंशिक कल्पना
- शरीर की केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में क्षति
- प्रतिकूल मनो-सामाजिक प्रभाव

### 23.2.2 अनपेक्षित कारक

ये वे घटनाएँ हैं जो किसी विकार की शुरुआत से कुछ समय पहले घटित होती हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने इसे प्रेरित किया है।

- शारीरिक तनाव
- मनो-सामाजिक तनाव

### 23.2.3 अविरत कारक

ये कारक एक व्यक्ति में पहले से मौजूद बीमारियों को बढ़ाने या लंबा करने के लिए जिम्मेदार होते हैं। मनो-सामाजिक तनाव इसका एक उदाहरण है। इस प्रकार, मानसिक बीमारी के एटियोलॉजिकल कारक हो सकते हैं:

- जैविक कारक
- शारीरिक परिवर्तन
- मनोवैज्ञानिक कारक
- सामाजिक कारक

### 23.2.4 जैविक कारक

- **आनुवंशिकता:** किसी को जो विरासत में मिलता है वह बीमारी या उसके लक्षण नहीं हैं, बल्कि बीमारी की पूर्ववृत्ति है, जो कि जीन द्वारा निर्धारित होती है जो हमें सीधे विरासत में मिलती है। अध्ययनों से पता चला है कि तीन-चौथाई मानसिक दोष वाले और एक-तिहाई मानसिक रोगियों में प्रतिकूल आनुवंशिकता होती है।



टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- **जैव रासायनिक कारक:** मस्तिष्क में जैव रासायनिक असामान्यताओं को कुछ मनोवैज्ञानिक विकारों का कारण माना जाता है। यह पाया गया है कि मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर में गड़बड़ी कुछ मानसिक विकारों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **मस्तिष्क क्षति:** मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली को कोई भी क्षति मानसिक बीमारी को जन्म दे सकती है। मस्तिष्क की संरचना को क्षति निम्नलिखित कारणों में से किसी एक के कारण हो सकती है: उदाहरण- मस्तिष्क का संक्रमण, मस्तिष्क के ऊतकों की चोट, रक्त शर्करा के स्तर में गड़बड़ी, ऑक्सीजन की कमी और द्रव और इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, मस्तिष्क ट्यूमर आदि।

### 23.2.5 शारीरिक परिवर्तन

यह देखा गया है कि मानसिक विकार जीवन के कुछ महत्वपूर्ण समय जैसे- यौवन, मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव, जन्म के बाद की अवधि में होने की अधिक संभावना होती है। इन अवधियों को न केवल शारीरिक (हार्मोनल) परिवर्तनों द्वारा चिह्नित किया जाता है, बल्कि मनोवैज्ञानिक मुद्दों द्वारा भी चिह्नित किया जाता है जो व्यक्ति की समायोजन क्षमता को कम कर देते हैं। इस प्रकार, इस अवधि के दौरान व्यक्ति मानसिक बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

### 23.2.6 मनोवैज्ञानिक कारक

- यह देखा गया है कि कुछ विशिष्ट व्यक्तित्व प्रकारों में कुछ मनोवैज्ञानिक विकार विकसित होने की संभावना अधिक होती है। उदाहरण के लिए, जो लोग असामाजिक हैं और जब आरक्षित (स्किलेड) लोग प्रतिकूल परिस्थितियों और मनो-सामाजिक तनावों का सामना करते हैं तो वे सिजोफ्रेनिया की चपेट में आ जाते हैं।
- मनोवैज्ञानिक कारक जैसे घर, कार्यस्थल, स्कूल या कॉलेज में तनावपूर्ण पारस्परिक संबंध, शोक, प्रतिष्ठा की हानि, नौकरी की हानि, आदि।
- समस्याग्रस्त व्यक्तित्व वाले माता-पिता के कारण बचपन की असुरक्षाएं, माता-पिता का गलत रवैया (अति-सख्ती, अति उदारता), असामान्य माता-पिता-बच्चे का संबंध, अति-संरक्षण, अस्वीकृति, अस्वस्थ तुलना), बच्चे की आवश्यक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं से वंचित होना, आदि।
- सामाजिक और मनोरंजक अभावों के परिणामस्वरूप बोरियत और अलगाव होता है।
- विवाह संबंधी समस्याएं जैसे जबरन कुंवारापन, शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, शैक्षिक या वित्तीय असंगतता के कारण कलह, संतानहीनता, बहुत अधिक बच्चे आदि।



- अनुचित यौन शिक्षा से उत्पन्न होने वाली यौन कठिनाइयाँ, यौन कार्यों के प्रति अस्वास्थ्यकर दृष्टिकोण, हस्तमैथुन के बारे में अपराध भावनाएँ, विवाह पूर्व और विवाहेतर यौन संबंध, यौन विकृतियों के बारे में चिंताएँ।
- मानसिक रोगों के होने में कभी-कभी तनाव, हताशा और मौसमी बदलाव देखे जाते हैं।



### 23.2.7 सामाजिक कारक

- गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, असुरक्षा, पलायन, शहरीकरण
- शराबखोरी, जुआ, एकाधिक यौन साथी, टूटे हुए परिवार, तलाक, बहुत बड़ा परिवार, धर्म, परंपराएँ, राजनीतिक उथल-पुथल और अन्य सामाजिक संकट।

टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 23.2

1. खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार पूर्वगामी कारकों की गणना करें?  
.....
2. मानसिक बीमारियों के लिए जिम्मेदार मनोवैज्ञानिक कारकों की गणना करें?  
.....
3. व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारक कौन से हैं?  
.....

### 23.3 लक्षण, कारण और चिंता, अवसाद और मनोग्रसित बाध्यता व्यवहार से निपटने के तरीके-

मानसिक और व्यवहार संबंधी विकारों को चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण स्थितियों के रूप में समझा जाता है जो सोच, मनोदशा (भावनाओं), या व्यक्तिगत संकट और/या अनर्थ कामकाज से जुड़े व्यवहार में परिवर्तन की विशेषता होती है।

### 23.3.1 मनोदशा विकार

मनोदशा विकार से पीड़ित व्यक्ति इन भावनाओं को लंबे समय तक प्रतिबंधित तरीके से अनुभव करता है, एक ही भावना पर स्थिर रहता है, या इन भावनाओं की सीमा में उतार-चढ़ाव होता रहता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति कई दिनों तक दुःखी रह सकता है या स्थिति की परवाह किए बिना वह एक दिन दुःखी और दूसरे दिन खुश रह सकता है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

इस प्रकार, व्यक्ति के व्यवहार संबंधी लक्षणों के आधार पर मनोदशा संबंधी विकार दो प्रकार के होते हैं:

- (i) अवसाद और
- (ii) द्विध्रुवी विकार (बाई पोलर डिसऑर्डर)।

मनोदशा विकारों की विशेषता मनोदशा में गड़बड़ी या लंबे समय तक भावनात्मक स्थिति होना है। मनोदशा संबंधी विकारों के मुख्य प्रकारों में अवसाद, उन्माद और द्विध्रुवी विकार शामिल हैं। सबसे आम मनोदशा विकार अवसाद है, जो विभिन्न प्रकार के नकारात्मक मनोदशा और व्यवहारिक परिवर्तनों को आश्रय देता है। दैनिक जीवन में, हम अक्सर किसी महत्वपूर्ण नुकसान के बाद सामान्य भावनाओं को संदर्भित करने के लिए मूल्यहास शब्द का उपयोग करते हैं, जैसे किसी रिश्ते का टूटना, या किसी महत्वपूर्ण लक्ष्य को प्राप्त करने में विफलता। लोग विभिन्न तरीकों से अवसाद का अनुभव कर सकते हैं। यह आपकी जीवनशैली में हस्तक्षेप कर सकता है, जिससे आपके नियमित जीवन के विभिन्न कार्यों और गतिविधियों में हानि हो सकती है। यह रिश्तों और कुछ पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों को भी प्रभावित कर सकता है। प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार को उदास मनोदशा की अवधि और/या अधिकांश गतिविधियों में रुचि या आनंद की हानि के साथ-साथ अन्य लक्षणों के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें शरीर के वजन में बदलाव, लगातार नींद की समस्या, थकान, स्पष्ट रूप से सोचने में असमर्थता, घबराहट, सुस्त व्यवहार, मृत्यु और आत्महत्या के विचार आदि हो सकते हैं। अन्य लक्षणों में अत्यधिक अपराधबोध या नकाबिल होने की भावनाएँ शामिल हैं।



**अवसाद की ओर बढ़ने वाले कारक:** आनुवंशिक संरचना, आनुवंशिकता प्रमुख अवसाद और द्विध्रुवी विकारों के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। उम्र भी एक जोखिम कारक है। उदाहरण के लिए, महिलाओं को विशेष रूप से प्रारंभिक वयस्कता के दौरान जोखिम होता है, जबकि पुरुषों के लिए प्रारंभिक मध्य आयु में जोखिम सबसे अधिक होता है, और वृद्ध लोगों को अधिक अवसाद का अनुभव होने की संभावना होती है। इसी तरह, लिंग भी इस विभेदक जोखिम वृद्धि में एक बड़ी भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिए, पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसादग्रस्तता विकार की रिपोर्ट होने की संभावना अधिक होती है। अन्य जोखिम कारकों में नकारात्मक जीवन की घटनाएँ, अकेलापन और सामाजिक समर्थन की कमी शामिल है।

### 23.3.2 उन्माद

उन्माद से पीड़ित लोग अत्यधिक उत्साही हो जाते हैं या 'श्रेष्ठ' अनुभव करते हैं, और अत्यधिक सक्रिय, अत्यधिक बातूनी और आसानी से विचलित हो सकते हैं। उन्मत्त प्रसंग शायद ही कभी अपने आप प्रकट होते हैं; वे आम तौर पर अवसाद के साथ वैकल्पिक होते हैं जिसका अर्थ है कि अवसाद के एक प्रकरण के बाद, एक व्यक्ति को उन्माद के एक प्रकरण का अनुभव होने की संभावना है। ऐसा मनोदशा विकार, जिसमें उन्माद और अवसाद दोनों बारी-बारी से मौजूद होते हैं, कभी-कभी सामान्य मनोदशा की अवधि में बाधा उत्पन्न करता है। इसे द्विध्रुवी मनोदशा विकार के रूप में जाना जाता है। जहाँ एक ही रोगी में दो अलग-अलग मनोदशा के प्रकरण होते हैं लेकिन अलग-अलग समय अवधि के दौरान। दुर्लभ मामलों में दोनों लक्षण एक साथ होते हैं जिसे मिश्रित विकार के रूप में जाना जाता है। द्विध्रुवी मनोदशा विकारों को पहले उन्मत्त-अवसादग्रस्तता विकारों के रूप में जाना जाता था। मनोदशा विकारों और गंभीर अवसाद के बीच, द्विध्रुवी मनोदशा विकारों के मामले में आत्महत्या के प्रयास जीवनकाल का जोखिम सबसे अधिक होता है। किसी व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के अलावा कई जोखिम कारक आत्महत्या की संभावना की भविष्यवाणी करते हैं। इनमें उम्र, लिंग, जाति, श्रेणी और हाल ही में घटी नकारात्मक जीवन घटनाएँ शामिल हैं।

### 23.3.3 चिंता विकार

आपने अपने जीवन में भय और आशंका का अनुभव किया होगा। हालाँकि, यदि कोई व्यक्ति बिना किसी विशेष कारण के लगातार भयभीत, आशंकित और चिंतित रहता है तो आप उस व्यक्ति को चिंता विकार से ग्रस्त कह सकते हैं।

चिंता विकार विभिन्न प्रकार के होते हैं जिनमें चिंता की भावना अलग-अलग रूपों में प्रकट होती है। उनमें सामान्यीकृत चिंता विकार शामिल है, जिसमें लंबे समय तक, अत्यधिक, अस्पष्टीकृत और गहन चिंता शामिल है जो किसी विशेष वस्तु से जुड़ी नहीं है। निदान के लिए लक्षणों को कम से कम छह महीने तक समझा जाना चाहिए। लक्षणों में भविष्य के बारे में चिंता और आशंका की भावनाएँ शामिल हैं; और अति सतर्कता, जिसमें खतरे के लिए आस-पास की लगातार जांच करना शामिल है। यह संचालक तनाव द्वारा चिह्नित है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति आराम करने में असमर्थ है, बेचौन है, और स्पष्ट रूप से अस्थिर और तनावग्रस्त है। चिंता विकार का एक अन्य प्रकार आकस्मिक भय है, जिसमें चिंता के बार-बार होने वाले हमले होते हैं जिसमें व्यक्ति आकस्मिक भय का अनुभव करता है। आकस्मिक भय गहन चिंता के अचानक बढ़ने को दर्शाता है, जो तब चरम पर पहुँच जाता है जब विशेष उत्तेजनाओं के विचार आने लगते हैं। ऐसे विचार अप्रत्याशित तरीके से आते हैं। नैदानिक विशेषताओं में सांस की तकलीफ, चक्कर आना, कांपना, घबराहट, दम घुटना, मतली, सीने



टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

में दर्द या बेचौनी, पागल हो जाने का डर, नियंत्रण खोना या मरना शामिल हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले होंगे या उसके बारे में सुना होगा जो लिफ्ट में यात्रा करने या किसी इमारत की दसवीं मंजिल पर चढ़ने से डरता था, या अगर उसने छिपकली देखी तो कमरे में प्रवेश करने से इनकार कर दिया। आपने स्वयं भी इसे महसूस किया होगा या किसी मित्र को दर्शकों के सामने अच्छी तरह से याद किए गए और पूर्वाभ्यास किए गए भाषण का एक शब्द भी बोलने में असमर्थ देखा होगा। इस प्रकार के डर को (दुर्भीति) कहा जाता है। जिन लोगों को (दुर्भीति) होता है उनमें विशिष्ट वस्तुओं, लोगों या स्थितियों से संबंधित अतार्किक भय होता है। (दुर्भीति) अक्सर धीरे-धीरे विकसित होता है या सामान्यीकृत चिंता विकार के साथ शुरू होता है। (दुर्भीति) को तीन मुख्य प्रकारों में बांटा जा सकता है, यानी विशिष्ट (दुर्भीति), सामाजिक (दुर्भीति) और एगोरा (दुर्भीति)। विशिष्ट (दुर्भीति), (दुर्भीति) का सबसे आम प्रकार है। इसमें अतार्किक भय शामिल हैं जैसे कि एक निश्चित प्रकार के जानवर का भय, या एक बंद जगह में रहना। दूसरों के साथ व्यवहार करते समय तीव्र, अक्षम कर देने वाला भय और शर्मिंदगी सामाजिक भय की विशेषता है।

### विवृतिभीति ( Agoraphobia ) भीड़ से डर लगना



विवृतिभीति (Agoraphobia) वह शब्द है जिसका उपयोग तब किया जाता है जब लोगों में अपरिचित परिस्थितियों में प्रवेश करने का डर विकसित हो जाता है। जनातंक से डरने वाले कई लोग अपना घर छोड़ने से डरते हैं। इसलिए सामान्य जीवन गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता गंभीर रूप से सीमित है। क्या आपने कभी देखा है कि कोई व्यक्ति हर बार किसी चीज को छूने पर अपने हाथ धोता है, यहाँ तक कि सिक्कों जैसी चीजों को भी धोता है, या चलते समय केवल फर्श या सड़क पर बने पैटर्न के भीतर ही कदम रखता है? मनोग्रसित बाध्यता विकार से प्रभावित लोग विशिष्ट विचारों के प्रति अपनी व्यस्तता को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं या किसी विशेष कार्य या कार्यों की श्रृंखला को बार-बार करने से खुद



को रोकने में असमर्थ होते हैं जो सामान्य गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता को प्रभावित करते हैं। मनोग्रसित व्यवहार किसी विशेष विचार या विषय के बारे में सोचना बंद करने में असमर्थता है। इसमें शामिल व्यक्ति को अक्सर ये विचार अप्रिय और शर्मनाक लगते हैं। बाध्यता व्यवहार कुछ व्यवहारों को बार-बार करने की आवश्यकता है। गिनने, ऑर्डर देने, जाँचने, छूने और धोने से जुड़ी कई मजबूरियाँ होती हैं। बहुत बार वे लोग जो किसी प्राकृतिक आपदा (जैसे सुनामी) में फँस गए हों या आतंकवादियों द्वारा किए गए बम विस्फोटों के शिकार हो गए हों, या किसी गंभीर दुर्घटना या युद्ध-संबंधी स्थिति में हों, अभिघातज उत्तर दबाव विकास (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर/पीटीएसडी) का अनुभव करते हैं। पीटीएसडी के लक्षण व्यापक रूप से भिन्न होते हैं लेकिन इसमें बार-बार सपने आना, फ्लैशबैक, अनियंत्रित एकाग्रता और भावनात्मक शून्यता शामिल हो सकते हैं।



**पाठगत प्रश्न 23.3**

1. मनोदशा संबंधी विकार कितने प्रकार के होते हैं?  
.....
2. चिंता विकार के विभिन्न प्रकार क्या हैं?  
.....
3. दुर्भीति (फोबिया/भय) के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

**23.4 मानसिक विकार और उनका उपचार**

● **व्यक्ति वृत्त (Case history) तैयार करना**

ग्रसित व्यक्ति का विशेष विकार का पूर्वव्रत इतिहास परिवार, दोस्तों, सामाजिक और व्यावसायिक परिस्थिति के साथ समायोजन पैटर्न को लक्षित करने के लिए तैयार किया जाता है।

**समस्या का निर्धारण**

व्यक्ति वृत्त तैयार करने के बाद मनोचिकित्सक कुछ प्रमुख समस्याओं की पहचान करता है जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यह नैदानिक परीक्षणों और साक्षात्कारों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

### ● चिकित्सीय सत्र

समस्या की प्रकृति और गंभीरता के आधार पर मनोचिकित्सक एक केंद्रित उपचार योजना के साथ ग्रसित व्यक्ति के साथ सत्र आयोजित करता है। प्रत्येक सत्र के बाद प्रगति की निगरानी और मूल्यांकन किया जाता है, और यदि आवश्यक हो तो आगे के व्यवधानों को संशोधित किया जाता है।

### ● चिकित्सीय हस्तक्षेप की समाप्ति

एक बार जब यह पुष्टि हो जाती है कि सत्र से मनोचिकित्सक द्वारा निर्धारित वांछित परिणाम प्राप्त हुआ है तो इसे समाप्त कर दिया जाता है। ग्रसित व्यक्ति और परिवार के सदस्यों को घर पर सुझावों का पालन करने के लिए कहा जाता है और यदि आवश्यक हो तो ग्रसित व्यक्ति को मनोचिकित्सक के पास दोबारा जाने के लिए कहा जाता है।



### पाठगत प्रश्न 23.4

1. मानसिक विकारों के उपचार के विभिन्न चरणों की व्याख्या करें।

### 23.5 स्वास्थ्य एवं खुशहाली बनाए रखने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के विशिष्ट तरीकों में WHO (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के अनुसार शामिल हैं।

- प्रारंभिक बचपन में मध्यवर्ती भूमिका (उदाहरण के लिए एक स्थिर वातावरण प्रदान करना जो बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण संबंधी आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील हो, जिसमें खतरों से सुरक्षा, प्रारंभिक शिक्षा के अवसर और बातचीत जो उत्तरदायी, भावनात्मक रूप से सहायक और विकासात्मक रूप से प्रेरक हो)।
- बच्चों को समर्थन (जैसे जीवन कौशल कार्यक्रम, बाल और युवा विकास कार्यक्रम)।
- महिलाओं का सामाजिक-आर्थिक सशक्तिकरण (शिक्षा और माइक्रोक्रेडिट योजनाओं तक पहुंच में सुधार)।
- बुजुर्गों के लिए सामाजिक समर्थन (बुजुर्गों के लिए दोस्ती की पहल, समुदाय और दिवस केंद्र)।

- अल्पसंख्यकों, स्वदेशी लोगों, प्रवासियों और संघर्षों और आपदाओं से प्रभावित लोगों (जैसे आपदाओं के बाद मनोसामाजिक हस्तक्षेप) सहित कमजोर लोगों पर लक्षित कार्यक्रम।
- स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य प्रचार गतिविधियाँ (उदाहरण के लिए स्कूलों में सहायक पारिस्थितिक परिवर्तन से जुड़े कार्यक्रम)।
- काम पर मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप (तनाव निवारण आदि) अधिकार
- आवास नीतियां (उदाहरण: आवास सुधार)।
- हिंसा रोकथाम कार्यक्रम (उदाहरण: शराब की उपलब्धता और हथियारों तक पहुंच को कम करना)।
- सामुदायिक विकास कार्यक्रम (एकीकृत ग्रामीण विकास )
- गरीबी में कमी और गरीबों के लिए सामाजिक सुरक्षा।
- भेदभाव विरोधी कानून और अभियान।



मानसिक विकार ग्रसित व्यक्तियों के अधिकारों, अवसरों और देखभाल को बढ़ावा देना।



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

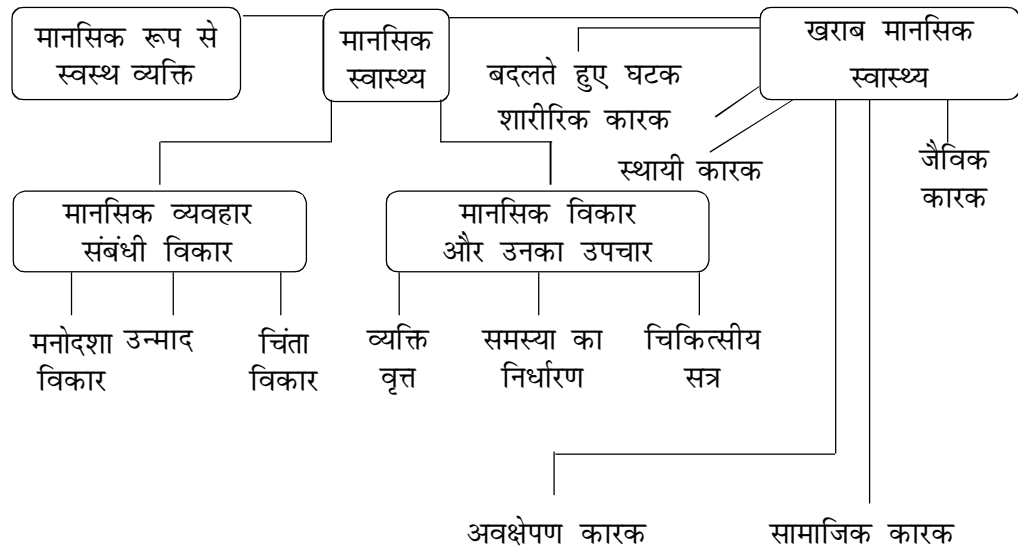


### क्रियाकलाप

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अपने समाज में एक अभियान चलाएँ।



### आपने क्या सीखा



### पाठांत प्रश्न

1. मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विभिन्न विशेषताओं की व्याख्या करें।
3. मानसिक विकारों और उनके उपचार पर संक्षेप में चर्चा करें।
4. स्वास्थ्य और हित को बनाए रखने के लिए कुछ प्रभावी रणनीतियों की गणना करें।
5. उन विभिन्न कारकों की पहचान करें जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं।
6. चिंता विकारों के विभिन्न प्रकार और उनकी नैदानिक विशेषताएं क्या हैं?
7. मनोदशा विकार के किन्हीं दो प्रकारों और उनकी विशेषताओं तथा जोखिम कारकों की व्याख्या करें।



8. मनोचिकित्सीय हस्तक्षेप की प्रक्रिया में कौन से चरण शामिल हैं?
9. खराब मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न लक्षण क्या हैं?
10. ऐसे कौन से मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक हैं जो मानसिक विकारों के विकास में योगदान कर सकते हैं?



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 23.1

1. मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति और आसपास की दुनिया के बीच संतुलन की स्थिति है, स्वयं और दूसरों के बीच सद्भाव की स्थिति है, और स्वयं की वास्तविकताओं और अन्य लोगों और परिवेश के बीच सह-अस्तित्व है।
2. खराब मानसिक स्वास्थ्य के कुछ सामान्य लक्षण हैं मादक द्रव्यों का सेवन, खराब एकाग्रता, अधिक चिंता करना, निर्णय लेने में कठिनाई होना, दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में कम रुचि महसूस करना, खराब मनोदशा, चीजों से अभिभूत महसूस करना, रोना आदि।
3. अ) सही  
ब) गलत

#### 23.2

1. पूर्वगामी कारक
  - आनुवंशिक संरचना
  - केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शारीरिक क्षति
  - प्रतिकूल मनो-सामाजिक प्रभाव
2. व्यक्तित्व का प्रकार, पारस्परिक संबंध, बचपन के मुद्दे और सामाजिक समस्याएं।
3. गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, असुरक्षा, पलायन, शहरीकरण, शराब, जुआ, एकाधिक यौन साथी, टूटे हुए घर, तलाक, बहुत बड़ा परिवार, धर्म, परंपराएं और राजनीतिक उथल-पुथल।



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

23.3

4. अवसाद और द्विध्रुवी विकार.
5. सामान्यीकृत चिंता विकार, आकस्मिक भय विकार और फोबिया/भय।
6. विशिष्ट भय, सामाजिक भय और एगोराफोबिया।

23.4

1. चिकित्सा का चरण
  - अ) पूर्ववृत्त तैयार करना
  - ब) समस्या का निर्धारण
  - स) चिकित्सीय सत्र
  - ड) चिकित्सीय हस्तक्षेप की समाप्ति



टिप्पणी

## समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान

आशा दो बच्चों के साथ 30 वर्ष की महिला है। इससे पूर्व उसने कभी किसी व्यवसाय में काम नहीं किया था। लेकिन पिछले दिनों अपने पति के देहान्त के बाद उसने अपने परिवार के लिए काम शुरू करना पड़ा। लेकिन रोजमर्रा की जिन्दगी की समस्याओं को सहना उसके लिए बहुत कठिन होता जा रहा है। इस कारण वह स्वयं को शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर महसूस कर रही है। कई बार वह बहुत उदास हो जाती है परन्तु अपने छोटे बच्चों को देखते हुए उसने अपने जीवन को जारी रखने और दूसरों को प्रसन्न रखने के लिए काम करने का निर्णय लिया। यहां उदाहरण इस बात पर रोशनी डालता है कि सभी प्रकार की अनिश्चिताओं से निपटना और विपरीत स्थितियों में हिम्मत रखना कितना महत्वपूर्ण है।

समग्र विकास का अर्थ व्यक्ति के समग्र विकास विशेषतः व्यक्ति के बचपन के दौरान के विकास को शामिल करना है। इसमें शारीरिक विकास, मानसिक विकास, भावनात्मक विकास और सामाजिक विकास को सम्मिलित किया जाता है।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- समग्र विकास को परिभाषित और वर्णन करते हैं;
- स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाओं को पहचानते हैं; [ प्रसन्नता (Happiness), जीवन संतोष (Life Satisfaction) और स्थिति स्थापन (Resilience) ]
- प्रसन्नता और उसके निर्माण को परिभाषित एवं वर्णन करते हैं;
- जीवन संतोष और वैयक्तिक कल्याण को समझते हैं; और
- स्थिति स्थापन (Resilience) समझते हैं और स्थिति स्थापित होने की रणनीति बनाते हैं



टिप्पणी

### 24.1 समग्र विकास का अर्थ:

समग्र विकास किसी व्यक्ति का कुल विकास है जिसमें व्यक्ति का भौतिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और अध्यात्मिक विकास शामिल होता है। समग्र उपागम में किसी व्यक्ति के विकास प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का अध्ययन किया जाता है कि किस प्रकार एक कारक दूसरे कारक को तथा कैसे व्यक्ति के पूरे विकास को प्रभावित करता है। मनोविज्ञान में समग्र का अर्थ है कि किस प्रकार वे कारक किसी व्यक्ति के पूरे मनोविज्ञान को प्रभावित करते हैं।

यह इस मान्यता पर आधारित है कि एक व्यक्ति बाहरी जगत अर्थात् प्रकृति, समुदाय और मानवीय मूल्यों के आधार पर कैसे सम्पर्क रखता है।

समग्रता का दृष्टिकोण इस मान्यता पर आधारित है कि पूरी व्यवस्था यह निर्धारित करती है, कि व्यक्तिगत घटक किस प्रकार क्रिया करते हैं।

मनुष्यों का मनोवैज्ञानिक किसी व्यक्ति के वातावरण (उसके रहने और काम करने के वातावरण) उसके सामाजिक सम्बन्धों (जिसमें मित्र, परिवार और सहकर्मी शामिल हैं), उसकी पृष्ठभूमि (जिसमें उसके बचपन और शैक्षिक स्तर) तथा शारीरिक स्वास्थ्य (जिसमें उसका वर्तमान स्वास्थ्य और तनाव स्तर शामिल है) पर विचार करेगा।

उदाहरण के लिए एक मनोवैज्ञानिक इस पर विचार कर सकता है कि एक व्यक्ति का वातावरण जहां वो रहता है या काम करता है) सामाजिक सम्बन्ध, (जिसमें दोस्त, परिवार, सहकर्मी आते हैं) शारीरिक (स्वास्थ्य और कल्याण) और मानसिक स्वास्थ्य (तनाव और चिंता) किस प्रकार उसके कल्याण और स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं?

#### 24.1.1 समग्र विकास के घटक

1. भौतिक इस विशेषता में उसकी पांच इंद्रिय अंगों (त्वचा, कान, नाक, जीभ और आंखें) को शामिल किया जाता है।
2. ज्ञानात्मक मस्तिष्क के योग्यता पूर्ण कार्य जैसे सोचना, तर्क वितर्क करना, विश्लेषण, अनुमान लगाना, संश्लेषण, स्मरण और कल्पना करना शामिल है।
3. मनोवैज्ञानिक: यह अवश्य दर्शाता है कि किस प्रकार कोई व्यक्ति सोचता, अनुभव करता और संवाद करता है।
4. सामाजिक: किस तरीके से कोई व्यक्ति अन्य व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह से व्यवहार करता है।
5. अध्यात्मिक: यह गुण व्यक्ति की चेतना और विश्वास के साथ-साथ उस व्यक्ति के

जीवन को अर्थ देने वाले मूल्यों और गुणों को शामिल करता है।

### 24.1.2 स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाएं ( प्रसन्नता, जीवन सन्तोष और स्थिति स्थापन )

व्यक्ति का स्वास्थ्य प्रमुख आवश्यकता है। अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को पहचानना बहुत आवश्यक है। जब कभी आपको अपने शरीर में कोई लक्षण दिखाई दे तो इसका शीघ्र अति शीघ्र उपचार आवश्यक है भले ही वह शारीरिक समस्या हो अथवा मानसिक समस्या हो। आपको परामर्श एवं संदर्शन के अनुसार आवश्यक कदम शीघ्र ही उठाने चाहिए। शोध बताता है कि सकारात्मक सोच से आपका शारीरिक स्वास्थ्य भी बेहतर हो सकता है।



टिप्पणी

### 24.1.3 सकारात्मक भावनाएँ

आम तौर पर यह कहा जाता है कि मुस्कराता हुआ चेहरा इस बात का संकेत कि प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य का संकेतक है। यह सत्य है, परन्तु इससे एक महत्वपूर्ण जानकारी रह जाती है कि प्यार, स्नेह, रुचि, तदनुभूति, क्षमा, आभार इत्यादि जैसी सकारात्मक भावनाएं व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान देती है। इस लिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक क्षण और अवसर पर सकारात्मक भावनाओं को अनुभव करने के अवसर को खोजना, पहचानना और निर्मित करना चाहिए। यदि आप के सामने कोई समस्या है, तो सकारात्मक दृष्टिकोण स्थिति अधिक वास्तविक ढंग से देखने और उसे हल करने के बेहतर विकल्प खोजने में सहायक होता है।

सभी भाव, भले सकारात्मक हों या नकारात्मक, ठीक परिस्थितियों में अपनाने योग्य होते हैं। दोनों में बेहतर संतुलन बनाना सफलता की कुंजी है। सकारात्मक दृष्टिकोण होने का यह अर्थ नहीं कि आप कभी नकारात्मक भाव लिए महसूस नहीं करेंगे। लोगों को सकारात्मक और नकारात्मक, दोनों भावों की जरूरत होती है। सकारात्मक भाव हमारी जागरूकता को बढ़ाते हैं और नए विचारों तथा रचनात्मकता के लिए तत्पर रहते हैं और नकारात्मक भाव कठिन परिस्थितियों से गुजरने तथा कम समय में उपयुक्त उत्तर देने के लिए आवश्यक होते हैं।

नकारात्मक भाव हमें मुसीबत में डाल सकते हैं यदि उनका अत्यधिक प्रयोग किया जाता है और हमें परेशानी और चिन्ता की ओर ले जाते हों।

विशेषज्ञ कहते हैं कि जो लोग भावनात्मक स्तर पर स्वस्थ होते हैं, उन्हें नकारात्मक भावों का कम सामना करना पड़ता है और वह तेजी से कठिनाइयों से बाहर आने में सक्षम होते हैं। इस गुण को स्थिति स्थापन कहते हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य का एक अन्य संकेत सकारात्मक भावों को अधिक समय तक रोके रखना तथा अच्छे समय का स्वागत करना है। जीवन में उद्देश्य और अभिप्राय के भाव को विकसित करना तथा अपने लिए बेहतर पर ध्यान देना भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 24.1

1. स्थिति स्थापन का महत्व स्पष्ट कीजिए।
2. समग्र विकास के घटकों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

### 24.2 प्रसन्नता

मनोविज्ञान के अनुसार प्रसन्नता सकारात्मक मूड से अधिक कुछ ओर है। प्रसन्नता का वर्णन करने के लिए मनोवैज्ञानिक आमतौर पर व्यक्तिगत स्वास्थ्य की बात करते हैं। दूसरे शब्दों में प्रसन्नता लोगों का अपने जीवन का मूल्यांकन है जिसमें सन्तोष की ज्ञानात्मक समझ तथा मूड्स और भावनाओं का प्रभावशाली मूल्यांकन शामिल होता है। प्रसन्नता का अध्ययन करने के तीन मनोवैज्ञानिक तरीके हैं-

#### 1. आवश्यकता और लक्ष्य सन्तुष्टि के सिद्धांत

इस विचार का कहना है कि प्रसन्नता उपयुक्त लक्ष्य को प्राप्त करने तथा अपनी मानवीय आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए किए गए संघर्ष से उत्पन्न होती है। उदाहरण

के लिए डेसी और रयान (2000) ने स्वनिर्धारण का विचार दिया जो स्थापित करती है कि स्वास्थ्य और कल्याण तब प्राप्त होता है जब व्यक्ति अपनी आधारभूत मानवीय आवश्यकताओं अर्थात् स्वायत्तता, योग्यता और अपनत्व को प्राप्त करता है।

## 2. जैविक और व्यक्तित्व पूर्ववृत्ति के सिद्धांत

इसके अनुसार स्वास्थ्य और कल्याण जीन्स द्वारा प्रभावित होते हैं और बहिर्मुखता तथा विक्षिप्तता से जुड़े होते हैं (नेलसन और अन्य, प्रेस में)।



टिप्पणी

## 3. प्रक्रिया / क्रियाकलाप के सिद्धांत

इस सिद्धांत का कहना है कि स्वास्थ्य को विभिन्न गतिविधियों में भाग ले कर तथा श्रम करके सुधारा जा सकता है (नेलसन और अन्य, प्रेस में)।

मनोवैज्ञानिक प्रश्न पूछते हैं कि क्या किसी की प्रसन्नता को बढ़ाया जा सकता है? कुछ मनोवैज्ञानिक यह दावा करते हैं कि है कि प्रसन्नता को बढ़ाने का प्रयास करना बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित हैं और समय के साथ स्थिर रहते हैं (नॉरिश और वेल्ला-ब्रॉड्रिक, 2008)।



### पाठगत प्रश्न 24.2

सही और गलत को चुनिए।

1. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार प्रसन्नता केवल सकारात्मक मूड की अनुभूति अथवा अनुभव है। (सही/गलत)
2. प्रक्रिया/गतिविधि थ्योरी कहती है कि प्रसन्नता को चुनौतीपूर्ण गतिविधियों में संलग्न हो कर तथा श्रम करके बढ़ाया जा सकता है। (सही/गलत)



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- नोरिश और वैला ब्रोड्रिक (2008) के अनुसार प्रसन्नता को बढ़ाने की कोशिश करना बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित हैं और समय के साथ स्थिर रहते हैं। (सही/गलत)

### 24.3 जीवन-सन्तोष

जीवन सन्तोष एक बहुआयामी अवधारणा है जो जीवन की मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय परिस्थितियों से सम्बद्ध है। जीवन-सन्तोष को दो शब्दों में विभक्त किया जा सकता है - जीवन और सन्तोष जीवन क्रियात्मक गतिविधियों की स्थिति है जो संगठित चीजों और विशेषतः इसके हिस्सों जैसे मृत्यु से पूर्व एक जानवर अथवा पौधे को जीवन। (ऑक्सफोर्ड शब्दकोश) सन्तोष का अर्थ है फिर पर्याप्त करना अथवा पर्याप्त बनाना।

#### 24.3.1 जीवन सन्तुष्टि की परिभाषा

हैम्लिन (1995) के अनुसार विकासात्मक मनोविज्ञान के शब्दकोष में जीवन सन्तुष्टि अपनी जीवन शैली से प्राप्त सन्तुष्टि माप है। जीवन सन्तुष्टि का सम्बन्ध किसी की अपेक्षाओं और उसकी वास्तविक उपलब्धियों के बीच तुलना के द्वारा उसके अस्तित्व की कुल स्थितियों के आकलन हैं (क्रिब, 2000)।

जीवन सन्तुष्टि से व्यक्ति के जीवन को अर्थ मिलता है और यह अपनी उपयोगिता अथवा एक अनुभव का स्रोत हो सकती है। भारतीय सन्दर्भ में अधिकांश वृद्धजन अपने गुजरे हुए जीवन की आत्म-वृत्ति के आधार पर समीक्षा करते हैं (बटलर 1976)।

जीवन सन्तुष्टि मानव कल्याण का केन्द्रीय पक्ष है। यह अन्तिम लक्ष्य है और प्रत्येक मनुष्य इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आजीवन संघर्ष करता है। मनुष्य सदा जीवन सन्तुष्टि प्राप्त करने के लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करते हैं और आखिर में उन लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं। कदाचित यह कहा जा सकता है कि प्रत्येक मनुष्य की अन्तिम अपेक्षा अपने लक्ष्यों और इच्छाओं को प्राप्त करना होता है और यह उपलब्धि जीवन सन्तुष्टि की ओर ले जाती है।

भारतीय दर्शन में सन्तुष्टि में मनोरंजन की क्षमता शामिल होती है। अधिक मनोरंजन से अधिक प्रसन्नता होती है। एक सन्तुष्ट और सार्थक जीवन में व्यक्तिगत सोच और वस्तुनिष्ठ घटक, दोनों होते हैं। सन्तुष्ट जीवन के तीन आधार निम्नलिखित हैं।

- गहरे सम्बन्धों की स्थापना
- परियोजनाओं और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्धता
- कहानियों का प्रयोग जो जीवन को अन्तिम सन्दर्भ में सही स्थान देती हैं।





इसलिए जीवन-सन्तुष्टि एक किसी व्यक्ति के समायोजन, जीवन और घटनाओं के प्रति दृष्टिकोण, समस्याओं और अन्तःक्रियाओं की घटनाओं की धारणा और अनुभवों का एक जटिल सूचकांक है। इस लिए सत्य में सन्तुष्टि और जीवन से प्रेरित होने के लिए व्यक्ति को भीतर से सन्तुष्टि होना आवश्यक है। अतः यह प्रत्यक्ष है कि कोई व्यक्ति केवल तभी प्रसन्न हो सकता है जब वह अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का वास्तविक अपेक्षाओं और आशाओं को विकसित करने की दृष्टि से मूल्यांकन करता है।

### 24.3.2 जीवन सन्तुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक

- व्यक्तिगत
- पर्यावरणीय

#### 24.3.2 ( अ. ) व्यक्तिगत

**आवश्यकताओं का पूरा होना:** हमारी जरूरतें अथवा इच्छाएं हमेशा हमारे मस्तिष्क में तनाव और चिन्ताएं पैदा करती हैं। विभिन्न आवश्यकताएं निम्न प्रकार की होती हैं-

**शारीरिक:** इन आवश्यकताओं में भोजन, वस्त्र, आवास और संभोग शामिल होते हैं।

**मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं:** में आत्म-सम्मान और गरिमा, दृष्टिकोण, सामाजिक ओग्यता बुद्धिमत्ता, मानसिक स्वास्थ्य, क्रोध और एक चिन्ता, एक्स्टेन्सन जीवन कौशल और भावनात्मक स्थिरता शामिल होती हैं।

**सामाजिक आवश्यकताओं:** में सशक्त पारिवारिक सहयोग (जीवन साथी, बच्चों और शेष परिवार से सन्तुष्टि), सामाजिक सहभागिता, सामाजिक समर्थन तथा सामाजिक बौद्धिक कौशल पारिवारिक सम्बन्ध, सामाजिक स्थिति तथा अन्य सामाजिक दुराव और निकटता शामिल होती हैं।

**शिक्षा:** ऐसा अनुभव किया गया है कि किसी व्यक्ति की जीवन सन्तुष्टि में शिक्षा की केन्द्रीय भूमिका होती है। यह दिमागी भ्रमों को दूर करती है और अच्छी सोच, ज्ञान, दृष्टिकोण तथा मूल्य इत्यादि का पोषण करती है।

**कार्य का प्रकार:** सामाजिक प्राणी होने के नाते मनुष्य को सामाजिक पहचान की जरूरत होती है जो समाज में उसकी सामाजिक स्थिति पर आधारित होती है। जॉब (नौकरी) व्यक्ति की हैसियत के एवं सामाजिक स्थिति को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण कारक है। अतः अनुकूल जॉब (नौकरी) जीवन में सन्तुष्टि देती है।

**आर्थिक स्थिति:** घर और जीवन जीने की स्थितियों से सन्तुष्टि, आय से क्रय शक्ति से सन्तुष्टि और वित्तीय साख से सन्तुष्टि।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

अन्य कारकों में शामिल है-

- आराम करने की गतिविधियां
- वैवाहिक स्थिति
- खेलों में भागीदारी
- मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य
- भावनाओं को सकारात्मकता
- सहनशीलता
- अहम जनित पहचान

### 24.3.2 ( ब. ) पर्यावरणीय कारक

पर्यावरण में हमारे चारों की ओर सबसे चीजें शामिल हैं। यह एक महत्वपूर्ण कारक है जो न केवल हमारे मनोवैज्ञानिक गुणों को प्रभावित करता है अपितु हमारे अच्छे सामाजिक व्यवहार को भी प्रभावित करता है। यदि पर्यावरण शान्त और सुखद है तो वह हमारे सन्तुलित जीवन के लिए सहायक होता है। पड़ोसियों और सहकर्मियों के साथ उनके सामाजिक सम्बन्ध और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना भी जीवन सन्तुष्टि प्रदान करता है। उदाहरण के लिए सामाजिक दायरे में मित्रता, रहने को स्थान, विकास के लिए, व्यवसायिक और समुदाय पेशेवर अवसर, परिवार और समुदाय का सुखद वातावरण तथा सारी आधारभूत सुविधाएँ जैसे परिवहन, सुरक्षा तथा स्थानीय पड़ोसियों में विश्वास।

### 24.4 स्थिति स्थापन

यह विषय परिस्थितियों, आयात, त्रासदी, खतरों और तनाव के महत्वपूर्ण स्रोतों जैसे परिवार अथवा सम्बन्धों की समस्याएं, गम्भीर शारीरिक समस्याएं अथवा कार्य स्थल के एवं वित्तीय तनावों को सहने और अनुकूलित करने की प्रक्रिया है। इसका अर्थ है बुरे अनुभवों से बाहर निकलना।

प्रायः लोग स्थिति स्थापन दर्शाते हैं। स्थिति स्थापित होने का यह अर्थ नहीं है कि मनुष्य को कठिनाई अथवा परेशानी की सामना नहीं करना पड़ता। अपने जीवन में मुख्य परेशानी अथवा आघात से पीड़ित लोगों में आमतौर पर पीड़ा और उदासी होती है। वास्तव में स्थिति स्थापन के मार्ग में अपनी भावनात्मक तनाव काफी अधिक होता है।

### 24.4.1 स्थिति स्थापन को प्रभावित करने वाले कारक

अनेक कारकों के योगदान से स्थिति स्थापन उपजता है। अनेक अध्ययन दर्शाते हैं कि स्थिति



स्थापन का प्राथमिक कारक परिवार से बाहर और परिवार के भीतर देखभाल तथा सहयोगी सम्बन्धों का होना होता है। ऐसे सम्बन्ध जो प्यार और विश्वास निर्मित करते हैं- वे आम रोल मॉडल तथा व्यक्ति के स्थिति स्थापन को बढ़ाने में प्रोत्साहन एवं पुनर्विश्वास प्रदान करते हैं। स्थिति स्थापन के साथ कई अन्य कारक जुड़े हुए हैं- जैसे

- सकारात्मक दृष्टिकोण
- उच्च गरिमा
- तीव्र भावनाओं और तत्कालिक इच्छाओं का प्रबन्धन करने की क्षमता

#### 24.4.2 स्थिति स्थापन निर्मित करने की रणनीतियाँ

स्थिति स्थापन विकसित करना व्यक्तिगत यात्रा है। सभी लोग आघात पहुंचाने वाली एवं तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के प्रति एक सी प्रतिक्रिया नहीं करते। स्थिति स्थापन निर्मित करने का दृष्टिकोण प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होता है। लोग स्थिति स्थापन विकसित करने के लिए अलग अलग रणनीतियाँ अपनाते हैं।

कुछ विभेद सांस्कृतिक अन्तरों को प्रदर्शित करते हैं। किसी व्यक्ति की संस्कृति उसके भावनाओं और कठिनाईयों से जुड़ने या प्रभाव डाल सकती है उदाहरण के लिए वैसे कोई व्यक्ति अन्य महत्वपूर्ण लोगों, विस्तारित परिवार के सदस्यों और सामुदायिक संसाधनों के साथ जुड़ता है।

#### 24.4.3 स्थिति स्थापन निर्मित करने के तरीके

**सम्बन्ध निर्माण:** निर्मित करना परिवार के सदस्यों, मित्रों अथवा अन्य लोगों के साथ अच्छे सम्बन्ध होना बहुत महत्वपूर्ण है। लोगों से सहायता और सहयोग स्वीकार करना स्थिति स्थापन को मजबूती प्रदान करता है। उदाहरण के लिए सामाजिक समूहों, विश्वास आधारित संगठनों अथवा अन्य स्थानीय समूहों में सामाजिक सहारा देने वालों स्थानीय समूहों में सक्रिय रहना।

**चुनौती पूर्ण समस्याओं से जुड़ना:** कठिनाईयों की व्याख्या और प्रत्युत्तर को बदला जा सकता है इसके लिए वर्तमान से परे देखना जरूरी है।

**परिवर्तन को स्वीकार करना:** अपरिवर्तनशील स्थितियों को स्वीकार करने से परिवर्तित जा सकने वाली स्थितियों पर ध्यान केन्द्रित करने करने में सहायता मिलती है।

**लक्ष्य निर्धारित करना:** कुछ वास्तविक लक्ष्य निर्धारित किए जाने चाहिए। विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त किए जा सकने वाले, प्रासंगिक और समय बद्ध लक्ष्य निश्चित किए जा सकते हैं।

**निर्णायक कदम:** विषम परिस्थितियों पर काम करके उन पर निर्णायक कदम लेने चाहिए न

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

कि उन समस्याओं से दूर हटकर और तनाव से दूर रह कर यह कामना करनी चाहिए कि वे अपने आप टल जाएंगी।

**सकारात्मक विचारों को पुष्ट करना:** किसी व्यक्ति की समस्याओं को हल करने की योग्यता पर तथा उसमें विश्वास जगा कर करने में सहायता मिलती है।

**चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में रखना:** बहुत ही पीड़ा देने वाली स्थितियों का सामना करते हुए भी उस तनावपूर्ण स्थिति को व्यापक सन्दर्भ में देखना चाहिए।

**आशावादी दृष्टिकोण अपनाना:** एक आशावादी दृष्टिकोण से अपेक्षा रहती है कि जीवन में अच्छी घटनाएँ भी घटेंगी।

**आत्मनिरीक्षण और अपना ध्यान रखना:** अपनी आवश्यकताओं तो और भावनाओं पर ध्यान देना चाहिए। मनोरंजक और आराम देने वाली गतिविधियों में व्यस्त रहना चाहिए। ध्यान और अध्यात्मिक व्यवहार व्यक्ति की सम्बन्ध निर्मित करने एवं आशा जगाने में सहायता करता है।

#### 24.5 स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु हस्तक्षेप

मानवीय जीवन के लिए स्वास्थ्य और कल्याण अनिवार्य एवं महत्वपूर्ण पड़ हैं। उपयोग की जाने वाले विभिन्न होते हस्तक्षेप निम्नलिखित हैं:

1. **आहार और जीवन शैली:** स्वस्थ और पोष्टिक आहार के जीवन शैली को सकारात्मक बनाने में सहायक होता है। स्वस्थ जीवन शैली में सन्तुलित आहार खाना तथा शराब, और नशे का प्रयोग न करने जैसी अच्छी आदतें शामिल होती है।
2. **व्यायाम:** प्रतिदिन व्यायाम करने से व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रखने में सहायता प्राप्त कर सकता है। सही व्यायाम अच्छा स्वास्थ्य बनाए रख सकता है।
3. **ध्यान और योग:** योग और ध्यान सकारात्मक विकल्प हो सकते हैं जो सकारात्मक कल्याण प्राप्त करने में व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं। वर्तमान शोध बताते हैं कि और योग करने से तनाव के कारकों को कम करने तथा स्थिति स्थापन को और सकल कल्याण को बढ़ावा मिल सकता है। में कमी सकता है। योग के तनाव में कमी शामिल है। अनेक शोध दर्शाते हैं कि योग तनाव और चिन्ता को कम करने में सहायक होता है। यह मूड और सकल कल्याण में वृद्धि कर सकते हैं।

ध्यान से कल्याण और जीवन की गुणवत्ता बढ़ जाती है। इस बात के भी साक्ष्य है कि यह इनसोमनिया, डिप्रेशन और चिन्ता को ठीक करने में सहायता कर सकता है। कुछ

शोध बताते हैं कि ध्यान मस्तिष्क में परिवार परिवर्तन लाने और सूचनाओं को प्रोसेस करने तथा पीड़ा के प्रत्युत्तर में मस्तिष्क को नियन्त्रित करने में की योग्यता को बढ़ाता है।

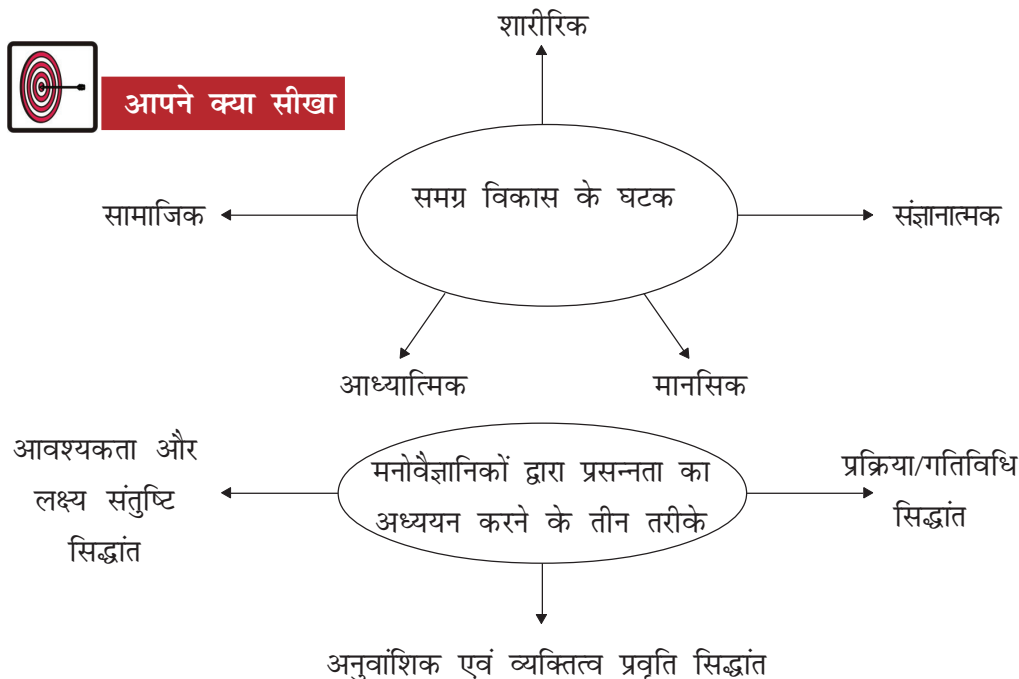
#### 4. सकारात्मक भाव पैदा करना:

सकारात्मक भाव विकसित करने से व्यक्ति नमनीयता पूर्ण व्यवहार एवं दैनिक समस्याओं को हल सकता है। सकारात्मक भावों में वृद्धि भौतिक, बौद्धिक, सामाजिक और मानसिक संसाधनों को निर्मित कर सकती है। (बी. एल. फ्रेड्रिक्सन, तुगाडे, बाघ और लार्किन 2003) सकारात्मक मात्र प्रसन्नता से अधिक महत्व रखते हैं। सकारात्मक भावों की एक पूरी श्रृंखला है जिनमें मनोरंजन, आशा, रूचि, आनन्द, प्रेम, करुणा, आदर एवं गर्व सम्मिलित होते हैं। उन्हें निम्नलिखित तरीके से विकसित किया जा सकता है।

- कृतज्ञ होने का अभ्यास करना
- लोगों के साथ समय गुजारना
- रोचक तथा समय व्यतीत करने के लिए
- आनन्ददायक गतिविधियां करना
- बच्चों, पालतू जानवरों और मित्रों के साथ खेलना
- संगीत सुनना
- व्यायाम करना



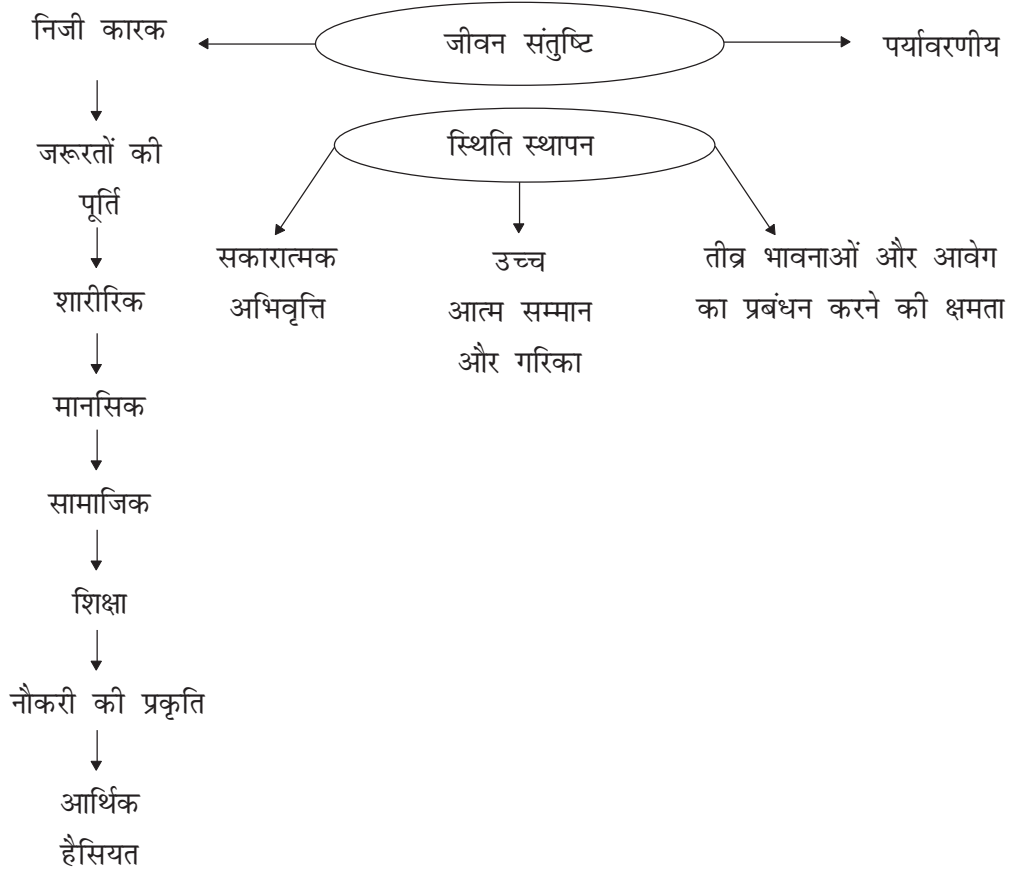
टिप्पणी



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. समग्र विकास की व्याख्या कीजिए।
2. सन्तुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
3. स्थिति स्थापन की महत्व स्पष्ट कीजिए।
4. स्थिति स्थापन निर्माण की रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।
5. स्थिति स्थापन निर्माण के तरीकों का वर्णन कीजिए।
6. स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हस्तक्षेपों की चर्चा करें।
7. दैनिक समस्याओं को हल करने की योग्यता एवं किसी व्यक्ति की सकल नमनीयता को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक भावनाओं को कैसे विकसित किया जा सकता है?

8. मनोवैज्ञानिक विभिन्न कारको जैसे पर्यावरण सामाजिक सम्बन्धों, पृष्ठभूमि और शारीरिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार विचार करता है?
9. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण में सकारात्मक भावनाएं (संवेग) कैसे योगदान देती है तथा समग्र विकास के घटक क्या है?
10. प्रसन्नता का अध्ययन करने के मनोवैज्ञानिकों की तीन तरीके कौन से हैं तथा प्रसन्नता को परिभाषित करने वाले कारको के बारे में उनकी क्या राय है?



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 24.1

1. स्थिति स्थापन भावनात्मक स्वास्थ्य को एक अनिवार्य गुण है क्योंकि यह व्यक्ति को कठिन स्थितियों और चुनौतियों को सहने और उनसे उबरने में सक्षम बनाती है। जीवन में उतार-चढ़ाव बने रहते हैं और प्रत्येक को जीवन उतार-चढ़ाव में कभी न कभी कठिनाइयों और हार की सामना करना पड़ता है। स्थिति स्थापन ऐसी चुनौतियों के संग रहने, सकारात्मक दृष्टिकोण निर्मित करने तथा परेशानियों से बाहर निकलने की योग्यता हैं।
2. शारीरिक इस गुण में शरीर के संवेदनशील अंग शामिल होते हैं जैसे त्वचा, कान, नाक, जीभ ओर आँखें

**ज्ञानात्मक:** मस्तिष्क के बुद्धिमतापूर्ण कार्य जैसे सोचना, पहचानना, कारण खोजना, चिन्तन करना, संश्लेषण करना, स्मरण करना और आकलन करना शामिल होते हैं।

**मनोवैज्ञानिक:** यह घटक दर्शाता है कि किस प्रकार किसी व्यक्ति में सोचने, अनुभव करने, और व्यवहार करने प्रकार की योग्यता काम करती हैं

**सामाजिक:** यह वह तरीका है जिसके द्वारा व्यक्ति अन्य लोगों अथवा लोगों के समूहों के साथ संवाद करता है।

**अध्यात्मिक:** यह किसी व्यक्ति की चेतना और विश्वास गुण है जो किसी व्यक्ति के जीवन का संदर्शन है तथा उसको अर्थ प्रदान करता है। इसमें उसके मूल्य करता एवं गुण भी शामिल होते हैं।

## स्वास्थ्य और अच्छाई

## 24.2



टिप्पणी

1. गलत मनोवैज्ञानिक, प्रसन्नता को किसी व्यक्ति के निजी कल्याण की स्थिति के रूप में देखते हैं जिसमें सन्तुष्टि के संज्ञानात्मक निर्णय तथा मूड्स और भावनाओं के भावात्मक मूल्यांकन को शामिल किया जाता है।
2. सही: प्रक्रिया/गतिविधि थ्योरी का तर्क है कि व्यक्ति को चुनौती पूर्ण एवं प्रयत्न आधारित गतिविधियों में व्यस्त रखने वाली गतिविधियां मनुष्य के कल्याण में वृद्धि कर सकती हैं।
3. सही: नोरिश एन्ड बेला - ब्रोडिक (2008) का दावा है कि प्रसन्नता को बढ़ाने का प्रयास बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित होते हैं तथा एक समय के बाद स्थिर रहते हैं।



पाठ 1-24 प्रतिपुष्टि ( फीडबैक ) करें

पाठ संख्या	पाठ का नाम	सामग्री			भाषा		ये चित्र		आपने जो सीखा वह है			
		आसान	कठिन	रोचक	भ्रमात्मक	जटिल	सहायक	उपयोगी नहीं	बहुत उपयोगी	कुछ हद तक उपयोगी	मदद नहीं	
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												