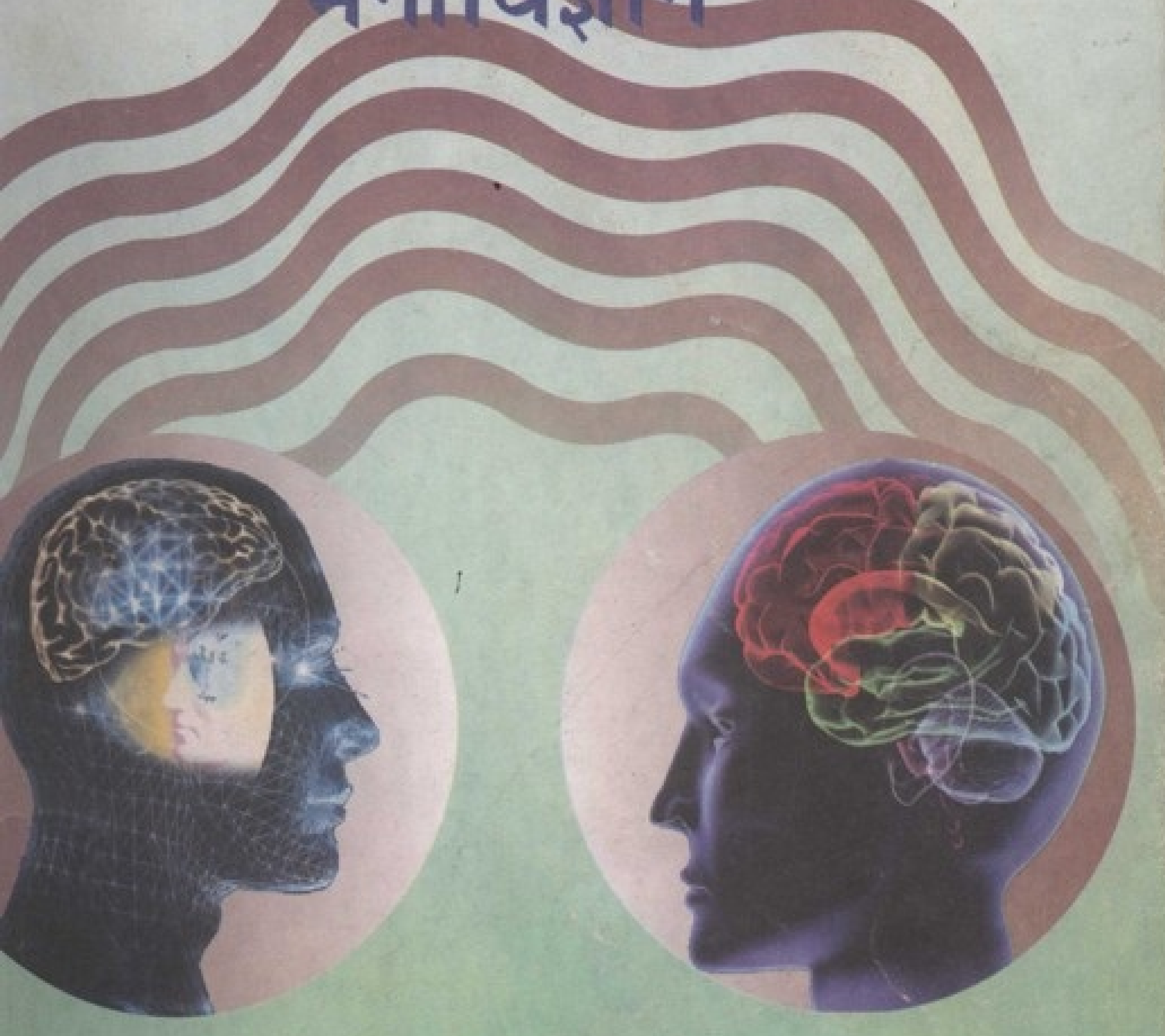
22

पुस्तक 1

माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम
222 पुस्तक 1
माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

222-मनोविज्ञान

पुस्तक 1

पाठ्यक्रम समन्वयक

विवेक सिंह

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार की एक स्वायत्त संस्था)
ए-24/25, शैक्षणिक क्षेत्र, एन, एच,-24, सैक्टर-62, नोएडा-201309 (उ०प्र०)
Website: www. Nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी, शिक्षा संस्थान

अगस्त, 2012 (5,000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीयूशनल एरिया, सेक्टर- 62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स डी. के. प्रिंटर्स, 5/37 ए, इंडस्ट्रियल एरिया कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 द्वारा मुद्रित।

सलाहकार समिति

डॉ. सितांशु शेखर जेना,
अध्यक्ष,
रा.मु.वि.शि. संस्थान,
नोएडा

डॉ. कुलदीप अग्रवाल
निदेशक (शैक्षिक)
रा.मु.वि.शि. संस्थान
नोएडा

श्रीमती गोपा बिस्वास
सं. निदेशक (शैक्षिक)
रा.मु.वि.शि. संस्थान
नोएडा

पाठ्यक्रम समिति

प्रो गिरीश्वर मिश्रा
अध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. केडी बरूटा
सेवानिवृत्त मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. शकुन्तला नागपाल
DEPFE, रा.शै.अ. एवं प्र. परिषद
नई दिल्ली

प्रो. आई.एस. अस्थाना
प्राचार्य (सेवानिवृत्त)
ए-88, भूतल पीछे, अशोका एन्क्लेव-2
फरीदाबाद, (हरियाणा)

डॉ. अरविन्द मिश्रा
सह प्राध्यापक
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल साइंसेस
ज.ने.वि नई दिल्ली

डॉ. शाह आलम
वरिष्ठ प्रवक्ता
मनोविज्ञान विभाग, फैकल्टी ऑफ सोशल
साइंसेस, बूमेन्स कालेज, अलीगढ
मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ (उ.प्र.)

डॉ. नवीन कुमार
सह प्राध्यापक
डी बी.आर अम्बेडकर. कालेज

दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली
डॉ. बी.के. पाल
वरिष्ठ प्रवक्ता
डाइट (पूर्व), इंस्टीटयूशनल एरिया
कडकडडूमा. दिल्ली
श्रीमती उषा आनंद
पी.जी.टी
सेंट थामस स्कूल
मंदिर मार्ग, नई दिल्ली
श्री विवेक सिंह
संयोजक
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (शैक्षिक)
रा.मु.वि.शिसं., नोएडा

भाषा संपादक

प्रो. आई.एस. अस्थाना
प्राचार्य (सेवानिवृत्त)
A-88, भूतल पीछे. अशोका एन्कलेव-2
फरीदाबाद, (हरियाणा)

पाठ लेखक

प्रो गिरीश्वर मिश्रा
अध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
प्रो. के.डी बरूटा
सेवानिवृत्त मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
डॉ. अरविन्द मिश्रा
सह प्राध्यापक
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल साइंसेस
ज.ने.वि नई दिल्ली
डॉ. प्रीति कपूर
सह प्राध्यापक
मनोविज्ञान विभाग
दौलतराम कालेज
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
डॉ. रेनु किशोर
सह प्राध्यापक
मनोविज्ञान विभाग
दौलतराम कालेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

दिल्ली
डॉ.ए.के.श्रीवास्तव
सह प्राध्यापक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एंव
प्रशिक्षण परिषद
नई दिल्ली

अनुवादक

डॉ. कंवलजीत कऔर
वरिष्ठ प्रवक्ता,डाइट(सैंट्रल),
दरियागंज, नई दिल्ली
डॉ. सत्यवती शर्मा
सहायक निदेशक(सेवानिवृत्त)
दिल्ली
श्रीमती ऋचा
शिक्षिका (लखनऊ)
सुश्री मैत्री दुआ
अनुवादक (दिल्ली)
श्रीमती ऋतु
अनुवादक (फरीदाबाद)

रेखा चित्रकार

श्री महेश शर्मा
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा, पिन- 201309
Laser Typesetting by Graphic & Data Systems

अध्यक्ष का संदेश

प्रिय शिक्षार्थी,

क्योंकि व्यापक रूप से समाज की तथा कुछ समूहों की विशेष रूप से, समय के साथ आवश्यकताएँ बदलती रहती हैं, इन आकांक्षाओं को पूरा करने के तरीके भी बदलने पड़ते हैं। शिक्षा परिवर्तन का एक साधन है। सही समय पर, सही प्रकार की शिक्षा, समाज के दृष्टिकोण में धनात्मक परिवर्तन ला सकती है तथा यह कठिन स्थितियों तथा नई चुनौतियों का मुकाबला करने की हिम्मत देती है। ऐसा, शिक्षा के पाठ्यक्रम को समय समय पर आवश्यकता अनुसार बदल कर किया जा सकता है। एक निश्चित पाठ्यक्रम से कोई उद्देश्य प्राप्त नहीं होता क्योंकि यह समय की मांग तथा समाज और व्यक्ति की आकांक्षाओं को पूरा करने में सक्षम नहीं होता।

केवल इस उद्देश्य से ही देश के हर कोने से शिक्षाविद नियमित अन्तराल पर इकट्ठे होकर,आवश्यक परिवर्तनों पर चर्चा करते रहते हैं। इन चर्चाओं के परिणामस्वरूप, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ढांचा (NCF2005) तैयार हुआ जो स्पष्ट रूप से व्याख्या करता है कि विभिन्न स्तरों- प्राथमिक से उच्चतर माध्यमिक तक,किस प्रकार की शिक्षा वांछनीय है।

इस शिक्षा ढाँचे, राष्ट्र तथा समाज की आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए, हमने सभी विषयों में माध्यमिक स्तर पर पाठ्यक्रम को वर्तमान बनाने तथा समाज की आवश्यकतानुसार बनाकर बदलने का प्रयास किया है। लेखन सामग्री का बनाना राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान के सभी प्रोग्रामों, जो मुक्त तथा दूर शिक्षा के माध्यम से उपलब्ध करवाई जाती हैं, का एक अभिन्न अंग है। हमने इस बात का विशेष ध्यान रखा है कि नयी बनी अध्ययन सामग्री उपयोगकर्ता के योग्य तथा आकर्षक हो।

मैं उन सब प्रतिष्ठित व्यक्तियों को, जिन्होंने इस सामग्री को आकर्षक तथा आपकी आवश्यकतानुसार बनाया, धन्यवाद देता हूँ। मेरा अपना मत है कि आप इस सामग्री को उपयोगी तथा आकर्षक पायेंगे। राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान की ओर से मैं आपके उज्जवल तथा सफल भविष्य की कामना करता हूँ।

(डॉ.सितांशु शेखर जेना)

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

निदेशक की कलम से

प्रिय शिक्षार्थी,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान का शिक्षण विभाग यदा-कदा नए पाठ्यक्रम लाने का प्रयास करता है, जिनकी आपको आवश्यकता हो। हाल ही में संस्थान ने माध्यमिक स्तर पर सभी विषयों के पाठ्यक्रम को सुधारने का बीड़ा उठाया। आपको देश के दूसरे बोर्डों के समतुल्य पाठ्यक्रम देने के लिए केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड देश के अन्य राज्य के बोर्डों के पाठ्यक्रम को भी देखा गया। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान परिषद द्वारा बनाए गए राष्ट्रीय शैक्षिक पाठ्यक्रम ढाँचा को हमने आधार माना। इनका विस्तारिक तुलनात्मक अध्ययन करने के पश्चात, हमने अपने बनाए पाठ्यक्रम को अधिक क्रियात्मक, लाभदायक तथा जीवन से जुड़ा पाया। हमने देश के प्रसिद्ध शिक्षाविदों को बुलाकर उनके तत्वावधान में पाठ्यक्रम का पुन:निरीक्षण किया तथा इसे नया बनाया।

इसके साथ- साथ हमें उस शिक्षण सामग्री, पर भी ध्यान दिया जो आपके पास आनी है। हमने पुरातन निष्क्रिय सूचनाओं को हटा कर नई तथा लाभदायक सूचनाएं जोड़ दी हैं तथा सामग्री को आपके लिए आकर्षक तथा रोचक बनाया गया है।

मैं आशा करता हूँ कि आपको नई सामग्री रोचक तथा आकर्षक लगेगी। इस सामग्री को और अधिक लाभप्रद बनाने के लिए सुझावों का स्वागत है।

मैं आप सब के सुखद तथा उज्जवल भविष्य की कामना करता हूँ।

(डॉ. कुलदीप अग्रवाल)

निदेशक (शैक्षिक)

राष्ट्रीथ मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

प्रिय विद्यार्थियो,

मनोविज्ञान के माध्यमिक पाठ्यक्रम में आपका स्वागत है। मनोविज्ञान बहुत आसान और रोचक विषय है। यह सदैव आपके साथ और आपके आस-पास होता है। आपका स्मरण करना, सीखना, कल्पना करना, सोचना और तर्क करना, अनुभव करना और व्यवहार करना, ये सब मनोविज्ञान के अन्तर्गत आता है। वास्तव में मनोविज्ञान व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है। व्यवहार हमारे आन्तरिक जगत की अभिव्यक्ति है।

हर व्यक्ति परिस्थिति के अनुसार अपने व्यवहार में सुधार लाता है। व्यक्ति अपने व्यवहार और व्यक्तित्व में श्रेष्ठता के लिए सुधार ला सकता है, यदि उसे उसमें निहित मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का ज्ञान है। इस प्रकार मनोविज्ञान का अध्ययन प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। वर्तमान पाठ्यक्रम में हमने मनोविज्ञान की आधारिक बातों का परिचय देने का प्रयास किया है। इस पाठ्यक्रम को सात मॉड्यूल्स और सत्ताइस पाठों में बाँटा गया है।

इस पुस्तक में तीन मॉड्यूल हैं। प्रथम मॉड्यूल मनोविज्ञान के आधार में आपको यह जानकारी मिलेगी कि मनोविज्ञान क्या है और हम व्यवहार का अध्ययन कैसे करें, दूसरे मॉड्यूल मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रिया जैसे सीखना अवधान और प्रत्यक्षज्ञान (परसेपान), संवेग और अभिप्रेरणा एवं स्मृति इत्यादि के बारे में पढ़ेंगे, तीसरे मॉड्यूल से हमें पता चलेगा कि एक मानव का विकास क्रम क्या है'

मुझे विश्वास है कि यह सम्पूर्ण पाठ्यक्रम आप में आगे भी मनोविज्ञान के अध्ययन में रुचि पैदा करेगा तथा स्वयं तथा अपने चारों ओर के लोगों को समझने में सहायता प्रदान करेगा।

आपका

(विवेक सिंह)

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (शैक्षिक)

बधाई। आपने खुद पढ़ने की चुनौती स्वीकार की। राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान ने आपको ध्यान में रखते हुए विद्वानों की एक समिति की सहायता से मनोविज्ञान में अध्ययन सामग्री तैयार की है और हम हर कदम पर आपके साथ है स्वतंत्र अध्ययन को सहयोग करने वाली एक पद्धति का अनुसरण किया गया है। अगर आप दिए गए निर्देशों का पालन करेंगे तो इस अध्ययन सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग कर सकते हैं। अध्ययन सामग्री में प्रयुक्त चिह्न ऐसा करने में आपकी मदद करेंगे।

शीर्षक: शीर्षक आपको इसकी विषय सामग्री के संबंध में स्पष्ट संकेत देगा।

भूमिका: यह आपको पाठ की सामग्री से परिचित कराने के साथ ही पिछली जानकारी से भी जोड़ेगी।

उद्देश्य: ये आपके अध्ययन के परिणाम हैं, जिनकी आशा आपसे इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् की जाती है! आपसे उम्मीद की जाती है कि आप इन्हें पढ़ें और ज्ञान की परख करें।

मूल पाठ/ विषय सामग्री: संपूर्ण विषय सामग्री को कई भागों एवं उपभागों में विभाजित किया गया है। ये भाग आपको विषय सामग्री के एक घटक से दूसरे में ले जाते हैं और उपभाग विषय सामग्री के घटक के विचार को समझने में सहायता करते हैं।

टिप्पणी: आपके लिए महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को लिखने या टिप्पणियां लिखने के लिए प्रत्येक पृष्ठ में किनारे की ओर खाली स्थान दिया गया है। इसका भरपूर उपयोग करें।

पाठगत प्रश्न: प्रत्येक भाग के पश्चात् स्वत. जाँच के लिए कुछ वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गए हैं। इनके उत्तर भी पाठ के अंत में दिए गए हैं ये आपकी प्रगति की जाँच करने में आपकी सहायता करेंगे। इन्हें हल कीजिए। इसे सफलतापूर्वक पूरा करने पर आपको यह निश्चय करने में मदद मिलेगी कि आप आगे बड़े या पुन: पीछे लौटकर इकाई का फिर से अध्ययन करें

आपने क्या सीखा: यह पाठ के प्रमुख बिन्दुओं का सारांश है। यह पाठ के सार कथन और दोहराने में मदद करेगा। आप इनमें कुछ जोड़ भी सकते हैं।

पाठांत प्रश्न: ये लघु और दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न हैं जो आपको पाठ को ठीक से समझने के लिए अभ्यास का अवसर प्रदान करते हैं।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर: ये आपको यह पता करने में सहायता करेंगे कि आपने कितने पाठगत प्रश्नों के सही उत्तर दिए हैं|

पाठांत प्रश्नों के संकेत: ये आपको सही उत्तर खोजने में सहायता करेंगे।

पाठ्यक्रम सामग्री एक नजर में

पुस्तक 1

मॉड्यूल 1 मनोविज्ञान के आधार

1. मनोविज्ञान से परिचय
2. मनोविज्ञान की पद्धतियाँ
3. वैयक्तिक भिन्नताएँ

मॉड्यूल 2 मनोविइग़न की मूलभूत प्रक्रियाएँ

4. सीखना (अधिगम)
5. संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण
6. स्मृति
7. चिन्तन और समस्या समाधान
8. अभिप्रेरणा और संवेग

मॉड्यूल 3. मानव विकास

9. विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक
10. बाल्यकाल 114
11. किशोरावस्था और इसकी चुनौतियाँ
12. प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

पुस्तक 2

मॉड्यूल 4: सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ

13. समूह और नेतृत्व
14. संचार
15. अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान
16. सामाजिक और शैक्षिक समस्याएँ

मॉड्यूल 5: स्वास्थ्य और सुख

17. प्रसन्नता और सुख
18. मनोविकार और उनका उपचार
19. मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

मॉड्यूल छः: कार्य-जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएँ

20. अभिवृत्ति, रुचि और कार्य अपेक्षाएँ
21. व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी
22. संगठन का जगत
23. परिवेशीय तनाव

मॉड्यूल 7: योग : जीवन का एक ढंग

24. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

25. आत्म-विकास और योग
26. सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण. भारतीय दृष्टिकोण
27. मन का नियंत्रण और अनुशासन

विषय वस्तु

मॉड्यूल 1 मनोविज्ञान के आधार
पाठ 1. मनोविज्ञान से परिचय 1
पाठ 2. मनोविज्ञान की पद्धतियाँ 11
पाठ 3. वैयक्तिक भिन्नताएँ 24
मॉड्यूल 2 मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ
पाठ 4. सीखना (अधिगम) 37
पाठ 5. संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण 50
पाठ 6. स्मृति 63
पाठ 7. चिन्तन और समस्या समाधान 74
पाठ 8. अभिप्रेरणा और संवेग 82
मॉड्यूल 3 मानव विकास
पाठ 9. विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक 87
पाठ 10. बाल्यकाल 114
पाठ 11. किशोरावस्था और इसकी चुनौतियाँ 129
पाठ 12. प्रौढ़ता और बढ़ती आयु 140
प्रतिक्रिया पत्र
पाठ्यचर्या

मॉड्यूल 1 मनोविज्ञान के आधार

1. मनोविज्ञान से परिचय

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

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

. मनोविज्ञान की परिभाषा एवं इसके स्वरूप की व्याख्या कर सकेंगे;

. मनोविज्ञान के विस्तार क्षेत्र का वर्णन कर सकेंगे;

. आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का विस्तृत वर्णन कर सकेंगे;और

. मनोविज्ञान के क्षेत्रों की व्याख्या कर सकेंगे।

1.1 मनोविज्ञान का स्वरूप तथा परिभाषा

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

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

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

(अ) अनुभवों का अध्ययन

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

(ब) मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन

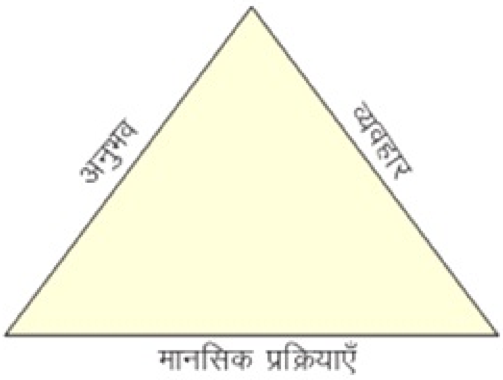
मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के रूप में मनोविज्ञान मस्तिष्क में हो रही उन क्रियाओं का पता लगाने का प्रयास करता है जिनका स्वरूप वस्तुत: दैहिक न हो। इन मानसिक प्रक्रियाओं में प्रत्यक्षीकरण, सीखना, याद करना तथा चिन्तन आदि सम्मिलित हैं। ये वे आन्तरिक मानसिक क्रियाएं हैं, जिनका प्रत्यक्ष रूप से निरीक्षण नहीं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

(स) व्यवहार का अध्ययन

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

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

चित्र 1.1 मनोविज्ञान की विषय सामग्री के आयाम



पाठगत प्रश्न 1.1

रिक्त स्थानों में सही शब्द भरें:

1.मनोविज्ञान शब्द की उत्पत्ति दो ग्रीक शब्दो:................. तथा......से हुई है।

2.मनोविज्ञान में अध्ययन की प्रमुख इकाई..... है।

3.विलियम बुण्ट ने लिपजिग विश्वविद्यालय, जर्मनी में प्रथम मनोवैज्ञानिक.... की स्थापना की।

4. .... तथा......का अध्ययन मनोविज्ञान है।

1.2 मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र

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

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

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

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

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

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

सकारात्मक चिंतन की शक्ति: स्वास्थ्य व प्रसन्नता

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

बाक्स अन्त

1.3 आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

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

(अ) संवेदना: संवेदना से तात्पर्य उन विभिन्न उत्तेजनाओं के प्रति हमारी जागरूकता से है जो हमें विभिन्न संवेदीतंत्रों द्वारा प्राप्त होती हैं जैसे, दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, गन्ध तथा स्वाद ।

(ब) अवधान : अवधान के समय हम उपलब्ध कई उत्तेजनाओं में से किसी एक विशेष उत्तेजना पर चयनात्मक रूप से केन्द्रित होते हैं, उदाहरणत: कक्षा में व्याख्यान सुनते समय हम

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

(स) प्रत्यक्षीकरण: प्रत्यक्षीकरण में हम सूचना को संसाधित करते हैं और उपलब्ध उत्तेजनाओं का अर्थ निकालते है। उदाहरण के लिये, जब हम एक पेन को देखते हैं तो हम उसे एक लिखने वाली वस्तु के रूप में पहचानते हैं।

(द) सीखना (अधिगम) : ये अनुभव और अभ्यास द्वारा नये ज्ञान और कौशलों के अर्जन में हमारी सहायता करता है। ये अर्जित ज्ञान और कौशल हमारे व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन लाते हैं और विभिन्न परिस्थतियों में समायोजन करने में हमारी सहायता करते हैं।

(य) स्मृति: जो सूचना हम संसाधित करते हैं और सीखते हैं, उसका हमारे स्मृतितन्त्र में धारण हो जाता है। आवश्यकता पड़ने पर धारित सूचना का पुनरोत्पादन करने में भी स्मृति हमारी सहायता करती है। उदाहरण के लिये, परीक्षा के लिये अध्ययन करने के पश्चात् प्रश्न पत्र में दिये गये प्रश्नों के उत्तर लिखना।

(फ) चिंतन: चिंतन के अन्तर्गत हम धारण किये गये ज्ञान का विभिन्न समस्याओं के समाधान में प्रयोग करते हैं। जब भी हमारे सामने कोई समस्या आती है, तब हम अपने मन में, उस समस्या से जुड़े विभिन्न तथ्यों का एक दूसरे से तर्कपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करते हैं और तब समस्या के सम्बन्ध में एक विवेकपूर्ण निर्णय लेते हैं। हम अपने आस- पास घटित विभिन्न घटनाओं का मूल्यांकन भी करते हैं और उसके अनुसार एक धारणा बनाते हैं।

पाठगत प्रश्न 1.2

बताइये कि दिये गये कथन सही है या गलत:

1. सीखने (अधिगम) के अन्तर्गत हम प्रशिक्षण और अनुभव द्वारा नये कौशल अर्जित करते हैं।

2.सांवेदिक उत्तेजनाओं का धारण मस्तिष्क में किया जाता है।

3. चिंतन में हम धारित शान का प्रयोग विभिन्न समस्याओं के समाधान में करते हैं।

4. अवधान में हम वातावरण में उपस्थित सभी उत्तेजनाओं पर ध्यान देते हैं।

1.4 मनोविज्ञान के क्षेत्र

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

विकसित हुए है जो भिन्न-भिन्न अनुप्रयोगो पर केन्दित है; और जो मानव व्यवहार का अध्ययन

एक विशेष कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत करते हैं। मनोविज्ञान में इन विभिन्न प्रकार के क्षेत्रों का उद्भव हमारे दैनिक जीवन इसके महत्व और प्रासंगिकता का सूचक है। पाठ के इस भाग में हम इन क्षेत्रों का संक्षिप्त में अध्ययन करेंगे।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 1.3

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

आपने क्या सीखा

.मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं, अनुभवों और आन्तरिक व वाह्य दोनों प्रकार के व्यवहारों (जिस प्रकार से ये सामाजिक सांस्कृतिक वातावरण में घटित होते हैं) का क्रमबद्ध व वैज्ञानिक अध्ययन है।

. भारत में वैदिक तथा उपनिषद् काल का प्रमुख उद्देश्य चेतना का अध्ययन था।

. मनोविज्ञान का औपचारिक रूप से आरम्भ 1879 में तब हुआ जब विलियम बुण्ट ने लिपजिंग, जर्मनी में प्रथम मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना की।

. मनोविज्ञान का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है क्योंकि ये व्यक्तियों के मानसिक और व्यवहारात्मक कार्यात्मकता सम्बन्धी विभिन्न मुद्दों से सम्बद्ध है ।

. मनोविज्ञान का अध्ययन, मानव स्वभाव के विषय में एक आधारभूत समझ विकसित करने में हमारी सहायता करता है । साथ ही साथ हमें इस योग्य भी बनाता है कि हम अपनी व्यक्तिगत व सामाजिक समस्याओं को सुलझा सके ।

. मानव व्यवहार में सम्मिलित विभिन्न मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं हैं; जैसे संवेदना, अवधान, प्रत्यक्षीकरण, सीखना (अधिगम), स्मृति और चिन्तन ।

. मनोविज्ञान के अध्ययन के कई विशेषीकृत क्षेत्र हैं । प्रत्यक क्षेत्र हमें एक विशेष कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत मानव व्यवहार को समझने में हमारी सहायता करता है ।

पाठान्त प्रश्न

1.मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए । इस परिभाषा के विभिन्न कारकों की उदाहरणों की सहायता से व्याख्या कीजिए

2. मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाली विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं व्याख्या कीजिए । उपयुकत उदाहरणों की सहायता से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए ।

3. मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों का वर्णन कीजिए । मनोविज्ञान का कौन सा क्षेत्र आपको सबसे अधिक रुचिकर लगा? कारण बताइए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. साइको, लाँगस,

2. मनुष्य

3. प्रयोगशाला

4. अनुभव, मानसिक प्रक्रियाओं व्यवहारों

1.2

1. सही

2. गलत

3. सही

4. गलत

1.3 भाग 1.4 देखें

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 1.3 देखें
2. भाग 1.5 देखें ।
3. भाग 1.6 देखें ।

2. मनोविज्ञान की पद्धतियाँ

पिछले पाठ में हमने जाना कि मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों के सम्बन्ध में एक अनभ्यस्त व्यक्ति द्वारा की गई व्याख्या एक मनोवैज्ञानिक द्वारा की गई व्याख्या से भिन्न होती है। एक मनोवैज्ञानिक इन घटनाक्रमों की व्याख्या करने के लिये एक क्रमबद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया का अनुसरण है,

जिसका सशक्त सैद्धान्तिक आधार होता है।मनोवैज्ञानिक घटनाक्रमों को समझने के लिये मनोविज्ञान में अनेक पद्धतिपरक तरीके व उपागम उपलब्ध हैं। हम इनमें से कुछ उपागमों का अध्ययन करेंगे। व्यक्तियों की प्रतिक्रिया जानने के लिये कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपकरणों या परीक्षणों का प्रयोग किया जाता है। इन उपकरणों की सहायता से प्राप्त प्रतिक्रियाओं के विश्लेषण द्वारा मानव अनुभवों, मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहारों का किया है। प्रस्तुत पाठ में हम इन पहलुओं की विस्तार से चर्चा करेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

.मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के विभिन्न उपागमों की व्याख्या कर सकेंगे;

.मानव व्यवहार को समझने के लिये प्रयोग की जाने वाली कुछ पद्धतियों वर्णन कर सकेंगे,

.व्यवहार तथा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये प्रयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरणोँ

का वर्णन कर सकेंगे।

2.1 मनोविज्ञानक प्रक्रियाओं के आध्ययन के उपागम

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 2.1

1. .... के अन्तर्गत भावनाओं, संवेगों और व्यवहार के अन्य पहलुओं के नियन्त्रण में मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका का अध्ययन किया जाता है।

2. .... के अन्तर्गत व्यक्ति की सूचना संसाधंन की क्षमता पर ध्यान केन्द्रित किया गया है।

3. .... के अन्तर्गत ये माना जाता है कि व्यक्ति क्रियाशील और आत्मसिद्ध प्राणी है और उसे अपने व्यवहार के निर्धारण की स्वतंत्रता है।

4. .... के अनुसार अधिकतर मानव व्यवहारों निर्धारण अचेतन प्रेरणाओं द्वारा होता है।

5......... के अन्तर्गत व्यक्त वस्तुपरक और प्रत्यक्ष व्यवहार और इसका वातावरण की उत्तेजनाओं से सम्बन्ध का विश्लेषण किया जाता है।

2.2 मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की पद्धतियाँ

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

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

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

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

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

बाक्स आरम्भ

अवलोकन पद्धति के विषय में कुछ रुचिकर तथ्य

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

बाक्स अन्त

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1 अवलोकन की पद्धति

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

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

किसी भी पारिवारिक समारोह की एक वीडियो रिकार्डिंग करें या आसानी से उपलब्ध रिकार्डिंग का प्रयोग अशाब्दिक संचार के संकेतों का अध्ययन करने के लिये करें। सबसे पहले सूचकों की पहचान करें, जैसे, मुस्कराना, हाथ मिलाना, नमस्कार करना, हाथों का प्रयोग इत्यादि। गणनाओं (टैलीज) की सहायता से गिनें कि विडियो रिकॉर्डिंग

में लोगों ने कितनी बार इन संकेतों का प्रयोग किया है। आप विभिन्न उचित व्यवहारों की एक सारणी का निर्माण कर सकते हैं, जिससे आपको ये जानने में सहायता मिलेगी कि किस अशाब्दिक संकेत का प्रयोग भारतीय व्यवस्था के अन्तर्गत सर्वाधिक किया जाता है। लिंग भिन्नता का भी अध्ययन करने का प्रयास करें, जैसे कि क्या पुरुष महिलाओं की अपेक्षाकृत अधिक हाथ मिलाते हैं? क्या महिलायें पुरुषों की अपेक्षाकृत

बड़ों के पैर अधिक छूती हैं? इस प्रकार के कई प्रश्नों का निर्माण कर आप उनका अध्ययन कर सकते हैं।

बाक्स अन्त

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

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

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

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

1. निरसन: इस प्रविधि के अंतर्गत वाहय चरों को प्रयोग की स्थिति से बाहर कर दिया जाता है।

2. दशाओं की स्थिरता: इस प्रविधि का उपयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब वाहय चरों को प्रयोग की स्थिति से अलग करना सम्भव नहीं होता; तब इस चर को स्थिर कर दिया जाता है ताकि इसका प्रभाव प्रयोग की समस्त स्थितियों मे एक समान पड़े।

3. मिलान: मिलान प्रविधि के द्वारा सुसंगत चरों को प्रयोग की समस्त स्थितियों में समान या स्थिर कर दिया जाता है।

4 परिसन्तुलन: इस प्रविधि का प्रयोग अनुक्रम के प्रभाव को कम करने क े लिये किया जाता है। इसके अन्तर्गत प्राय: प्रयोज्यों को दो समूहों में विभाजित कर दिया जाता है। प्रथम प्रयास में आधे समूह (समूह अ) को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है और समूह के दूसरे आधे भाग (समूह ब) को दूसरा कार्य करने के लिये दिया जाता है। इसके बाद समूह अ को दूसरा कार्य और समूह ब को पहला कार्य करने के लिए दिया जाता है।

5. यादृच्छिक वितरण: यदि यादृच्छिक आधार पर प्रयोज्यों का वितरण किया जाता है तो सभी प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक समूह तथा नियंत्रित समूह में चयन के समान अवसर प्राप्त होते हैं ये समूहों के मध्य यथाक्रम विभेदों को समाप्त कर देता है।

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 2.2

1. अवलोकनकर्ता की भूमिका के आधार पर इसे...... और...... अवलोकन मे विभजित किया गया है।

2. प्रयोग के अन्तर्गत प्रयोगकर्ता एक चर में ऐच्छिक रूप से...... तथा..... स्थापित कर दूसरे चर पर उसके प्रभाव का अध्ययन करता है।

3. व्यक्ति अध्ययन पद्धति में अध्ययन की प्रमुख इकाई......तथा जीवन के विभिन्न सन्दर्भों में उसके अनुभव हैं।

4. वह चर जिस पर प्रयोगकर्ता फेरबदल व नियंत्रण स्थापित करता है वह.....चर कहलाता है तथा वह चर जिस पर इसके प्रभाव का अध्ययन किया जाता है, वह ..... चर कहलाता है।

5. .... पद्धति का प्रयोग सामान्यत: लोगों के विचारों के प्रतिमान, मनोवृति, विश्वास तथा मूल्यों के अध्ययन के लिये किया जाता है ।

2.3 मनोवैज्ञानिक उपकरण

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 2.3

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. एक.... द्वारा एक व्यक्ति के विभिन्न गुणों व सीमाओं का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन किया जा सकता है।

2. जिस प्रतिदर्श के लिये परीक्षण का निर्माण किया गया है, उससे प्राप्त परिणामों में यदि स्थिरता हो तब वह परीक्षण......कहलाती है।

3. .... का अर्थ है कि परीक्षण, मूल्यांकन के लिये वांछित विशेषताओं का किस सीमा तक मापन करता है।

4. एक,..... परीक्षण के अन्तर्गत संदिग्ध, अनिश्चित तथा अस ्रचित उद्दीपकों जैसे- चित्र, स्याही के धब्बे, रेखाचित्र तथा अपूर्ण वाक्यों आदि का प्रयोग किया जाता है।

5.प्रश्नावली के पद (प्रश्न) या तो...... रूप में या...रूप में हो सकते हैं।

6. प्रदत्त एकत्र करने की एक प्रविधि के रूप में साक्षात्कार का अर्थ है, निश्चित उद्देश्यों के साथ दो व्यक्तियों के बीच................।

7. .... के अन्तर्गत संभव विकल्पों के साथ पहले से ही प्रश्नों का निर्माण कर लिया जाता है।

8. ...... के अन्तर्गत कई प्रकार के मुक्तोत्तर प्रकार के प्रश्नों का समावेश होतो है तथा साक्षात्कारदाता जितना अधिक से अधिक संभव हो सके उतना स्वतंत्र होकर इनका उत्तर देता है।

आपने क्या सीखा

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

मानव व्यवहार को समझने के लिये विभिन्न पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। प्रयोगशाला या स्वाभाविक स्थिति में एक गोचर की व्याख्या करने में अवलोकन पद्धति हमारी सहायता करती है। ये सहभागी व असहभागी दोनों प्रकार की हो सकती है।

. प्रयोगात्मक पद्धति एक चर में फेरबदल एवं अन्य चरों पर नियंत्रण कर दूसरे चर पर इसके प्रभाव का अध्ययन करती है।

. व्यक्ति अध्ययन, एक व्यक्ति पर केन्द्रित रहता है। इसके अन्तर्गत एक व्यक्ति का विस्तृत अध्ययन किया जाता है ताकि उसके जीवन में छिपे विभिन्न पहलुओं को जाना जा सके।

.एक प्रश्नावली में प्रश्नों की एक तालिका होती है जिसका उत्तर व्यक्ति को देना होता है। ये प्रतिबन्धित प्रकार एवं मुक्तोत्तर प्रकार की हो सकती है।

.साक्षात्कार, किसी विषय पर दो लोगों के बीच आमने सामने होने वाली उद्देश्यपूर्ण बातचीत है। ये संरचित एवं अस ंरचित प्रकार का हो सकता है।

पाठान्त प्रश्न

1.मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं समझने के लिये मनोवैज्ञानिकों द्व ारा प्रयोग किये जाने वाले तीन मुख्य उपागमों. वर्णन कीजिए। मानव व्यवहार को समझने लिये हमें कई प्रकार के उपागमों की आवश्यकता क्यों है?

2.वैज्ञानिक पद्धति की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।प्रदत्त एकत्र करने के लिये अवलोकन के उपयोग की व्याख्या कीजिए।

3.प्रयोगात्मक पद्धति की एक वैज्ञानिक के रूप में व ्याख्या कीजिये। सुसंगत चरों के नियंत्रण के लिये प्रयोग की जाने वाली प्रविधियों के विषय में भी बताइए।

4.मानव और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिये मनोवैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है, चर्चा कीजिए।

पाठगत प्रश्ननों के उत्तर

2.1

1. जैविक उपागम

2. संज्ञानात्मक उपागम

3. मानवतावादी उपागम

1. मनोविश्लेषणात्मक उपागम
2. व्यवहारवादी उपागम

2.2

1. सहभागी, असहभागी

2.फेरबदल नियंत्रण

3. व्यक्ति

4. स्वतंत्र, आश्रित

5. सर्वेक्षण

2.3

1. मनोवैज्ञानिक परीक्षण

2. विश्वसनीयता

3. वैधता

4. प्रक्षेपी

5. प्रतिबन्धित, मुक्ततोत्तर

6. आमने- सामने की स्थिति में आपसी बातचीत

7. संरचित साक्षात्कार

8. असंरचित साक्षात्कार

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

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

3. वैयक्तिक भिन्नतायें

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

उद्देश्य

यह पाठ पढ्ने के बाद आप:

.वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;

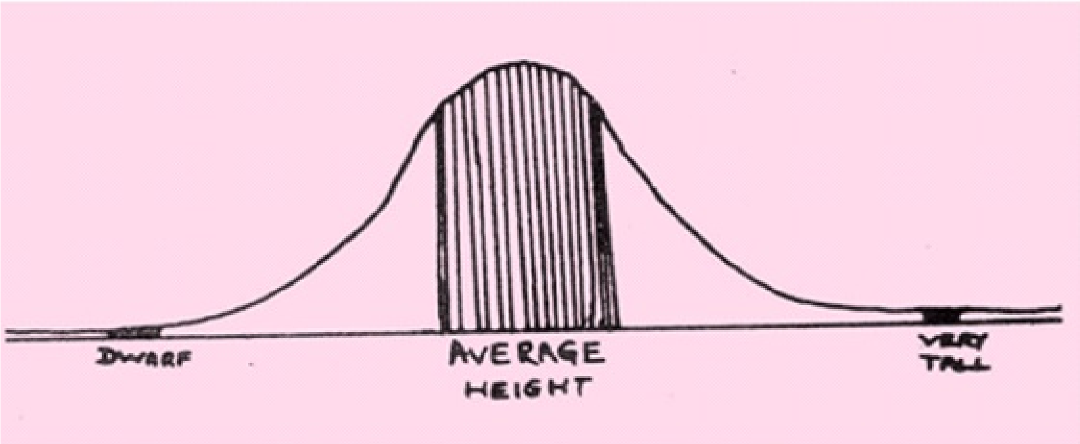
.वैयक्तिक भिन्नताओं तक कैसे पहुँचा जाये उस समझने में;

.बुद्धि की प्रकृति या परिभाषा की विवेचना और मापने के उपकरणों का वर्णन करने में;

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

3.1 बैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति

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



चित्र 3.1 व्यक्तियों की ऊँचाई के अधिकतम प्रतिमान का विभाजन

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 3.1

1.वैयक्तिक भिन्नता शब्द की व्याख्या कीजिए।

3.2 वैयक्तिक भिन्नता का मापन

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 3.2

1 मनोविज्ञान मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए। मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।

2. संक्षेप में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

3.3 बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन

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

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

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

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

बुद्धिलब्धि = मानसिक आयु

शारीरिक आयु x 100

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

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

पाठगत प्रश्न 3.3

1.बुद्धि शब्द से आप क्या समझते हैं?

2.बुद्धिलब्धि (आई क्यू) क्या है?

3.4 आभिवृत्तियाँ, रूचियाँ और उनका मूल्यांकन

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न3.4

1.अभिवृत्ति को परिभाषित कीजिए ।

2. अभिवृत्ति बैट्रीज से आप क्या समझते हैं?

3.5 व्यक्तित्व की प्रकृति

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

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

1. गुण परिप्रेक्षय व्यक्तित्व का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करने का प्रयत्न करता है कई बार गुणों के एक समूह के रूप में जमा होते हैं। इन समूहों को प्रकार जाता है। उदाहरण के लिये अन्तर्मुख और बहिर्मुख व्यक्तित्व के गुणों दो प्रकार हैं।

2.गतिशीलता परिप्रेक्षय हमारी अचेतन आवश्यकताओं, द्वन्द्वों और विकास की पूर्व अवस्थाओं का जीवन पर प्रभाव की ओर हमारा ध्यान खींचता है।

3.सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्षय सामाजिक और सांस्कृतिक पर्यावरण के महत्त्व को प्रकाशित करता। इस सिद्धान्त की दृष्टि में हमारा व्यक्तित्व और व्यवहार के प्रतिमान, दूसरों से अन्त: क्रिया और सामाजिक-सांस्कृतिक मानकों को अपनाने से अधिग्रहीत होते हैं।

4 मानवतावादी परिप्रेक्षय हममें से प्रत्येक में निहित वृद्धि, और स्वतंत्रता की असीमित क्षमता पर बल देता। यह परिप्रेक्षय आशावादी और जीवन के सकारात्मक पहलुओं और क्षमताओं पर बल देता है।

पाठगत प्रश्न 3.5

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

3.6 व्यक्तित्व मूल्यांकन की विधियां

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

विशेषताओं की प्रकृति और तीव्रता पर अधिकतम केन्द्रित रहता है। व्यक्तित्व परीक्षणों को तीनं श्र ेणि ियों में विभाजित किया जाता है ि-

A. वस्तुनिष्ठ या व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक;

B. व्यक्तित्व के प्रक्षेपण या अप्रत्यक्ष मापक;

C. व्यक्तित्व के परिस्थितजन्य मापक।

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

1. न्यूरोटीसिज्म एस्फावर्जन. ओपननेस-पर्सनेलिटी इन्वेन्टरी-रिबाज्ड (एनईओपीआई-आर)

यह परीक्षण वर्तमान में व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विश्व में प्रयोग की जाने वाली सबसे प्रसिद्ध तकनीक है। इस परीक्षण का निर्माण कोस्टा और मैकक्री (1992) ने किया था। यह व्यक्तित्व के पाँच-तत्व नमूना (फाइव-फैक्टर मॉडल) पर स्थापित है। यह व्यक्तित्व के पांच आयामों पर अंक प्रदान करता है। ये व्यक्तित्व के पांच आयाम और पक्ष हैं- मनोबाधिता बहिर्मुखता, अनुभव का खुलापन, स्वीकारिता और अन्तःकरण की शुद्धता।

2.सोलह व्यक्तित्व तत्व प्रश्नावली (16 पी एफ.) (सिक्सटीन पर्सनेलिटी फेक्टर क्येश्चनेयर): यह परीक्षण मूल रूप से रेयमण्ड बी. कैटल, कैरन कैटल और हीदर ई. पी. कैटल के द्वारा 1949 में विकसित किया गया था। तब से यह परीक्षण 1956, 1962, 1967-69 और 1988-1993 में चार बार संशोधित हो चुका है। हाल ही में कॉन और रिक (1994) द्वारा पांचवा स ंस्करण प्रयोग में है। यह परीक्षण 16 पी. एफ. के नाम से प्रसिद्ध है और इसे 16 या उससे ऊपर के आयुवर्ग के लिये प्रयोग किया जाता है। यह 16 प्रारम्भिक गुणों के अंक प्रदान करता है जैसे सामाजिक साहस, प्रभुत्व, सतर्कता, भावनात्मक स्थिरता और नियम चेतना। यह पांच सार्वभौमिक तथ्यों को भी मापता है जो बहिर्मुखता, चिन्ता, कठोर-मानसिकता, स्वतंत्रता और आत्म नियंत्रण है।

3. भारत में व्यक्तित्व को मापने के लिये बड़ी मात्रा में स्वयं वर्णित मापक विकसित किये गये हैं। इनमें से कुछ संशोधित संस्करण हैं मोहसिम और हुसैन द्वारा बेल एडजस्टमेन्ट्स इन्वेन्टरी, सिंह और जैमुआर द्वारा मैसलो सिक्योरिटी-इनसिक्यारिटी इन्वेन्ट्री, हिन्दी में सिंह द्वारा माइसलो पर्सनेलिटी इन्वेन्द्री ऑफ आइजेन्क् और जोशी और मलिक द्वारा जोधपुर पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री।

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

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

C. व्यक्तित्व के परिस्थितिजन्य या अवेलाकनात्मक मापक: व्यक्तित्व को मापने की दूसरी तकनीकों में जानबूझकर तैयार की गई परिरिथिति में व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन किया जाता है। इस प्रकार के परीक्षण नायकत्व, प्रभुत्व जिम्मेदारी बहिर्मुखता और अन्तर्मुखता आदि को मापने में काफी प्रभावशाली होते हैं। परिस्थिति परीक्षणों में से सर्वप्रथम परीक्षण हार्टस्टोन ने और उनके सहयोगियों द्वारा (1928,29, 3०) में केरेक्टर एजूकेशन इन्स्पाइरी (सी.ई.ई.) विकसित किया गया। यह परीक्षण सत्यता, ईमानदारी और आत्मनियंत्रण जैसे गुणों को मापता है। हालांकि व्यक्तित्व के पारिस्थितिक मापक दवितीय विश्व युद्ध के समय प्रकाश में आये जब यूनाइटेड स्टेट्स ऑफिस ऑफ स्ट्रैटिजिक सर्विसेज (ओ.एस.एस.) ने इनका प्रयोग करके कठिनाई के समय में समुद्र पार नियुक्ति के लिये फौजी अधिकारियों का चयन किया। इसके एक प्रकार में परिस्थितिजन्य तनाव परीक्षण (सिचुएशनल स्ट्रैस टेस्ट) है जिसमें व्यक्ति को विभिन्न तनावपूर्ण, निराशायुक्त या भावनात्मक भंजक परिस्थितियों के लिये प्रतिक्रिया करनी थी जहाँ उसके सहयोगी कठिनाई पैदा करने वाले और असहयोगी थे।

पाठगत प्रश्न 3.6

1. व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक क्या हैं?

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

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

आपने क्या सीखा

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

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

. वैयक्तिक भिन्नतायें घटित होती हैं आनुवंशिक तथ्यों और परिवेश के तत्वों की अन्त:क्रिया से । मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नतायें अधिकतर दृढ़ और स्थिर प्रतिमान की होती हैं । व्यवहार की यह दृढ़ता और स्थिरता हर व्यक्ति में अनोखी होती है ।

. मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन व्यक्तिगत गुणों, व्यवहार और व्यक्ति की क्षमताओ का मूल्यांकन करने के लिए विशिष्ट प्रक्रिया की ओर इंगित करता है । यह प्रक्रियाएं व्यक्ति की व्याख्या करते हुये यह स्पष्ट करती हैं कि वे क्यों दूसरे व्यक्तियों से भिन्न या समान हैं?

. परीक्षण विश्वसनीय, वैध और प्रामाणिक होना चाहिये । परीक्षण विश्वसनीय होता है अगर वह दी गई विशेषता का वास्तविक मापन करता है । किसी परीक्षण की मान्यता उसकी तीव्रता को इंगित करती है जिसमें वह उस गुण को मापता है जिसका उसे मापन करना है । प्रामाणिकता में वह स्थिर प्रक्रिया समाहित है जिससे सभी व्यक्तियों पर समान तरह से और समान परिस्थितियों में परीक्षण किया जाता है ।

. बुद्धि व्यक्तियों की बहुआयामी क्षमता की ओर इशारा करती है । मनोविज्ञान में बुद्धि को कई तरह से परिभाषित किया गया है । 1905 में बिने और साइमन ने इसे सही निर्णय करने वाली, सही समझने और सही तर्क देने वाली क्षमता के रूप में परिभाषित किया था ।

. बुद्धि की सबसे प्रसिद्ध परिभाषा वेश्लर द्वारा 1939 में दी गई । इन्होंने बुद्धि को परिभाषित करते हुये कहा यह व्यक्ति की सम्मुचित या कुल पुंजित क्षमता है जिसमें व्यक्ति वातावरण के साथ प्रभावशाली ढंग से समायोजन करता है, उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है और तार्किक रूप से सोचता है ।

. गार्डनर ने 'बहुआयामी बुद्धियों शब्द का प्रयोग किया और वकालत की कि बुद्धि आठ प्रकार की होती है जैसे भाषा सम्बन्धी, तार्किक-गणितीय,स्थानिक, सांगीतिक, शारीरिक, गति बोधक (काइनेस्थिटिक) अन्त: वैयक्तिक, अन्तरवैयक्तिक और प्राकृतिक ।

. बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम सुनियोजित प्रयास 1905 में फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड बिने द्वारा किया गया, जिन्होंने मानसिक आयु का विचार दिया ।

. बुद्धि लब्धि (आई क्यू) शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न द्वारा 1912 में किया गया । मानसिक आयु (आई क्यू)को शारीरिक आयु से भाग देने और फिर इसे 100 से गुणा करके आई-क्यू प्राप्त किया जा सकता है ।

. वेश्लर द्वारा बुद्धि के कई प्रकार के मापक विकसित किये गये हैं जैसे वैश्लर अडल्ट इन्टेलिजेन्स स्केल जो कि वयस्कों के लिये है ।

. बुद्धि, अभिवृत्ति और उपलब्धि में बहुत ही प्रखर (सेलिएन्ट) अन्तर होता है । बुद्धि व्यक्ति को प्रदत्त कार्य को दिये गये समय के अन्दर पूरा करने की क्षमता की ओर इशारा करती

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

. अभिवृत्ति परीक्षणों का प्रयोग विभिन्न प्रकार के व्यवसायों जैसे लिपिक विषयक अभिवृत्ति, यांत्रिक अभिवृत्ति, टंकण अभिवृत्ति, संगीतिक अभिवृत्ति आदि में सफलता की भावी संभाव्यता के लिये प्रयोग किया जाता है। अभिवृत्ति को मापने के लिये अनेक बहुआयामी अभिवृत्ति बैट्रीज विकसित की गई हैं। सर्वाधिक प्रयुक्त होने वाला परीक्षण है डिफ्रेन्शियल एप्टिटयूड टेस्ट।

. व्यक्तित्व एक व्यक्ति की अनन्य और स्थायी व्यवहार पद्धति है जो एक समय सीमा के बाद भी सभी परिस्थितियों में स्थिर बनी रहती है। व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुये ऑलपोर्ट ने कहा है कि व्यक्तित्व व्यक्ति के मनोदैहिक गुणो का वह गत्यात्मक संघटन है जो व्यक्ति के परिवेश से उसके अनन्य समायोजन को निर्धारित करता है।

. मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को विभिन्न परिप्रेक्षयों में प्रकट किया है। इन दृष्टिकोणों को चार पुमख प्रकारों में समूहबद्ध किया जा सकता है- मनोदैहिक परिप्रेक्षय, सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्षय, मानवीय परिप्रेक्षय और शीलगुण परिप्रेक्षय।

. व्यक्तित्व मापकों को तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है- स्व-निर्णय मापक, प्रक्षेपीय-मापक, परिस्थितिक मापक।

पाठान्त प्रश्न

1 "वैयक्तिक भिन्नता शब्द से आप क्या समझते हैं?

2. बुद्धि को परिभाषित कीजिए। किन्हीं दो बुद्धि परीक्षणों के बारे में बताइये।

3. बुद्धि अभिवृत्ति, उपलब्धि के मध्य के अन्तर की व्याख्या कीजिए।

4. व्यक्तित्व को समझने के मुख्य पहलू को बताइये।

3.1

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

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

3.2

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

2. मान्यता, विश्वसनीयता, प्रामाणिकता

3.3

1. व्यक्ति की संपूर्ण या बहुआयामी क्षमता जिसके द्वारा वह उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है, तार्किक रूप से सोचता है और अपने परिवेश का प्रभावी ढंग से सामना करता है ।

2. बुद्धि लब्धि (आईक्यू) मानसिक आयु है जिसे शारीरिक आयु से भाग देने और 100 से गुणा करने के बाद प्राप्त किया जाता है ।

3.4

1. व्यक्ति की विशेषताओं का संयोजन जो उसके किसी विशिष्ट कौशल या प्रशिक्षण के बाद मिले ज्ञान को ग्रहण करने की क्षमता की ओर इशारा करता है ।

2. बहुआयामी अभिवृत्ति परीक्षणों का विकास अभिवृत्ति के आकलन के लिये हुआ उदाहरणतया डिफ्रेन्दियल एप्टिटयूड टैस्ट और जनरल एप्टिटयूड बैट्री (जी ए टी बी) ।

3.5

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

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

2. व्यक्ति को असंरचित या अस्पष्ट उद्दीपकों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करनी होती है ।मूर्त रूप में की गई प्रतिक्रिया उसके व्यक्तित्व के गुणों को दर्शाती है ।

3. किसी व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन उद्देश्य के लिए तैयार की गई परिस्थितियों में किया जाता है ।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 3.1 को देखें

2. खण्ड 3.2 एवं 3.3 को देखें

3. खण्ड 3.4 को देखें

4. खण्ड 3.5 को देखें

4. सीखना (अधिगम)

एक नवजात शिशु को आपने ध्यान से अवश्य देखा होगा। अगर आप अपना हाथ उसके सामने हिलायेंगे तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेगा। एक नवजात शिशु स्वचालित सहज क्रिया के साथ पैदा होता है। वयस्क हो जाने पर वह कई जटिल व्यवहारों को करने में समर्थ हो जाता है।

यह केवल सीखने से ही सम्भव होता है। यह सीखने या अधिगम की प्रक्रिया निरन्तर और जीवन पर्यन्त चलती रहती है। बिजली का बल्व जलने या मेज से किताब उठाने जैसे सरल व्यवहारों से लेकर कार या अन्तरिक्ष यान चलाने जैसे जटिल व्यवहार केवल सीखने की प्रक्रिया द्वारा ही सम्भव हो पाते हैं।

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

.सीखने की प्रक्रिया और उसकी परिभाषा कर सकेंगे;

.शास्त्रीय अनुबन्धन (क्लासिकल कण्डीशनिंग) और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन (ऑपेरेन्ट कण्डीशनिंग) का स्वरूप और प्रकारों का वर्णन करने में सक्षम होंगे;

.प्रेक्षण द्वारा सीखने की व्याख्या कर सकेंगे; और

. प्रत्यय, कौशल सीखना और सीखने का स्थानान्तरण, प्रशिक्षण की व्याख्या कर सकेंगे ।

4.1 सीखना

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

हम किस तरह सीखते हैं-

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

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

1. शास्त्रीय अनुबंधन- साहचर्य के द्वारा सीखना

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

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

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

अनुबन्धन से पहले

निष्पक्ष उत्तेजना (एन एस. घंटी

लार स्रावित नहीं हुई

अनुबन्धन के समय

निष्पक्ष उत्तेजना (एन. एस) घंटी

अनुबन्धित उत्तेजना भोजन

अननुबन्धित अनुक्रिया लार स्रावित होना

अनुबन्धन के पश्चात

अनुबन्धित उत्तेजना (सी.एस) घंटी

अनुबन्धित अनुक्रिया (सी. अर.) लार स्रावित होना

चित्र 4.1शास्त्रीय अनुबन्धन

शुर के कुछ प्रयासों कुता भोजन प्रस्तुत होने पर लार स्रावित करता। खाना देखते ही लार स्रावित होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है लार को अननुबन्धित कहा गया।

बाद के प्रयासों घंटी बजाई उसके बाद खाना प्रस्तुत किया गया। घंटी और भोजन

के एक साथ कुछ प्रयोगों बाद कुत्ते ने अकेले घंटी के बजते ही लार स्रावित करना शुरू कर दिया था। ध्वनि अनुबधित उत्तेजना कहा गया क्योंकि कुते अनुबन्धन ध्वनि के साथ हो गया और वह घंटी ही लार स्रावित करने लगता था। घंटी के बजते ही लार का स्रावित हो जाना अनुबन्धित अनुक्रिया। चित्र संख्या 4.2 में अनुबन्धन की इस प्रक्रिया को चरणबद्ध तरीके से दिखाया गया है।

प्रक्रिया अनुक्रिया

अनुबन्धन से पहले

भोजन – लार

अननुबन्धित उत्तेजना अननुबन्धित अनुक्रिय

(यूसी. सी. एस.) (यू. सी. आर.)

घंटी अनुकूल अनुक्रिया

अनुबन्धित उत्तेजना (सी. एस.)

भोजन + घंटी लार

(अननुबन्धित उत्तेजना) (अनुबन्धित उत्तेजना) अनुबन्धित अनुक्रिया

(यूसी. एस.) (सी. एस.) (सी. आर)

अननुबन्धित उत्तेजना (यूसी. एस.) और

अनुबन्धित उत्तेजना (सी. एस.) का लगातार

साथ में प्रस्तुत होना

अनुबन्धन के पश्चात

घंटी ____ लार

अनुबन्धित उत्तेजना अनुबन्धित अनुक्रिया

(सी.एस.) (सी. आर)

यू. सी. एस. = अननुबन्धित उत्तेजना-सी. एस. अनुबन्धित उत्तेजना

यू. सी. आर =अननुबन्धित अनुक्रिया सी. आर. = अनुबन्धित अनुक्रिया

चित्र 42: शास्त्रीय अनुबन्धन की प्रक्रिया

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

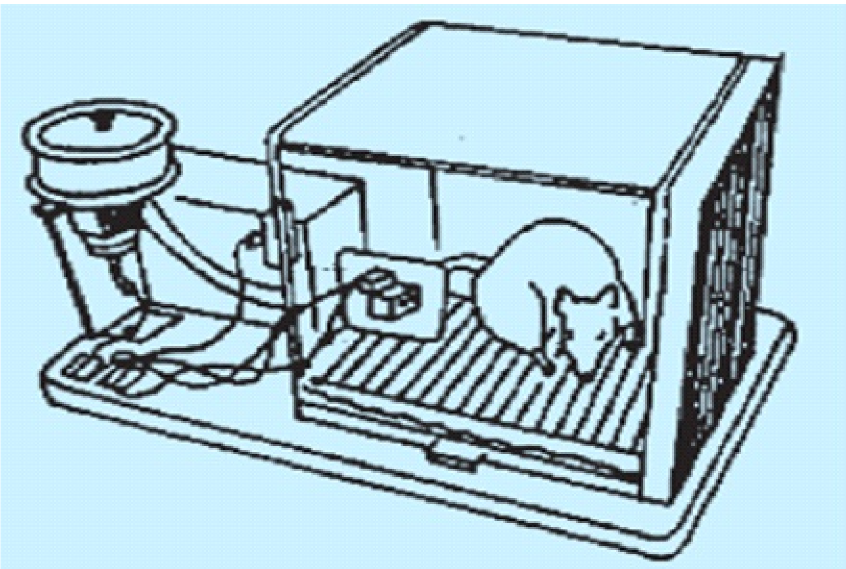
यह पाया गया है कि हर प्रयास में अगर घंटी (अनु.उ.) तो बजाई जाती है परन्तु भोजन प्रस्तुत नहीं किया जाता तो अनुबन्धन का विलोप हो जाता है। अर्थात् घंटी के बजने से कोई भी लार स्रावित नहीं होगी और यदि कई प्रयासों में लगातार ऐसा ही किया जाता है तो विलोपन की स्थिति आ जाती है।

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

क्रियाप्रसूत अनुबन्धन- पुनर्बलन के द्वारा सीखना

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

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



चित्र 4.3: स्किनर बॉक्स

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

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

पाठगत प्रश्न 4.1

1. उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थानों को भरें:

1. सीखना.... दृष्टि से ......में आया स्थायी परिवर्तन है।

2. पैवलाव का सिद्धान्त.....अनुबन्धन के नाम से जाना जाता है।

3.....क्रियाप्रसूत अनुबन्धन की भूमिका के पक्षधर थे।

4.क्रियाप्रसूत अनुबन्धन को....भी कहा जाता है।

4.2 पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना

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

सकारात्मक पुनर्बलन

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

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

नकारात्मक पुनर्बलन

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

पुनर्बलन की अनुसूची

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

प्रेक्षणात्मक (ऑब्जुरबेशनल) अधिगम प्रतिरूपण

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

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

पाठगत प्रश्न 4.2

लिखिये निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य:

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

4.3 सीखने के कुछ अन्य प्रकार

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

वाचिक अथबा शाब्दिक सीखना

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

संप्रत्ययों को सीखना

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

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

को समाहित करता है। संप्रत्यय विश्व की जटिलताओं को कम करने में मदद करते हैं। सातवें पाठ में आप वैचारिक उद्गम के बारे में और अधिक पढेंगे।

कौशलों का सीखना

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

4.4 प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

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

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

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

बाक्स आरम्भ

बेहतर अध्ययन आदत के लिए कुछ युक्तियाँ

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

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

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

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

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

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

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

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

बाक्स अन्त

पाठगत प्रश्न 4.3

1. सीखने के मुख्य प्रकार कौन से हैं?

2. शिक्षण स्थानान्तरण क्या हैं?

आपने क्या सीखा

. अनुभवों के द्वारा व्यवहार में आये स्थायी परिवर्तनों को सीखना कह सकते हैं।

. सीखना हमें अपने परिवेश से सामंजस्य स्थापित करने में सहायता करता है।

. सीखने के दो मुख्य प्रकार हैं- शास्त्रीय (कलासिक) अनुबन्धन और क्रियाप्रसूत अनुबन्धन।

. क्लासिकी अनुबन्धन के अन्तर्गत तटस्थ उद्दीपक और स्वाभाविक उद्दीपक (सी.एस. और यू.सी.एस.) समाहित रूप से तटस्थ उद्दीपक और अनुक्रिया के बीच सहचर्य स्थापित करते हैं।

. क्रियाप्रसूत अनुबन्धन वह प्रक्रिया है जिसमें प्राणी सकारात्मक परिण ाम आने पर व्यवहार को दोहराते हैं और नकारात्मक परिणाम से बचने का या उसे छोड़ देने का प्रयास करते हैं।

. स्किनर ने पुनर्बलन को ऐसे किसी भी कार्य या प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है जो अनुक्रिया की संख्या में वृद्धि कर देती है।

. पलायन या बचाव सीखने में नकारात्मक पुनर्बलन होता है और प्राणी उससे बचना या पलायन करना सीख जाता।

. सतत पुनर्बलन में प्राणी की हर सही अनुक्रिया को पुनर्बलित जाता है।

. भाषा को सीखने की प्रक्रिया को वाचिक सीखना कहते हैं।

. सीखने के एक महत्वपूर्ण भाग में निहित है साइकिल चलाना, कार चलाना, लेखन, हवाई जहाज चलाना, किसी समूह का नेतृत्व करना और उत्साहवर्धन करने जैसे कौशल।

. प्रेक्षण विधि उपयोग दूसरों के व्यवहार का अवलोकन करके नये कौशलों का उपार्जन करने में भी करते हैं।

. शिक्षण के स्थानान्तरण में पूर्व सीखे हुए का उपयोग नई परिस्थितियों में करते हैं।

. सीखने से प्राणी के जीवन में कई तरह के परिवर्तन आ सकते हैं जो जीवनपर्यन्त चलते हैं। एक अच्छा विद्यार्थी प्रत्येक अवसर का उपयोग सीखने के लिये करता।

पाठान्त प्रश्न

.सीखना क्या है? उदाहरण दीजिये।

. क्लासिकी अनुबन्धन की प्रक्रिया को समझाइये ।

3. पुनर्बलन के मुख्य प्रकार क्या हैं? क्रियाप्रसूत अनुबन्धन में इसकी भूमिका समझाइये ।

4. प्रेक्षण अधिगम और कौशलों के सीखने के उदाहरण दीजिये ।

5. शिक्षण के स्थानान्तरण का क्या महत्व है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1. अपेक्षाकृत, व्यवहार

2. क्लासिकी

3. बी.एफ.स्किनर

4.2

1. असत्य

2. सत्य

3. सत्य

4. असत्य

5. सत्य

4.3

1. कौशल सीखना, वाचिक सीखना और संप्रत्यय सीखना ।

2. शिक्षण स्थानान्तरण पूर्व सीखे हुये व्यवहार का नई परिस्थितियों में प्रयोग की ओर इंगित करता है ।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत’

1.खण्ड 4.1 को पढ़ें ।

2.खण्ड 4.1 को पढ़ें ।

3.4.2 को पढ़ें ।

4.खण्ड 4.3 को पढ़ें ।

5.खण्ड 4.4 को पढ़ें ।

5 संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

. विभिन्न इंद्रियों और संवेदी अंगों को समझ सकेंगे;

. सभी इंद्रियों में समान गुणों की जान सकेंगे;

. अवधान के कारकों को समझ सकेंगे; और

. पाँच इंद्रियों के अतिरिक्त कुछ अन्य इंद्रियों की पहचान कर सकेंगे।

5.1 संवेदना

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

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

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

तालिका 5.1: मौलिक मानव इंद्रियाँ

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

आइए हम प्रत्येक इंन्द्रिय को संक्षेप में देखें-

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

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

. रंग अंधापन (रतौंधी): रंग सबको एक ही जैसा नहीं दिखता है। कुछ लोग किसी रंग की कमी के साथ पैदा होते हैं। रंग-अंधापन रंगों में भेद करने की आंशिक या पूर्ण अक्षमता होती है। अधिकांशत: रंग अंधेपन से ग्रस्त लोगों में हरे और लाल रंग का भेद करने में परेशानी होती है।

. श्रवण: हमारे दैनिक जीवन में श्रवण शक्ति भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। मनुष्य के संप्रेषण में यह एक मुख्य संवेदी माध्यम हैं, जब किसी क्रिया द्वारा वस्तुओं में कम्पन पैदा करते हैं, ध्वनि उत्पन्न होती है। जब कम्पित वस्तुएँ माध्यम के अणुओं को आगे और पीछे धक्का देती हैं तो हम ध्वनि का अनुभव करते हैं। आवृत्ति का अर्थ है, दिए गए समय में एक तरंग में चक्रों की संख्या। इसे अक्सर चक्र प्रति सेकन्ड या हर्ट्ज कहते हैं। ध्वनि पूरे शून्य (जैसे अंतरिक्ष) में यात्रा नहीं कर सकती है क्योंकि वहाँ पर कम्पन के लिए कोई माध्यम नहीं होता है।

. स्वरमान (आरोह. अवरोह): ध्वनि की आवृत्ति के द्वारा ध्वनि के अवरोह या आरोह को स्वरमान कहते हैं। उच्च आवृत्ति, उच्च स्वरमान और निम्न आवृत्ति, निम्न स्वरमान को पैदा करती है।

. तीव्र ध्वनि: ध्वनि की तीव्रता या भौतिक गहनता तरंगों के कंपन के अधिकतम आयाम द्वारा निर्धारित होती है। ध्वनि तरंगें, जिनमें दीर्घ कंपन आयाम होता है वे तेज और जिनमें लघु कंपन होता है वे नम्र कहलाती हैं। ध्वनि की तेजी को मापने की इकाई को डेसीबल्स कहते हैं।

. तान (स्वर): ध्वनि तरंगों की जटिलता का गुण इसका तान होता है। वह ध्वनि जिन्हें हम शोर (कोलाहल) कहते हैं, में कई आवृत्तियाँ व्यवस्थित रूप से आपस में सम्बन्धित नहीं हैं।

.शारीरिक अभिविन्यास का तात्पर्य: इसका तात्पर्य गुरुत्व के संदर्भ में शारीरिक अभिविन्यास से है. विशेषकर हमारे सिर की स्थिति क्या है, लेटने की स्थिति में सीधा हो चाहे ऊपर-नीचे झुका हो। वेस्टीबुलर बोध ये भी बताता है कि कब हम चल रहे होते हैं या हमारी गति में परिवर्तन कैसे आता है।

. शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की गति का बोध: गति सम्बन्धी बोध शारीरिक स्थिति और शरीर के अंगों की एक दूसरे से सम्बन्धित गति से होता है। यह वह बोध है जो हमारी चालक क्रियाओं की संवेदी जानकारी प्रदान करता है, उदाहरण के लिए, जब फोन की घंटी बजती है तो हमारे हाथ उसे उठाने के लिए कैसे चलते हैं।

. गंध का बोधः गंध बोध में जैविक रसायनिक क्रियाओं का एक क्रम संलग्न होता है, जो तंत्रिकीय आवेगों को उत्पन्न करता है। एक बार सक्रिय होने के पश्चात तंत्रिकीय आवेग गंध की जानकारी मस्तिष्क को भेज देता है।

. स्वाद बोधः स्वाद प्राप्त करने वाली कोशिकाएँ, स्वाद कलिकाओं में होती हैं जो जिह्वा के ऊपरी तल पर होती हैं। मीठे या नमकीन का अनुभव इन्हीं स्वाद कलिकाओं के कारण होता है। प्रमुख स्वाद विशेषताएँ केवल चार हैं: मीठा, खट्टा, कड़ुआ या नमकीन। स्वाद का संवेदीपन बाल्यकाल में ही विकसित हो जाता है, पर वृद्धावस्था में इसका ह्रास होने लगता है। स्वाद संवेदी कलिकाएँ, अधिक मदिरापान, धूम्रपान, अस्त या गर्म खाने से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, किन्तु ये कुछ ही दिनों में बदल भी जाती हैं और स्वाद की पूर्ण रूप से हानि अत्यन्त दुष्कर होती है।

. त्वचा के बोधः हमारी त्वचा में तंत्रिका का अंतिम सिरा होता है जो किसी बाह्य वस्तु के सम्पर्क से उत्तेजित हो जाता है और गर्म, ठंडे या दबाव की संवेदना प्रदान करता है। दबाव की संवेदना अधिकतम मुखमंडल, जिह्वा और हाथों पर होती है और न्यूनतम हमारे पृष्ठ भाग में होती है। स्पर्श मानवीय संबंधों और भावनाओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

.पीड़ा का बोधः पीड़ा हानिकारक उद्दीपनों से शरीर की उत्तेजित प्रतिक्रिया है। तीव्र पीड़ा, तेज या अचानक उद्दीपन की प्रतिक्रिया होती है। व्यक्ति प्रतिदिन के जीवन में जो पीड़ा अनुभव करता है वह मनो-सामाजिक और सांस्कृतिक आदतों से भी संबंधित होती है। एक व्यक्ति कितनी पीड़ा का अनुभव करता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह पीड़ा से कितना जुड़ा है और अपने प्रियजनों का कितना ध्यान उसे प्राप्त होता है।

पाठगत प्रश्न 5.1

1.हमारे जीवन में दृष्टि और श्रवण की क्या भूमिका है, विवेचना कीजिए।

2.मापण्ड की संकल्पना का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

5.2 प्रत्यक्षीकरण

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

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

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

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

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

बाक्स आरम्भ

मानसिक प्रक्रियाएँ

आशाएँ – ज्ञान - विश्वास

पहचानना/ मान्यता

भागों का विश्लेषण

लक्षणों का संश्लेषण

व्यवस्था- गहराई- अनुरूपता

संवेदना

संवेदी प्रक्रियाएँ

वस्तुओं का वातावरणीय उद्दीपन

चित्र 5.1: प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया

बाक्स अन्त

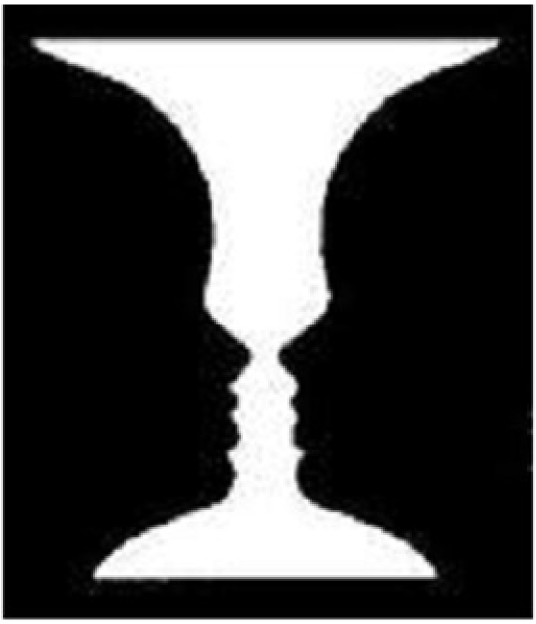
पाठगत प्रश्न 5.2

1. प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।

2. प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था

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



चित्र 52: उलट जाने वाली आकृति एवं भूमि

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

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण को निर्धारित करने वाले कारक निम्नवत हैं:

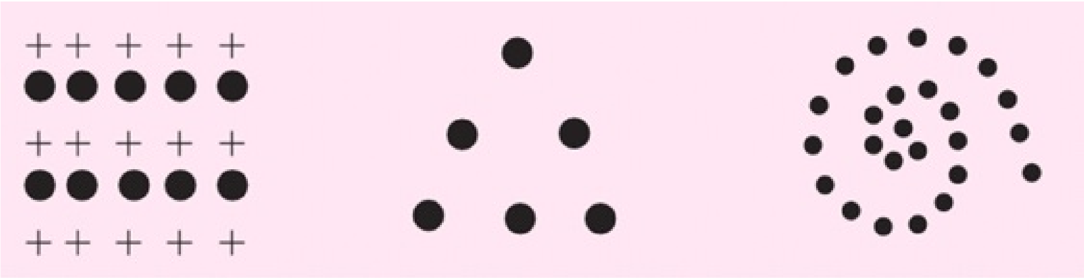
a) **समीपता:** दूसरे सभी समान कारक, उद्दीपन जो एक दूसरे के निकट होते हैं वे एक समूह में जाने को प्रवृत्त होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि चार लोग एक- दूसरे के समीप खडे हैं और पांचवा 10 फीट दूर है तो पास- पास के चार एक समूह की भाँति दिखाई देंगे और दूर वाला पांचवा एक बाहरी की भांति दिखाई देगा। जो घटनाएँ समय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

b) **समानताः** उद्दीपन आकृति, आकर या रंग में समान उद्दीपनों को एक समूह में रखा जाता है ।

c) **निरन्तरताः** प्रत्यक्षीकरण का झुकाव सरलता और निरन्तरता की ओर होता है । यहाँ तक कि यदि कुछ बिन्दु गोलाकार तरीके से बने हैं,तो व्यक्ति उसे एक पूर्व वृत ही समझेगा ।

d) **पूर्तिः** एक प्रवृत्ति है, जो अधूरी लेकिन पूरे रूप में समरूप आकृति को पूर्ण करती है ।

e) **समान क्षेत्रः** उद्दीपन जो एक समान क्षेत्र में पाए जाते हैं, एक समूह की भाँति दिखाई पड़ते हैं ।



चित्र 5.3. प्रत्यक्षीकरण समूहीकरण के नियम

प्रत्यक्ष स्थिरता

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

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

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

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

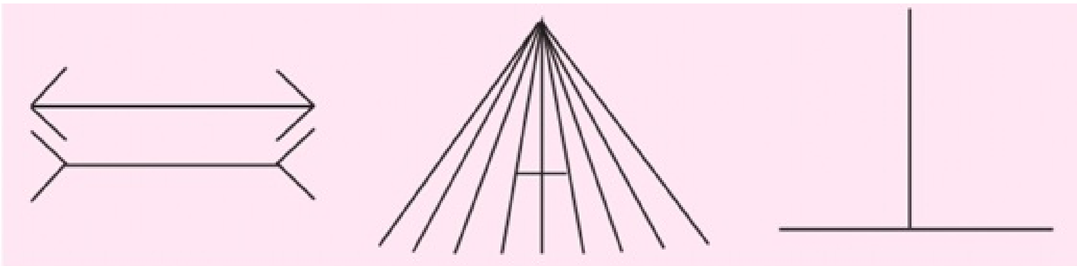
गहराई का प्रत्यक्षीकरण

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

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

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

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



चित्र 5.4: तीन शक्तिशाली

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

पाठगत प्रश्न 5.3

1. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के विभिन्न निर्धारकों का वर्णन कीजिए।
2. प्रत्यक्षीकरण स्थिरता से आप क्या समझते हैं?

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

5.3 अवधान

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

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

अवधान के निर्धारक

. **भौतिक कारक:** सारी दूसरी वस्तुएँ समान होते हुए भौतिक कारक जैसे दोहराना, सहज अन्तर, आकृति, आकार और चमक हमारे अवधान पर प्रभाव डालते हैं। एक सुन्दर पैकेट या चमकीली रोशनी हमें आकर्षित करती है। इसीलिए सभी बड़ी कम्पनियाँ अपने उत्पादों का एक सुन्दर तरीके से पैकेट बनाने में काफी कुछ पैसे लगाती हैं। इसी प्रकार जिन उत्पादों का विज्ञापन नियमित रूप से समाचार पत्रों में और विद्युतीय संचार माध्यमों में आते हैं उन्हें ग्राहकों का अवधान अधिक आसानी से मिलता है, बजाए उनके जिनका विज्ञापन नहीं छपता है।

. **प्रेरक और अवधान:** प्रेरक भी हमारे प्रत्यक्षीकरण को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप भूखे हैं तो आपका ध्यान न खाने योग्य शब्दों से अधिक खाने योग्य शब्दों पर जाएगा। विज्ञापनकर्ता और प्रचारकर्ता दो प्रेरकों का लाभ उठाते हैं जो हमारे समाज में साधारण बात है: दुश्चिन्ता और काम। कई उत्पाद जैसे कि दंतमंजन, खाद्य-उत्पाद, यहाँ तक कि मोटरगाड़ियों के विज्ञापन ग्राहकों का अवधान आकर्षित करने के लिए स्व‌ास्‌थ्य संबंधी बातों पर अधिक जोर देते हैं। दूसरी तरफ फैशन वाले उत्पाद, आकर्षित करने के लिए वासनाओं के साथ खिलवाड़ करते हैं। राजनीतिक दल अधिक से अधिक लोगों तक अपना निवेदन पहुँचाने का प्रयास करते हैं।

पाठगत प्रश्न 5.4

1. अवधान की संकल्पना की विवेचन कीजिए।

2. अवधान के विभिन्न निर्धारक लिखिए।

5.4 अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण

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

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

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

टेलीपैथीः दूसरे व्यक्ति के विचारों का प्रत यक्षीकरण या किसी अन्य के को पढ़ने योग्यता है ।

पूर्व संज्ञानः भविष्य की घटनाओं का प्रत्यक्षीकरण या भविष्यवाणी करने की योग्यता है ।

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

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

5.5 दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग

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

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

वास्तव में चकित, तनावग्रस्त या धमकाया गया व्यक्ति कोई धारणा बनाता तो वह विशेषकर, विकृत होती है। अत: खोजी संस्थाओं और निर्णायकों के लिए यही होगा कि चक्षुसाक्षी पूर्णत: निर्भर होने के बजाय अन्य साक्षयों को इकट्ठा करना चाहिए।

.प्रत्‍्य जागरूकता और सकारात्मक मनोविज्ञान: क्या कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा बातों को अधिक यथार्थ रूप में लेते हैं? मानवतावादी मनोवैज्ञानिक विश्वास करते है कि कुछ लोग स्वयं को और दुसरों को असामान्य यथार्थता से देखते हैं। जब हम परिचित उद्दीपन पर ध्यान देना छोड़ देते हैं तो वह अभ्यासिक अनुक्रिया होती है। जब एक उद्दीपन बिना किसी परिवर्तन के बार- बार होता है तो हमारी अनुक्रिया अभ्यासवत होती है या उसकी कमी हो जाती है। ऐसा आभास होता है कि रचनात्मक व्यक्ति बार-बार आने वाले उद्दीपनों पर भी ध्यान देता।

.ध्यान देने मूल्य: हमारी साधारण आदत बन गई है कि हम बातों को बिना उसके संभावित विभिन्नताओं पर ध्यान दिए साधारण तौर से लेते हैं। प्रत्यक्ष की स्पष्टता के लिए अधिक से अधिक ध्यान देने का प्रयास आवश्यक होता है। प्रत्यक्ष आदतों को तोड़ना और आदत निर्माण में बाधा डालना लाभप्रद परिणाम देता है। यदि आप एक ही सच्चाई को दूसरा अर्थ देकर स्वयं के प्रत्यक्षीकरणों पर प्रश्न लगाना प्रारम्भ करें तो आप अपनी क्रियाओं में अद्भुत परिणाम पा सकते हैं।

आपने क्या सीखा

. संवेदना एक प्रक्रिया है जिसमें संवेदी तंत्रिकाओं या उद्दीपनों के द्वारा तंत्रिकीय आवेग उत्पन्न होते हैं जो शरीर के भीतरी और बाहय स्थितियों की जानकारी देते हैं।

.पाँच मुख्य इन्द्रियाँ हैं: दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, घ्राण और स्वाद। इसके साथ ही हमारी वेस्टीवुलर इंद्रिय और गति इंद्रिय, इंन्दियाँ भी हैं।

. प्रत्यक्षीकरण एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक वस्तु का आन्तरिक प्रतिनिधित्व बनता है। इसमें साधारण संवेदनाओं का संश्लेषण और पूर्ण को एक अर्थ देना सम्मिलित है।

.प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था के नियम में समीपता, समानता, निरंतरता और पूर्ति और पृष्ठभूमि के विपरीत आकृति को पहचानना सम्मिलित है।

. गहराई प्रत्यक्षीकरण दूरी के निर्णय और त्रिविमीय स्थान को देखने की योग्यता होती है। इसमें एकनेत्रीय एवं द्वि‍नेत्रीय संकेत सम्मिलित होते हैं।

. प्रत्यक्षीकरण निरंतरता का अर्थ है कि किसी परिचित वस्तु, जिसका आकार, आकृति या रंग समान हो, का हम अर्थ निकालते हैं चाहे संवेदनाएँ कुछ अलग संकेत करें।

. अवधान, हमारी इंद्रियों का एक निर्धारित वस्तु पर ध्यान लगाने की क्षमता है। इसमें चयन करना सम्मिलित होता है और यह भौतिक और मनोवैज्ञानिक दोनों कारकों से प्रभावित होता है।

. अतीन्दि्रय प्रत्यक्षीकरण घटनाओं और वस्तुओं को देखने की योग्यता है जिसकी व्याख्या ज्ञात संवेदी क्षमताओं द्धारा भी नहीं की जा सकती है ।

प्रत्यक्षीकरण मनोविज्ञान का ज्ञान दैनिक जीवन में अपने अवधान और प्रत्यक्षीकरण को उन्नत करने में सहायता करने में सहायता करता है ।

पाठान्त प्रश्न

1 दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण के महत्व का वर्णन कीजिए ।

2 प्रत्यक्षीकरण की परिभाषा दीजिए और प्रत्यक्षीकरण के नियम भी बताइए ।

3 गहराई प्रत्यक्षीकरण और निरंतरता प्रत्यक्षीकरण की संकल्पना बताइए ।

4 अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण से आप क्या समझते हैं?

5 प्रत्यक्षीकरण के विभिन्न प्रयोग बताइए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

1. दृष्टि अत्यन्त महत्वपूर्ण है । हम दृष्टि का अनुभव करते हैं नेत्रों की सहायता से जो एक कैमरे की तरह होते हैं ।

2. दो उद्दीपनों के बीच के न्यूनतम परिवर्तन की मात्रा को अन्तर कहते हैं ।

3 शारीरिक ऊर्जा की निम्नतम मात्रा जो एक संवेदी अनुभव को करने में लगती है, पूर्ण अवसीमा कहते हैं ।

5.2

1.जब एक वस्तु की आन्तरिक प्रदर्शन होता है जिसकी पहले संवेदना बन चुकी है प्रत्यक्षीकरण है ।

2. जब हम एक वस्तु देखते हैं, तो यह संवेदना हम, व्यवस्था, गहराई और उद्दीपन की समानता के रूप में करते हैं ।

5.3

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

2. एक वस्तु के प्रत्यक्षीकरण में उसकी आकृति, आकार या चमक समान रहती है चाहे रेटिना पर बना उसका प्रतिबिंब परिवर्तित हो जाए। इसे समान प्रत्यक्षीकरण कहते हैं।

3.गहराई प्रत्यक्षीकरण, त्रिविमीय स्थान और दूरी को देखने की योग्यता होती है। उदाहरण के लिए गहराई प्रत्यक्षीकरण मोटरसाइकिल या मोटरगाड़ी चलाने में और गेंद को पकड़ने में सहायता करता है।

5.4

1. अवधान एक प्रक्रिया है जिसमें हम उद्दीपन पर ध्यान देते हैं। चयनित अवधान वह प्रक्रिया है जिसमें हम एक निश्चित संवेदी सूचना को प्राथमिकता देते हैं।

2. भौतिक कारक और प्रेरक अवधान के निधारक हैं ।

पाठान्त प्रश्नो के लिए संकेत

1. भाग 5.1 देखें।

2. भाग 5.2 देखें।

3. भाग 5.3 देखें।

4. भाग 5.5 देखें।

5. भाग 5.6 देखें।

6 स्मृति

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

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

उद्देश्य

इस पाठ. को पढ़ने के पश्चात आप:

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

6.1 स्मृति तथा विस्मृति

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

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

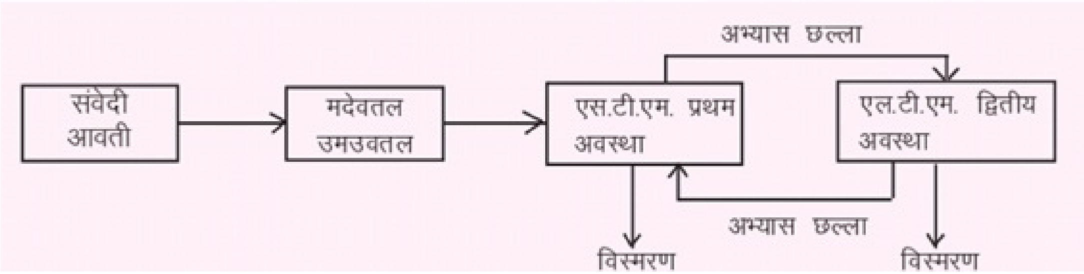
स्मृति उन प्रक्रियाओं का समूह है जिसमें सूचनाओं का संचय करना शामिल है। इस विशिष्ट प्रक्रिया को धारण कहते हैं। स्मृति को प्रत्यक्ष क्रियाशील मानसिक प्रणाली के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें सूचना को ग्रहण करना, सुलझाना, सुधारना और उसको फिर से प्रयोग करना आता है। हम प्रत्यक्ष रूप से स्मृति की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

पहचान. पुन:स्मरण और पुन:सीखना

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

6.2 स्मृति की अवस्थायें

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



चित्र 6.1 स्मृति की अवस्थायें

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

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

बाक्स अन्त

4 2 8

1 4 6 3

5 7 4 9 2

6 0 8 1 3 5

1 8 4 7 9 2 6

3 5 0 1 7 4 2 9

2 7 3 9 6 8 1 4 5

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

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रिया 2

दीर्घकालिक स्मृति कैसे कार्य करती है?

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

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

बाक्स अन्त

विशेषताएं	सांवेदिक स्मृति	अल्पकालिक स्मृति	दीर्घकालिक स्मृति
समय सीमा	मूर्ति सम्बन्धी ½ सें ध्वनि सम्बन्धी 2 सें	20 से.	जीवन पर्यन्त
क्षमता	दीर्घ	7+2	असीमित
विस्मरण	ह्रास का पाया जाना	ह्रास, उचटना विघ्न	विघ्न, ह्रास,संकेतों की कमी
कूट संकेतन	सांवेदिक (दृश्यात्म क, श्रवणात्मक)	शब्दात्मक या दृश्यात्मक संकेत	संकेत द्वारा और सांवेदिक
प्रत्याहन	समानान्तर खोज	क्रमिक थकाने वाली खोज	समानान्तर विभाजित खोज

सारणी 6.1 स्मृति की तीनों प्रणालियों का स्वरूप

पाठगत प्रश्न 6.1

1.पुन:स्मरण क्या हैं?

____

1. स्मृति की विभिन्न अवस्थाओं की क्रमिक सूची बनाइये।

____

6.3 स्मृति के प्रकार

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

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

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

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

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

6.4 विस्मृति

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

1. ह्रास: समय बीतने के साथ स्मृति चिन्हों का धीरे-धीरे धूमिल होना या स्मृति चिन्हों के ह्रास होने से विस्मरण होता है, ऐसा कुछ मनावैज्ञानिकों का मानना है। इससे यह बात स्पष्ट नहीं हो पाती कि क्यो ं कुछ स्मृतियां हमेशा के लिये धुंधली हो जाती हैं और कुछ अच्छे से संग्रहित दिखाई देती हैं। इस प्रकार समय के बीत जाने को विस्मरण का मुख्य कारण नहीं माना जा सकता। आप यह तालिका 6.1 में देख सकते हैं।

2. हस्तक्षेप: हस्तक्षेप के सिद्धान्त में विस्मरण की एक महत्वपूर्ण व्याख्या पायी जाती है। इसका तर्क यह है कि स्मृतियों का ह्रास धारण करते समय घटनाक्रम के कारण होता है। इस प्रकार परवर्ती सीख ी सामग्री द्वारा व्यवधान या हस्ताक्षेप विस्मरण का मुख्य कारण बन जाता है। ऐसे हस्ताक्षेप के दो प्रकार होते हैं- पूर्वलक्षी हस्तक्षेप या अग्रलक्षी हस्तक्षेप। पूर्वलक्षी हस्तक्षेप (पीछे की तरफ कार्य करना) तभी घटता है, जब वर्तमान सूचनायें पूर्वधारित सूचनाओं को बाधित करती हैं। उदाहरणार्थ आप सोमवार को पंजाबी भाषा सीखते हैं और मंगलवार को बंगाली भाषा बुधवार को पंजाबी भाषा की परीक्षा के समय बंगाली भाषा के शब्द आपकी स्मृति को बाधित कर सकते हैं। अग्रलक्षी हस्तक्षेप (आगे की

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रिया 3

अल्पकालिक स्मृति पर बाधा और विलम्ब का प्रभाव

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

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

बाक्स अन्त

6.5 स्मृति को बढ़ाने के उपाय

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

1. गहन प्रक्रम: अगर आप कुछ याद कर रहे हैं और चाहते हैं कि वह सूचना दीर्घकालिक स्मृति में चली जाये तो आपको इसके बारे में थोड़ा विचार करना पड़ेगा। आपको इसक ा अर्थ जानना और पूर्व सीखी हुई बातों के साथ इसके सम्बन्धों की जांच चाहिए।

सावधानीपूर्ण योजना, सूचना के अर्थ को समझना और स्थापित सूचनाओं से उसके

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

2. सावधानीपूर्वक ध्यान देना: अगर आप कुछ अच्छे ढंग से सीखना चाहते हैं, उसके धारण को दीर्घकालिक स्मृति में सुनिश्चित करना चाहते हैं, तो आपको सावधानीपूर्वक सजग प्रयास करना होगा।

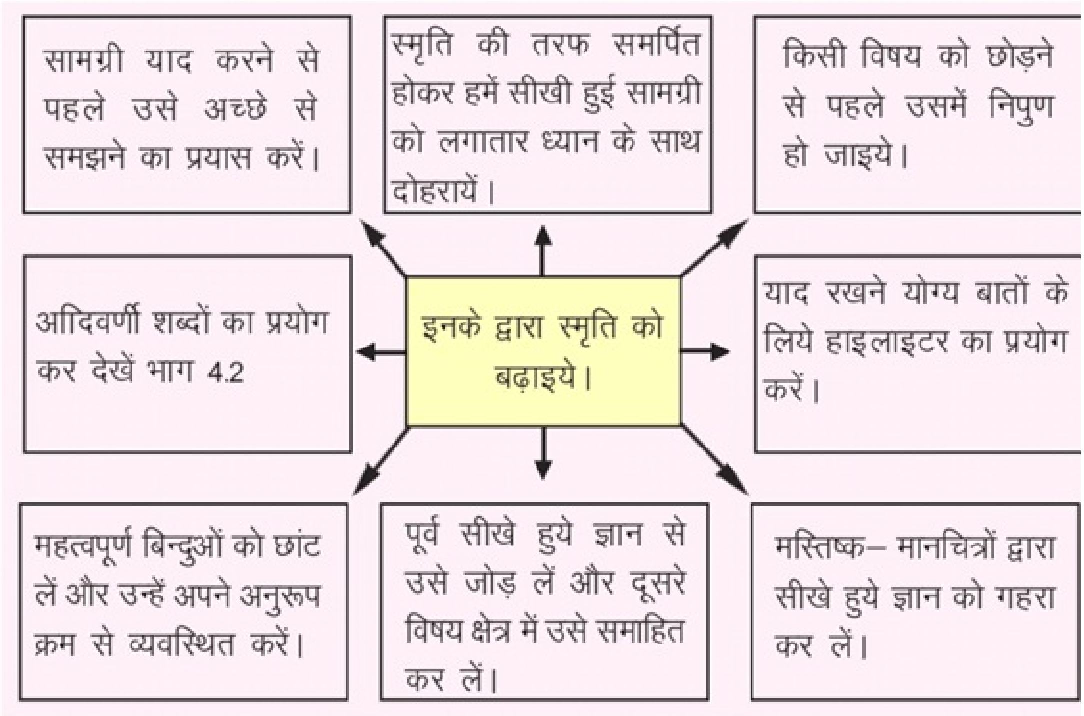
3. हस्तक्षेप को कम करना: आप पढ़ चुके हैं कि विस्मरण का मुख्य कारण हस्तक्षेप है और जितना सम्भव हो पाये इसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिये। साधारणतया सीखने वाली सामग्री में जितनी समानतायें होंगी वो उतनी ही अधिक हस्तक्षेप उत्पन्न करेगी। इस प्रकार आपको अपनी पढ़ाई को ऐसे व्यवस्थित करना चाहिये जिसमें समान प्रकार के विषयों को एक के बाद एक न पढ़ें। उदाहरण के लिये अगर आपको दो भाषायें पढ़नी हैं तो आप उनको अलग-अलग दिन पढ़ें।

4.विभाजित अभ्यास: किसी सामग्री को सीखते समय यह लाभप्रद होगा कि आप विभाजित अभ्यास का प्रयोग करें, जिसमें विभिन्न अभ्यासों के बीच अन्तराल होता है। कुछ अध्ययन के बाद थोड़ा विश्राम करें। अगर पाठ बहुत लम्बा है तो आप उसको दो या तीन भागों में बांट लें और एक बार में पूरा एक भाग याद कर लें। एक भाग में निपुणता हो जाने पर ही दूसरे भाग को याद करें और फिर तीसरे को। सारी सूचनाओं को जिनको आप कंठस्थ करना चाहते हैं एक साथ याद करने का प्रयत्न न करें।

5. स्मृति सहायकों का प्रयोग करें: लोग घटनाओं को जोड़ने के लिये विभिन्न प्रकार के संकेतों, सूत्रों, सूचकों का प्रयोग करते हैं। इससे अक्सर याद करना सुगम हो जाता है। आप दृश्यात्मक प्रतिमाओं का प्रयोग करके वस्तुओं या स्थानों को याद रख सकते हैं। उदाहरणार्थ यदि आप किसी नये स्थान पर जाते हैं तो आप वहाँ स्थित वस्तुओं या जगहों को जोड़कर उस स्थान विशेष को याद रख सकते हैं। स्थान सिनेमा हाल के पास या लाल बत्ती के सामने है ऐसे ही याद रख सकते हैं।

6. गुप्त संक्षेप लिपि: वस्तुओं की लम्बी सूची को याद रखने के लिये आप अपनी गुप्त संक्षिप्त लिपि विकसित कर सकते हैं। आप हर शब्द के पहले अक्षर का प्रयोग करके एक नया अनोखा शब्द विकसित कर सकते हैं। उदाहरणार्थ- इन्द्रधनुष के सात रंगों को याद रखने के लिये हम बीआईबीजीवाइओआर शब्द का प्रयोग करते हैं। जहाँ वी-वायलट, आई- इन्डिग ो, बी- क्यू जी-ग्रीन वाई-यलो, ओ-ओरेंज और आर-रेड रंग को दर्शाते हैं। स्कूल के दिनों में हम इतिहास विषय में मुगलों के सम्राटों का क्रम भ ूल जाते थे। तब हमने अपनी एक गुप ्त संक्षित लिपि बनाई बीएचएजेएसए जहाँ बी- बाबर, एच- हुमाँयू दून- अकबर, जे- जहाँगीर एस- शाहजहाँ और ए- औरंगजेब के लिये प्रयोग किया। इससे

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



चित्र 6.2 विषय समाग्री को याद करने के संकेत

चित्र 6.2 विषय समाग्री को याद करने के संकेत

1 सामग्री याद करने से पहले उसे अच्छे से समझने का प्रयास करें।

2 स्मृति की तरफ समर्पित होकर हमें सीखी हुई सामग्री को लगातार ध्यान के साथ दोहरायें।

3 किसी विषय को छोड़ने से पहले उसमें निपुण हो जाइये।

4 आदिवर्णी शब्दों का प्रयोग कर देखें भाग 4.2

इनके द्वारा स्मृति को बढ़ाइये।

5 याद रखने योग्य बातों के लिए हाइलाटर का प्रयोग करें।

6 महत्वपूर्ण बिन्दुओं को छांट लें और उन्हें अपने अनुरूप क्रम से व्यवस्थित करें।

7 पूर्व सीखे हुये ज्ञान से उसे जोड़ लें और दूसरे विषय क्षेत्र में उसे समाहित कर लें।

8 मस्तिष्क- मानचित्रों द्वारा सीखे हुये ज्ञान को गहरा कर लें।

चित्र 6.2 विषय समाग्री को याद करने के संकेत

6.6 दमन- दु:खद घटनाओं को भूलना

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

पाठगत प्रश्न 6.2

1. स्मृति के मुख्य प्रकारों की सूची बनाइए।

—————————————-

1. विस्मरण के कोई दो कारण लिखें।

—————————————-

आपने क्या सीखा

. स्मृति सूचनाओं के भण्डारण के लिये की जाने वाली प्रक्रिया है। इस विशेष प्रक्रिया को धारण कहते हैं।

. धारण को नापने की तीन मुख्य पद्धतियाँ हैं- पहचान, पुनस्मरण, पुन:सीखना।

. सांवेदिक स्मृति सांवेदिक आगतों को कुछ समय के लिये रोक सकती हैं यह विषय की रूपात्मकता पर निर्भर करता है।

. लघुकालिक स्मृति इसके विपरीत थोड़ी मात्रा में सूचनाओं को कम समय के लिये रोक सकती है, साधारणतया 30 सेकेन्ड या इससे कम।

. दीर्घकालिक स्मृति वह स्मृति है जिसमें अधिक मात्रा में सूचनाओं को ज्यादा लम्बे समय तक रोका जा सकता है।

. विस्मरण स्मृति का खो जाना या पुन:स्मरण न कर पाना है। यह अनेक कारणों से होता है जिसमें ह्रास, प्रक्रम का स्तर और दमन आते हैं।

. स्मृति को स्मृतिमूलक रणनीति की सहायता से उन्नत किया जा सकता है।

पाठांत प्रश्न

1. स्मृति के तीन प्रकारों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।

2. लघुकालिक स्मृति की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।

3. विस्मरण के मुख्य कारणों की सूची बनाइए।

पाठगत् प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. पुन:स्मस्ण प्रक्रिया है जिसमें साधारण उद्दीपन का प्रयोग करके हम उन सूचनाओं को प्राप्त करते हैं जो कि स्मृति में हैं।

2. सांवेदिक स्मृति, लघुकालिक स्मृति, दीर्घकालिक स्मृति।

6.2

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

2. ह्रास, हस्तक्षेप प्रक्रिया का स्तर

पाठात प्रश्नों के लिए संकेत का

1.भाग 6.2 को देखें

2. भाग 6.2 को देखें

3. भाग 6.4 को देखें

7. चिन्तन और समस्या समाधान

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

. चिन्तन की प्रक्रिया को समझा सकेगें;

. समस्या समाधान के विभिन्न सोपान का वर्णन कर सकेंगे;

.सृजनात्मकता और जीवन में इसके-महत्व को स्पष्ट सकेंगे; और

. निर्णय लेने की प्रक्रिया की व्याख्या कर सकेंगे।

7.1 चिन्तन की प्रकति

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 7.1

1. चिन्तन क्या है?

2. चिन्तन के विभिन्न घटक कौन-कौन से हैं?

7.2 समस्या समाधान

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

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

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

पाठगत प्रश्न 7.2

1. समस्या के समाधान को परिभाषित कीजिए। समस्या समाधान के दो प्रकारों पर चर्चा कीजिए।

2. समस्या को सुलझाने में मन:स्थिति की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

7.3 सृजनात्मकता और जीवन में इसकी भूमिका

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

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

1. तैयारी: पहले चरण में विचारक समस्या को निरूपित करता है और समाधान के लिए आवश्यक तथ्यों और सामग्रियों को एकत्र करता है। वह पाता है कि केंद्रित प्रयास करने पर भी दिन, सप्ताह या महीनों के प्रयास के बाद भी समस्या का समाधान नहीं किया जा सका। समस्या समाधान में असफलता के बाद विचारक जान बूझकर या अनायास समस्या से दूर हो जाता है और अगला चरण अर्थात उद्भव से समाधान का प्रारम्भ करता है। समस्या के समाधान के लिए इस स्तर पर मन:स्थिति या पूर्वाग्रह के किसी भी प्रकार के नकारात्मक परिणामों पर नियंत्रण करना महत्वपूर्ण है।

2. उद्भव: यह समाधान रहित चरण है और इसमें अनेकों भावनात्मक एव संज्ञानात्मक जटिलजाएँ सम्मिलित हैं। हाँलांकि, मन:स्थिति, कार्यात्मक स्थिरता और अन्य विचार जो समाधान में हस्तक्षेप कर रहे हों, नकारात्मक प्रभावों से क्षीण हो जाते हैं। संभवत: थकान और समस्या की गंभीरता,चिन्ता भी इस अवधि में उभर आते हैं। इसके अतिरिक्त इस चरण की अवधि में अचेत विचार व प्रक्रियाएँ और सृजनात्मक चिन्तन भी कार्य करने लगते हैं।

3. प्रदीप्ति: इस चरण में समस्या के लिए एक संभावित हल जैसे कहीं भी नहीं है ऐसा अनुभव किया जाता है। यहाँ सम्भवत: समाधान के बारे में अन्त:दृष्टि हो रही है। प्रदीप्ति अपने "अहा" अनुभव द्वारा होता है जब अचानक एक विचार या समाधान चेतना में प्रकट होता है।

4. मूल्याकन: इस चरण में प्राप्त समाधान सत्यापित किया जाता है या यह देखा जाता है कि यह क्या काम करता है। प्राय: अंत:दृष्टि असंतोषजनक हो सकती है, और समस्या के समाधान की रणनीति में कुछ संशोधन की आवश्यकता हो सकती है।

5. पुनरीक्षण: यदि समाधान संतोषजनक नहीं है तो उसे पुनरीक्षण की आवश्यकात होती है।

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

पाठगत प्रश्न 7.3

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

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

7.4 निर्णय लेना

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

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

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

पाठगत प्रश्न 7.4

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

आपने क्या सीखा

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

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

.चिन्तन एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है जिसमें सूचनाओं का फेरलबदल करना सम्मिलित है। ये सूचनाएं हमें वातावरण से हमारी इंद्रियों (आँख, कान, नाक आदि) द्वारा प्राप्त होती टिप्पणी है या हमारी स्मृति पर आधारित जानकारी जिसे भविष्य में किन्ही समस्याओं के समाधान में प्रयोग किया जाता है।

. चिन्तन इस आशय से एक सृजनात्मक प्रक्रिया है कि यह हमें उपलब्ध जानकारी को रूपान्तरित करके किसी भी वस्तु या घटना का एक नए प्रतिनिधि के रूप में प्रस्तुत करने में सहायता करता है। इसमें अनेक मानसिक क्रियाएं सम्मिलित हैं जैसे अनुमान लगाना, संक्षिप्तीकरण, तर्क, कल्पना, निर्णय लेना, समस्या समाधान और सृजनात्मक चिन्तन।

.संकल्पनाएँ चिन्तन के प्रमुख तत्वों में से एक है। संकल्पनाएँ, मानसिक संरचनाएँ हैं जो हमें ज्ञान को क्रमबद्ध रूप से व्यवस्थित करने की व्यवस्था देती है। हम सीधे उनका निरीक्षण नहीं कर सकते लेकिन हम व्यवहार से उनका अनुमान लगा सकते हैं।

.तर्क, चिन्तन का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें अनुमान सम्मिलित है। तर्क का उपयोग तार्किक चिन्तन और समस्या समाधान में किया जाता है। यह लक्षय निर्देशित है और निष्कर्ष या निर्णय तथ्यों के एक समूह से निकाले जाते हैं।

.तर्क दो प्रकार के होते हैं, निगमनात्मक और आगमनात्मक। निगमनात्मक तर्क में हम प्रारंभिक निश्चयात्मक कथन के एक समूह से निष्कर्ष निकालने का प्रयास करते हैं जबकि आगमनात्मक तर्क में निष्कर्ष निकालने के लिए हम उपलब्ध साक्षयों से कुछ की संभावना के बारे में प्रारम्भ करते हैं।

.एक विशिष्ट समस्या से निपटने पर केंद्रित- समस्या- समाधान निर्देशित चिन्तन है। इसके तीन तत्व हैं, समस्या. लक्षय और लक्षय तक पहुँचने के चरण।

.मन:स्थिति, व्यक्ति की एक नई समस्या के प्रति पूर्व में समस्या समाधान हेतु प्रयुक्त विधि से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति है। एक विशेष नियम के तहत पिछली सफलता, कठोर व स्थिर मन:स्थिति की तरह है जो नए विचारों को पैदा करने की प्रक्रिया के लिए एक नई समस्या को हल करने में बाधा उत्पन्न करता है।

.सृजनात्मकता चिन्तन का एक विशेष प्रकार है जिसमें एक अद्वितीय और नवीन तरीका है जो पहले अस्तित्व में नहीं था। समस्या के समाधान तक पहुँचने के लिए सृजनात्मकता दुनिया में सभी आविष्कार और खोजों की जननी है। सृजनात्मक समाधान नवीन, मौलिक और अद्वितीय होते हैं जो दूसरो ने पहले नहीं सोचे थे।

.सृजनात्मक चिन्तन के पाँच चरण हैं ये हैं तैयारी,उद्भव,प्रदीप्ति, मूल्यांकन और पुनरीक्षण।

.निर्णय लेना एक प्रकार का समस्या समाघान है। जिसमें हम उपलब्ध विकल्पों में से एक उपयुक्त विकल्प का चयन करते हैं। निश्चय, राय बनाने की (एक प्रक्रिया है जिसमें

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

पाठान्त प्रश्न

1. प्रत्येक के लिए कोई दो उदाहरण: दीजिए

(क) संकल्पनाएं (ख) तर्क (ग) समस्या समाधान

2.किन्हीं पाँच रचनात्मक व्यक्तियों के जो भारत में प्रसिद्ध हैं, नाम बताइए ।

3. निर्णय लेने की संकल्पना और दैनिक जीवन में इसके महत्व को समझाइए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1.जटिल मानसिक प्रक्रिया में सूचना का फेरबदल

2.संकल्पनाएं और तर्क

7.2

1. एक विशेष समस्या निर्देशित- चिन्तन पर केन्द्रित होता है अर्थात विश्लेषण और एलगोरेद्म ।

2.मन:स्थिति मानिसक गतिविधियों की गुणवत्ता को रोकती है ।

7.3

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

2.तैयारी करना, उद्भव, प्रदीप्ति, मूल्यांकन, पुनरीक्षण ।

74

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

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1 खंड 7.1 और 7.2 देखें

2. खंड 7.3 देखें

3. खंड 7.4 देखें ।

8.अभिप्रेरणा और संवेग

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ्ने के पश्चात आप:

.अभिप्रेरणा और आवश्यकताओं की संकल्पनाओं को परिभाषित कर सकेंगे;

.उद्देश्य प्रेरित व्यवहार को समझा सकेंग

.संवेग के विभिन्न पहलुओं को बता सकेंगे; और

.व्यवहार को व्यवस्थित करने व संवेगो के महत्व की व्याख्या कर सकेंगे ।

8.1 अभिप्रेरणा की प्रकृति

क्या आप आश्चर्यचकित होते हैं कि क्यों आपके माता-पिता रोज काम करते हैं? क्यों आपको अधिक देर तक पढ़ाई करनी पड़ती है? क्यों आपको अपने मित्रों के साथ खेलना अच्छा लगता है? या क्यों आपकी माँ आपके बीमार होने पर रात भर जागती हैं और आपका ध्यान रखती है?

इस तरह के हर प्रश्न का उत्तर है कि बताई गई प्रत्येक प्रकार की गतिविधि के पीछे कोई कारण या प्रेरक है। काम करना, पढ़ना, खेलना, चिन्तित होना कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं, जिन्हें हम उद्देश्यपूर्ण समझ सकते हैं। प्रेरक चाह, आवश्यकतायें, रूचियों और अभिलाषायें हमारे उद्देश्यों की ओर हमारी चेष्टा को समझाने में सहायता करते हैं। इस प्रकार आप अच्छा परिण ाम प्राप्त करने के लिए पढ़ाई करते हैं और आपकी माँ आपका ध्यान रखती है क्योंकि आप उनके बच्चे हैं और वह आपसे स्नेह करती हैं, और आपकी परवाह करती हैं।

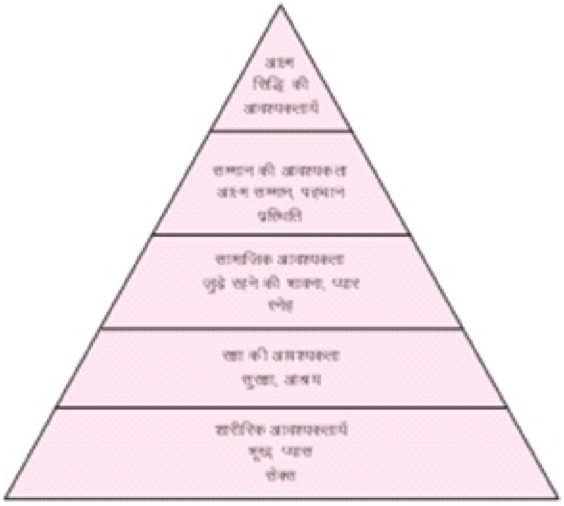
(अ) अभिप्रेरणा की संकल्पना

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

(ब) आवश्यकता- पदानुक्रम सिद्धान्त

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

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



चित्र 8.व मास्लो द्धारा प्रतिपादित आवश्यताओं का पदानुक्रम ।

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

प्राथमिक आवश्यकतायें -

अ) सोने मे कमी का कार्य सम्पादन पर प्रभाव -ज्यादा लम्बे समय तक जगते रहने का प्रयास कीजिए उदाहरणार्थ लगभग 16 घण्टों तक। अब अपने अनुभवों को दो सन्दर्भो के आधार पर कमबद्ध करिये

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

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

बाक्स अन्त

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

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

मूल आवश्यकताओं पर संक्कृति एवं पर्यावरण का प्रभाव

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

.एक व्यक्ति जिसको पिज्जा खाना अच्छा लगता है भूख न भी लगी हो फिर भी वह और पिज्जा खाना चाहेगा, यह हमारी सीखी हुई आदतों या उस चीज के लिये उसकी चाहत के कारण होता है।

.तनाव हमकी खाने की तरफ ले जाता है जैसे कि परीक्षा के तनाव में कुछ विद्यार्थी अधिक भोजन कर लेते हैं ।

.बाहरी संकेत जैसे कि रात के भोजन के लिए जब हमारी माता हमें आमंत्रित करती हैं तब हमको भूख लग जाती है। भोजन की खुशबू या उसको देखकर हम उसकी तरफ आकर्षित होते हैं जिससे हमें भूख लगती है।

.खान-पान पर काबू अगर एक चिकित्सक एक बीमार व्यक्ति को मीठे व्यजनों के लिए मना करता है तो उस व्यक्ति को उन मीठे व्यंजनों को खाने के लिए और अधिक इच्छा होती है।

गौण आबश्यकतायें

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

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

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

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

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

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

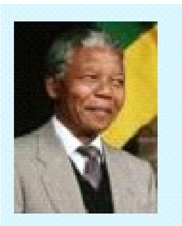
जिज्ञासा: विभिन्न उद्धीपनों को ढूंढने के लिए नई- नई वस्तुओं को ढूढिए।

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

बाक्स 8.1

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

नामक साइट पर जरूर पढ़िये।



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

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

पाठान्त प्रश्न 8.1

1.अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।

2. प्राथमिक और गौण अभिप्रेरकों के बीच अन्तर बताइये।

3.मॉस्लो द्वारा आवश्यकताओं के पदानुक्रम को पंक्तिबद्ध कीजिए।

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

प्रश्नोत्तरी -1

1 वह प्राक्रिया जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने उद्देश्यों को पूरा करने की तरफ बढ़ता है उसे कहते है:

(अ) आवश्यकता (ब) प्रलोभन (स) अभिप्रेरणा (द) उद्देश्य

2. गौण अउावश्यकतृाओं को अर्जित किया जाता है:

(अ) शारीरिक आवश्यकताओं द्वारा (ब) सामजिक अन्त: क्रिया द्वारा

(स) आन्तरिक प्रक्रिया द्वारा (द) स्वाभाविक आवश्यकतायें द्वारा

3. मॉस्लों के अनुसार सर्वाधिक प्राथमिक आवश्यकतायें हैं-

अ) सुरक्षा (ब) ज्ञान संबंधी (स) प्यार (द) जैविक

4. स्कूल को स्कूल में पाप्त प्रत्येक विषय में अच्छे अंको के लिए 20 रू. का पुरस्कार दिया जाता है रीमा को मिलती है:

(अ) आन्तरिक अभिप्रेरणा (ब) बाहरी अभिप्रेरणा

(स) प्राथमिक आवश्यकता (द) विकास की आवश्यकता

5. अशोक को बहुत आवश्यकता है-….. की क्योकि उरने पढ़ना और नयी चीजों की खोज बीन करना पसन्द है

(अ) प्यार (ब) पालन पोषण

(स) अनुसंधान (द) उपलब्धि

8.2 संवेगों की प्रकृति

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

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

. संवेग हमें कार्य के लिये तैयार करते हैं: जब आप एक व्यक्ति को अपनी ओर बंदूक लेकर दौड़ते हुए देखते हैं तब आपके अंदर भय का संवेग के साथ ही शारीरिक परिवर्तन आपको उस परिस्थिति से भागने में सहायता करते हैं।

.संवेग हमारी क्रियाओं और भविष्य में होने वाले हमारे व्यंवहार को निश्चित क्रम में व्यवस्थित करने में सहायता करते हैं। सूचनाओं को एकत्रित करने में, और भविष्य में उपयुक्त अनुक्रिया के अवसरों को बढ़ाने म ें संवेग हमारी सहायता करते हैं।

जब किसी व्यक्ति से हमें डर लगता है तब हम अपने डर के कारण उस व्यक्ति से मिलने से बचते हैं। सकारात्मक संवेग एक पुनर्बलन की तरह कार्य करते हैं जैसे हम उस कार्य को दोहराते हैं जिसके द्वारा हमें प्रशंसा और खुशी मिलती है।

.संवेग हमें दूसरों के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायता करते हैं: जब हम अपने संवेग प्रदर्शित करते है तो दूसरे लोग उसे देख रहे होते हैं। संवेग दूसरों के साथ प्रभावी मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करते हैं। जब हम दूसरे व्यक्तियों के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं तो वह हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति का तरीका समझ जाते हैं और जान जाते हैं कि हम भविष्य में कैसे अपनी भावनायें प्रदर्शित करेंगे। इसी प्रकार दूसरों द्वारा किया गया भावनाओं का प्रदर्शन हमें समझाता है कि हमें उनके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए।

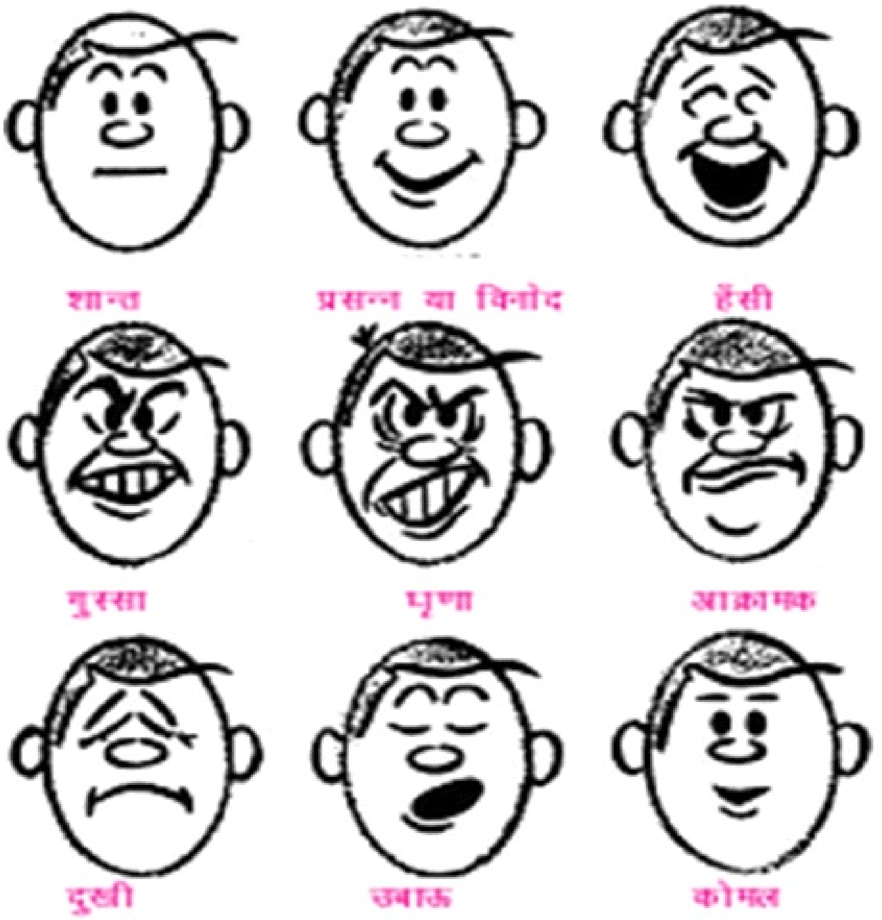
बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 2

भाग अ में इस. तरह की कई परिस्थितियां हैं जिनसे हम सब गुजरते हैं। भाग ब में कई संवेग हैं जिनका अनुभव हम ऐसी परिरिथतियों में करते हैं। भाग अ और भाग ब को मिलाने का प्रयत्न कीजिये-

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

बाक्स अन्त



चित्र 82: भावनाओं का प्रदर्शन

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

1. शारीरिक परिवर्तन: जब एक व्यक्ति किसी संवेग का अनुभव करता है तब उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं जैसे- हृदय गति और रक्त चाप बढ़ जाना, पुतली का बड़ा हो जाना, सांस तेज होना, मुंह का रुखा हो जाना या पसीना निकलना आदि। सोचिए जब आप किसी परीक्षा केन्द्र गये थे और परीक्षा दी थी या जब आप अपने छोटे भाई से नाराज हुये थे, तब शायद आपने ये शारीरिक परिवर्तन अनुभव किये होंगे।

2. व्यवहार में बदलाव और संवेगात्मक अभिव्यक्ति: का तात्पर्य बाहरी और ध्यान देने योग्य चिन्हों से है, जो एक व्यक्ति अनुभव कर रहा है। इसमें चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक स्थिति, हाथ के द्वारा संकेत करना, भाग जाना, मुस्कुराना, क्रोध करना, एवं कुर्सी पर धम्म से बैठना सम्मिलित हैं। चेहरे की अभिव्यक्ति के छः मूल संवेग हैं- भय. क्रोध. दुःख. आश्चर्य घृणा एवं प्रसन्नता। इसका तात्पर्य यह है कि यह संवेग विश्वभर के लोगों में आसानी से पहचाने जा सकते हैं।

3. संवेगात्मक भावनायें : संवेग उन भावनाओं को भी सम्मिलित करता है जो व्यक्तिगत हों। हम संवेग को वर्गीकृत कर सकते हैं जैसे प्रसन्न, दुःखी, क्रोध, घृणा आदि। हमारे पूर्व अनुभव और संस्कृति जिससे हम जुड़े हुए हैं हमारी भावनाओं को आकृति प्रदान करते हैं। जब हम किसी व्यक्ति के हाथ में छड़ी देखते हैं तो हम भाग सकते हैं या अपने आपको लड़ाई के लिए तैयार कर लेते हैं, जब यदि एक प्रसिद्ध गायक आपके पड़ोस में रहता है तो आप उससे अपने प्रिय गीत सुनने के लिये चले जायेंगे।

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

ही नहीं उठता है ।

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 3

सवेग एवं चिन्तन

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

बाक्स अन्त

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 4

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

बाक्स अन्त

(ग) संवेग एवं संस्कृति:

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

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

पाठगत प्रश्न 8.2

1.जीवन में संवेगों के कार्य बताइए।

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

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

प्रश्नोत्तरी 2

बताइए कि दिये गये वाक्य सत्य हैं या असत्य:-

1. संवेग हमें क्रिया करने के लिये तैयार करते हैं। सत्य/ असत्य

2. व्यक्ति कोई संवेग अनुभव करता है तब कोई शारिरिक बदलाव नहीं होता है। सत्य / असत्य

3. संवेगों का प्रदर्शन केवल चेहरे के भावों से ही प्रकट होता है। सत्य/ असत्य

4. संवेगों का वर्गीकरण पूर्व अनुभवों और संस्कृति से प्रभावित होता है। सत्य/ असत्य

5. प्रदर्शन के नियम मान्य तरीके होते हैं जिन्हें संवेगों की अभिव्यक्ति में देखा जा सकता है। सत्य/ असत्य

8.3 मनुष्य के व्यवहार में संवेग एवं अभिप्रेरणा की भूमिका

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

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

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

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

1. प्रेरणा व संवेग दोनों साथ में क्रियाशील और जागृत रहते है और मनुष्य के व्यवहार को सन्तुलित व नियोजित करने में सहायक होते हैं।

2. संवेग का भावनात्मक पक्ष एक प्रेरणात्मक घटक है। जीवन में हम जो चाहते हैं उसे पाने में, और जिससे बचना चाहते हैं उससे बचने में हमारी सहायता करता है।

3.संवेग प्रेरकों की तरह कार्य करते हैं। उदाहरण, के लिये एक डरा हुआ बालक जब सहायता के लिये रोता है और अपने माता-पिता या किसी प्रिय से सुरक्षा और सुविधा का अहसास करता है।

आपने क्या सीखा

. अभिप्रेरणा एक आवश्यकता है जो हमें हमारे उद्देश्यों की ओर ले जाने मे ं सहायता करती है। यह हमें विशेष प्रकार के कार्य या व्यवहार के लिए चालित करती है।

.प्रेरकों और आवश्यकताओं को प्राथमिक प्रेरक (जैविक) और गौण (मनोवैज्ञानिक) प्रेरकों की तरह वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राथमिक आवश्यकतायें शारीरिक अनसन्तुलन के कारण और गौण आवश्यकतायें व्यक्ति के सामाजिक अनुभवों के द्वारा प्रभावित होती हैं।

.पदानुक्रम प्रतिरूप के अनुसार मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं से पहले जैविक आवश्यकताओं की पूर्ति करना आवश्यक है।

.संवेग के तीन महत्वपूर्ण कार्य हैं: हमें कार्य के लिये तैयार करना, हमारे व्यवहार और भविष्य को संयोजित करना और दूसरों से प्रभावपूर्ण ढंग से संवाद स्थापित करना।

.संवेग के तीन परस्पर सम्बन्धित घटक हैं: शारीरिक परिवर्तन, व्यवहारिक एवं संवेगात्मक अभिव्यक्ति और आत्मनिष्ठ भावनायें।

.मूल संवेग एवं उनकी अभिव्यक्ति स्वभाव से विश्वव्यापी है, जबकि सांस्कृतिक नियम यह बताते हैं कि किस प्रकार और कब संवेगों को प्रदर्शित करना है ।

. प्रेरणाएं संवेग दोनों एक साथ हमारे जीवन को चालित और व्यवस्थित करते हैं । प्रेरणा हमें संवेगों के अनुभव की तरफ ले जाती हैं और आगे भी एक व्यक्ति को कार्य करने के लिये पुर्नबलित करती हैं ।

पाठांत प्रश्न

1.प्रेरित व्यवहार के तीन उदाहरण लिखें । अभिप्रेरणा की महत्त्वपूर्ण विशेषताओं को लिखिए ।

2.मास्लो द्वारा बताई गई आवश्यकताओं के पदानुक्रम के प्रमुख घटकों की व्याख्या कीजिए । किन प्रेरकों को पहले सन्तुष्ट किया जाता है और इसका क्या कारण है तर्क दीजिए ।

3.हमारे व्यवहार को संगठित करने में संवेगों एवं अभिप्रेरणाओं की भूमिका का उपयुक्त उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए ।

गतिविधि/अभ्यास

1. एकं व्यक्ति का साक्षात्कार कीजिए जिसने विशेष क्षेत्र में नाम अर्जित किया हो । जैसे कोई खिलाड़ी, नर्तक/ नर्तकी, विकलांग व्यक्ति जिसकी विशेष उपलब्धियां हों, किसी कम्पनी के प्रमुख आदि । उस व्यक्ति से उसके जीवन के बारे में पूछें, उसके बचपन से लेकर आज तक की सारी घटनाएं जिसने उसको प्रभावित किया हो, विभिन्न चुनौतियों तथा कैसे उसने उन पर विजय पायी । इसे एक व्यक्ति अध्ययन का स्वरूप दें ।

2.कुछ पत्रिकाएं और समाचार पत्र एकत्रित कीजिए । चेहरे पर व्यक्त विभिन्न अभिव्यक्तियां दर्शाने वाले चित्र काटिए । इन चित्रों को एक स्थान पर चिपकाए तथा मानव जीवन में संवेगों को समझने की चेष्टा करें ।

3. किसी नर्तक/नर्तकी या रंगकर्मी का साक्षात्कार करें। उनसे पूछें कि विभिन्न संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के बारे में पूछें कि किस प्रकार वे संवेगों के साथ संवाद स्थापित करते हैं । यह समझने का प्रयत्न करें कि किस प्रकार शारीरिक मुद्रा व चेहरे के हाव- भाव संवेगों का संचरण करते हैं ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

भाग 8.1

प्रश्नोत्तरी

1. स 2. ब 3. द 4. ब 5. स

8.2 भाग 8.2 देखें

प्रश्नोत्तरी -2

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

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1.भाग 8.1 को देखें

2. भाग 8.1 को देखें

3.भाग 8.3 को देखें

वेब साइट

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

1.http:thesituationist.files. wordpress,css. Com 2007/10/emotions,jpg

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

2.http:/sfariorg/image/ image/ img-id=136061&t= 12417878803666

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

3.http:/www.scribd. com/doc/12910868/paul- Ekman- Emotins- Revaled Recogning Faces- and Feelings- to Improve- Communnition and Emotinal Life

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

9. विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

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

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन के पश्चात

. विकास की प्रकृति का वर्णन कर सकेंगे और अन्य संबद्ध संकल्पनाओं से इसका अंतर स्पष्ट कर सकेंगे;

. मानव विकास के महत्वपूर्ण प्रभाव-क्षेत्रों और चरणों का वर्णन कर पायेंगे;

. मानव विकास पर पड़ने वाले मुख्य जेनेटिक और परिवेशीय. प्रभावों को पहचान सकेंगे, और

. जन्म-पूर्व के साथ-साथ जन्मोपरान्त परिवेशीय घटकों के विकास पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे जान सकेंगे।

9.1 विकास की प्रकृति

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

क) "विकास" की संकल्पना

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

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

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

ख) मूल विकासात्मक संकल्पनाएं

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

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

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

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

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

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

(ग) बिकास के अभिलक्षण

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

.विकास एक जीवन-पर्यन्त प्रक्रिया है. जो गर्भधारण से लेकर मृत्यु-पर्यन्त तक होती रहती है।

.विकासात्मक परिवर्तन प्राय: व्यवस्थापरक, प्रगत्यात्मक और नियमित होते हैं। सामान्य से विशिष्ट, और सरल से जटिल और एकीकृत से क्रियात्मक स्तरों की ओर अग्रसर होने के दौरान प्राय: यह एक पैटर्न का अनुसरण करते हैं।

विकास बहु- आयामी होता, अर्थात कुछ क्षेत्रों में यह बहुत तीव्र वृद्धि दर्शाता है, जबकि अन्य क्षेत्रों में इसमें कुछ कमियाँ देखने में आती हैं।

.विकासात्मक परिवर्तनो में प्राय: परिपक्वता में क्रियात्मकता के स्तर पर उच्च स्तरीय वृद्धि देखने में आती है, उदाहरणतया शब्दावली के आकार और जटिलता में वृद्धि। परन्तु इस प्रक्रिया में कोई कमी अथवा क्षति भी निहित हो सकती है, जैसे हड्डियों के घनत्व में कमी या वृद्धावस्था में स्मृति क्षीण होना।

.इसके अतिरिक्त वृद्धि और विकास, सदैव एक समान नहीं होता। विकास के पैटर्न में प्राय: सपाटता (प्लेटियस) भी देखने में आती है, जिसमें ऐसी अवधि का भी संकेत मिलता है जिसके दौरान कोई सुस्पष्ट सुधार देखने में नहीं आता।

.विकासात्मक परिवर्तन 'मात्रात्मक' हो सकते हैं, जैसे आयु बढ़ने के साथ कद बढ़ना, अथवा 'गुणात्मक', जैसे नैतिक मूल्यों का निर्माण।

.विकास की प्रक्रिया सतत के साथ साथ 'विछिन्न' अर्थात दोनों प्रकार से हो सकती है| कुछ परिवर्तन तेजी से होते हैं और सुस्पष्ट रूप से दिखाई भी देते हैं जैसे पहला दाँत निकलना, जबकि कुछ परिवर्तनों को दिन प्रतिदिन की क्रियाओं में आसानी से देख पाना संभव नहीं होता क्योंकि वे अधिक प्रखर नहीं होते, जैसे व्याकरण को समझना।

.विकासात्मक परिवर्तन सापेक्षतया स्थिर होते हैं। मौसम, थकान अथवा अन्य आकस्मिक कारणों से होने वाले अस्थाई परिवर्तनों को विकास की श्रेणी में नहीं रख सकते।

.विकासात्मक परिवर्तन बहु-आयामी और परस्पर संबद्ध होते हैं। अनेक क्षेत्रों में यह परिवर्तन एक साथ एक ही समय पर हो सकते हैं, अथवा एक समय में एक भी हो सकता है। किशोरावस्था के दौरान शरीर के साथ-साथ संवेगात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक क्रियात्मकता में भी तेजी से परिवर्तन दिखाई देते हैं।

.विकास बहुत ही लचीला होता है। इसका तात्पर्य है कि एक ही व्यक्ति अपनी पिछली विकास दर की तुलना में किसी विशिष्ट क्षेत्र में अपेक्षाकृत आकस्मिक रूप से अच्छा सुधार प्रदर्शित कर सकता है। एक अच्छा परिवेश शारीरिक शक्ति, अथवा स्मृति और बुद्धि के स्तर में अनापेक्षित सुधार ला सकता है।

.विकास प्रासंगिक हो सकता है। यह ऐतिहासिक, परिवेशीय और सामाजिक-सांस्कृतिक घटकों से प्रभावित हो सकता है। माता-पिता का देहात, दुर्घटना, युद्ध,भूचाल और बच्चों के पालन-पोषण के रीति-रिवाज ऐसे घटकों के उदाहरण हैं जिनका विकास पर प्रभाव पड़ सकता है।

.विकासात्मक परिवर्तनों की दर अथवा गति में उल्लेखनीय व्यक्तिगत अन्तर हो सकते हैं। यह अन्तर आनुवांशिक घटकों अथवा परिवेशीय प्रभावों के कारण हो सकते हैं। कुछ बच्चे अपनी आयु की तुलना में अत्यधिक पूर्व-चेतन हो सकते हैं, जबकि कुछ बच्चों में विकास की गति बहुत धीमी होती है। उदाहरणतया, यद्यपि एक औसत बच्चा 3 शब्दों के वाक्य 3 वर्ष की आयु में बोलना शुरू कर देता है, परन्तु कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो 2 वर्ष के होने से बहुत पहले ही ऐसी योग्यता प्राप्त कर लेते हैं, जबकि कुछ ऐसे बच्चे भी हो सकते हें जो 4 वर्ष की आयु होने तक भी पूरा वाक्य बोलने में सक्षम नहीं हो पाते। इसके अतिरिक्त, कुछ बच्चे ऐसे भी हो सकते हैं जो अपनी आयु की उच्चतम सीमा से ऊपर जाकर भी बोलने में सक्षम होते हैं।

पाठगत प्रश्न 10.1

1.निम्निलिखित उक्तियों में से सत्य/ असत्य विकल्प का चयन करें:-

क) विकास मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार के परिवर्तनों की ओर संकेत करता है। सत्य/ असत्य

ख) विकास दर एक समान होती है। सत्य/ असत्य

ग) विकास के अध्ययन में वृद्धावस्था साम्मिलित नहीं है। सत्य/ असत्य

घ) एक ही व्यक्ति एक ही समय पर कुछ पक्षों में वृद्धि और कुछ में क्षति प्रदर्शित कर सकता है। सत्य/ असत्य

ड़) अच्छा परिवेश नाटकीय परिवर्तन उत्पन्न कर सकता है। सत्य/ असत्य

2.निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षित उत्तर लिखें:
क) विकास की संकल्पन की व्याख्या करें ।
(ख मानव विकास की किन्हीं 3 प्रमुख अवधारणाओं का उल्लेख करें ।

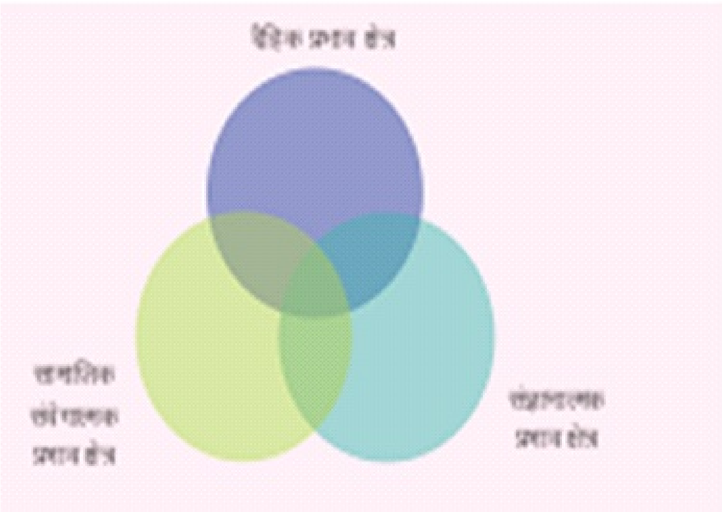
9.2 विकास के प्रभाव- क्षेत्र

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

1. दैहिक और गतिक (मोटर) विकास: इसमें शारीरिक-और आकार ढांचा, शरीर की प्रणालियों की क्रियाविधि में हुए परिवर्तन और मस्तिष्क का विकास, एवं बोधात्मक और गतिक विकास के परिवर्तन आते हैं।

2. संज्ञात्मक विकास: इसमें संज्ञानात्मक और बौद्धिक प्रक्रिया का विकास, जिसमें स्मृति, अवधान, बुद्धि, शैक्षणिक ज्ञान, समस्या का समाधान, कल्पना, सृजनात्मकता तथा भाषा का विकास प्रतिरूपित होते हैं।

3. सामाजिक संवेगात्मक विकास: इसमें यह प्रतिरूपित होता है कि अन्य व्यक्तियों के साथ अपने संबंध कैसे विकसित करते हैं, और हमारे बड़े होने के साथ-साथ हमारे भीतर संवेग कैसे उत्पन्न और परिवर्तित होते हैं। इसमें संवेगात्मक संप्रेषण और आत्म-नियंत्रण, निजी एवं अन्य व्यक्तियों के बारे में समझ, अन्तरवैयक्तिक क्रौशल, व्यक्तितत्व और मित्रता के संबंध बनना और नैतिक विवेक शक्ति सम्मिलित हैं।



चित्र 9.1: विकास के प्रभाव क्षेत्रों का अंत: संबंध

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

पाठगत प्रश्न 9.2

निम्नलिखित कथनों में रिक्त स्थान भरें:-।

क) स्मृति औरं भाषा में सुधार... प्रभाव क्षेत्र में का संकेत करता है।

ख) अंन्तरवैयक्तिक संबंध....... प्रभाव क्षेत्र में हैं।

ग) शरीर के आकार और ढांचे में परिवर्तन....... प्रभाव क्षेत्र के विकास में आते हैं।

घ) विकास के........ व्यापक प्रभाव क्षेत्रों को सुविधा लिए वर्गीकृत किया जा सकता है।

9.3 विकास के चरण

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

क. विकासात्मक:चरण संपूर्ण जीवनकालिक परिप्रेक्ष्य

अधिकांश मनोवैज्ञानिकों ने विकास के निम्नलिखित चरणों को पहचाना है:

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

.शैशव और डगमगाते हुये चलना (जन्म से 2 वर्ष तक): शरीर और मस्तिष्क में होने वाले तीव्र परिवर्तन, अनेक संवेदी (सेंन्जरी), गतिक (मोटर), सामाजिक और संज्ञानात्मक क्षमता के अस्तित्व में आने की प्रक्रिया में सहायता करते हैं।

.प्रारंभिक बचपन. (2-6 वर्ष): गतिक (मोटर) कौशलों में सुधार आता है, 'भाषा विकसित होती है, समवयस्कों (पीयर्स) के साथ संबंध गहन होते हैं, और बच्चा खेल के माध्यम से सीखता है!

.मध्य बचपन (6-11 वर्ष): यह स्कूल में जाने के वर्ष है जब बच्चा शैक्षणिक कौशल अर्जित करता है सोच की प्रक्रियाओं में सुधार आता है, मित्र बनते हैं और स्व-प्रत्यय (सैल्फ-कन्सेप्ट) की संरचना होर्ता है।

. किशोरावस्था (11-20 वर्ष): इस अविध को यौवनारम्भ की अवधि माना जाता है और बडी तेजी से शारीरिक और हार्मोन,संबंधी परिवर्तन होते हैं,सूक्ष्म सोच का अविर्भाव होना, यौन परिपक्वता, समवयस्कों के संग गहन संबंध बनाना, स्व की संवेदना और माता-पिता के नियंत्रण से स्वतंत्रता प्राप्त करने संबंधी संकेत मिलते हैं।

.प्रारंभिक वयस्कता (20-40 वर्ष) यह जीवन का वह चरण है जब युवक शिक्षा प्राप्त करने, या जीविका तलाश करने और विवाह के लिए अंतरंग सबंध बनाने और फिर बच्चे पैदा करने के लिए घर से बाहर निकलते हैं।

.मध्य वयस्कता (40-60 वर्ष:) इस चरण में व्यक्ति अपनी जीविका (कैरियर) के चरम पर होता/होती है। यह समय बच्चों द्वारा स्वतंत्र जीवन शुरू करने में उनकी सहायता करने, और वृद्धावस्था की ओर बढ़ते अपने माता-पिता की देखभाल करने का होता है।

.उत्तर वयस्कता (60 वर्ष से मृत्यु पर्यन्त): इस अवधि को, कार्य से सेवानिवृत्त होने, ऊर्जस्विता (स्टैमिना) और शारीरिक स्वास्थ्य में क्षीणता, नाती-पोतों से गहरे लगाव, और आसन्न वृद्धावस्था और स्वयं की और जीवन साथी की मृत्यु को झेलने के रूप में चिन्हित किया गया है।

चित्र 92 मानव विकास के विविध चरण

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

ख. जीवन के चरण: स्वदेशी दृष्टिकोण

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

निम्न चार आश्रम माने गये हैं:-

.ब्रहमचर्य: इस अवधि में मुख्य कार्य हैं विद्यार्थी के रूप में किसी गुरु के मार्गदर्शन में रहकर शिक्षा ग्रहण करना, जिसमें अनुशासन और सरल जीवन पर बल दिया जाता है।

.गृहस्थ: जीवन के इस चरण में व्यक्ति को अपन सामाजिक सदर्भ में परिवार बनाने उसकी देखभाल करने का दायित्व लेने के लिए कार्य करना होता है।

.वानप्रस्थ: इस अवधि को व्यक्ति द्वारा अपना परिवार बना लेने और उसके प्रति अपने कर्तव्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर लेने के पश्चात एकांतवास में रहने के रूप में स्वीकार किया गया है। इसमें कठोर अनुशासन और आत्म-संयम और युवा लोगों के साथ अपने दायित्वों को बांटने की आवश्यकता होती है।

.सन्यास: यह जीवन का अंतिम चरण है, जब व्यक्ति को सांसारिक चीजों से सम्पूर्ण विराग प्राप्त करने, इच्छाओं से मुक्ति, और अंतिम आत्म-ज्ञान की ओर बढ़ने और संसार को त्यागने के लिए अग्रसर होना होता है।

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

ग. विकासात्मक कार्य

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

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

पाठगत प्रश्न 9.3

1. प्रत ्येक कथन में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें:

क) विकासात्मक चरणों का एक निश्चित आयु विस्तार (रेंज) होता है।

ख) प्रसव-पूर्व अवधि जन्म से गर्भ धारण तक जाती है।

ग) किशोरावस्था को तीव्र, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों की आयु के रूप में चिन्हित किया जाता है।

घ) हिन्दू विचारधारा में विकास के चार चरण होते हैं।

ड:) विकास की हिन्दुओं की संकल्पना में परिवार से दूर रहने को प्रोत्साहित किया जाता हैं।

च) विकासात्मक कार्य, किसी विशिष्ट आयु समूह की सामाजिक अपेक्षायें होती हैं।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें:

क) प्राचीन हिन्दू गन्धों में उल्लिखित किए अनुसार विकास के मुख्य चरणों का उल्लेख करें।

ख)विकासात्मक कार्य पद का क्या तात्पर्य है?

9.4 विकास पर प्रभाव

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

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

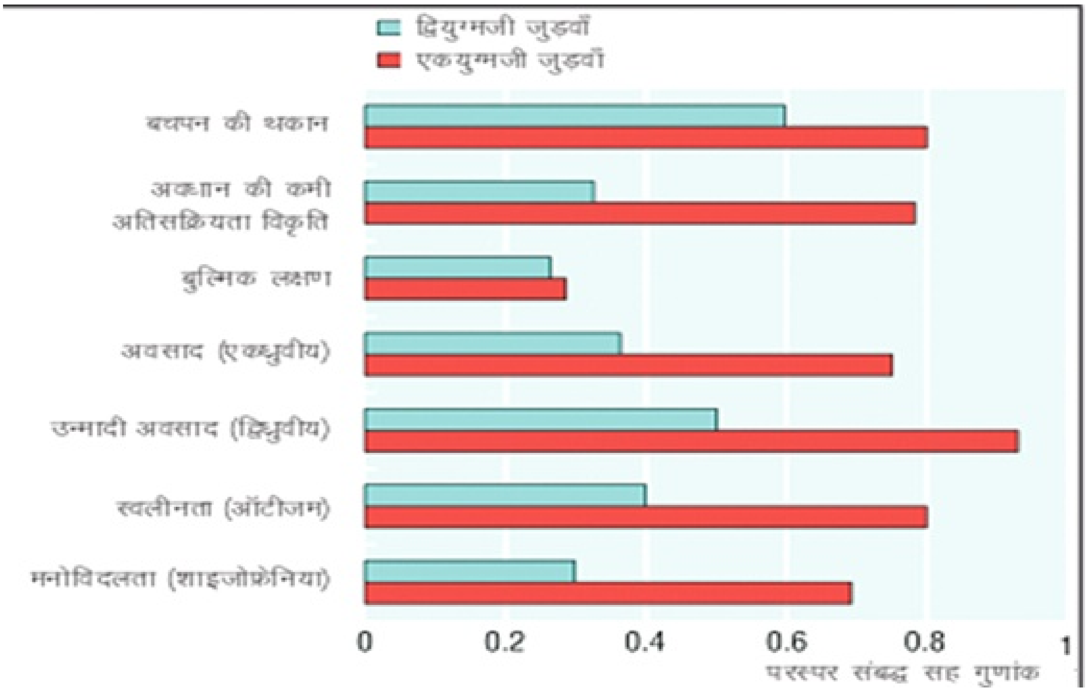
क आनुवांशिकी (जेनेटिक्स) प्रभाव

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

निषेचित युग्मज (जाइगौट) मिलकर क्रोमोसोम◌्स के विविध संयोजन (कम्बिनेशनस) बनाते हैं। इस प्रकार एक ही-पिता के प्रत्येक बच्चे से विभिन्न जीन्स बच्चे में अपने अथवा रक्त संबधियों के साथ अन्यों से अधिक समानतायें होती हैं।

ख समजातीय (जीनोटाइप) और समलक्षणीय (फ़◌ीनोटाइप)

आनुवंशिक स◌ंचारण (ट्राँरिमशन) एक अत्यन्त जटिल प्रक्रिया है। मनुष्यों में दृष्टिगोचर होने वाले अधिकांश अभिलक्षण, असंख्य जीन्स का संयोजन होता है। जीन्स के असंख्य प्रतिवर्तन (परम्युटेशन्स) और संयोजन (कम्बीनेशनस) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणों में अत्यधिक विभेदों के लिए जिम्मेदार होते हैं।



चित्र 3: एकयुग्मजी और द्वि-युग्मजी जुड़वा में अन्तर

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

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

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

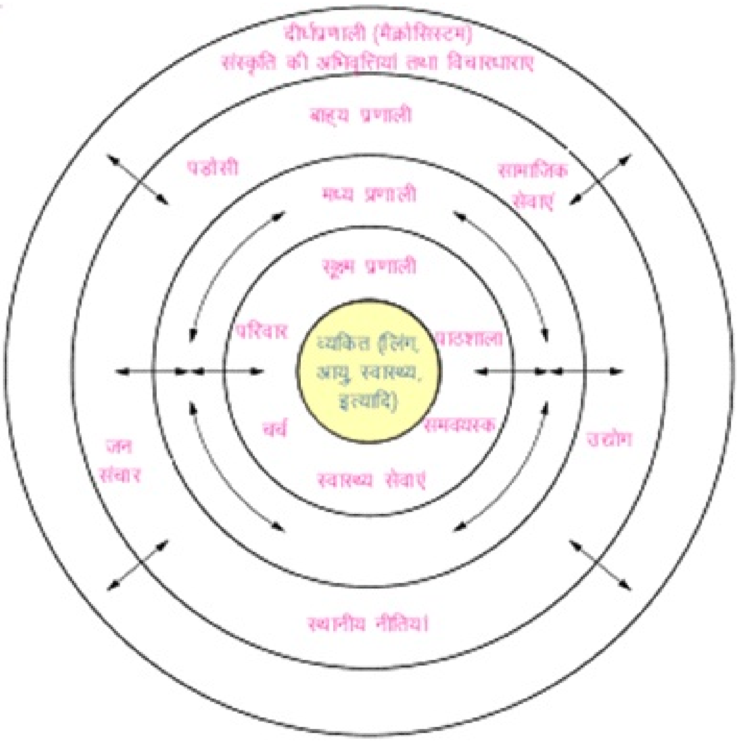
ग परिवेशीय प्रभाव

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

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

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

थ्यूरी), परिवेशीय कारकों को व्यवस्थित सकेन्द्रीकृत वृत प्रणाली के रूप में निरूपित करता है ।



चित्र 4: मानव विकास को प्रभावित करने वाली पारिस्थितिक प्रणालियाँ

सूक्ष्म प्रणाली (माइक्रो सिस्टम) बच्चे के घर का परिवेश और उनके मध्य तथा बच्चों के निजी अभिलक्षणों में परस्पर अन्त:क्रिया है । मध्य-प्रणाली (मैसो-सिस्टम) में पारिवारिक सदस्यों और स्कूल एवं आस-पड़ोस के संबंध सम्मिलित हैं । बाह्य प्रणाली (एक्सो-सिस्टम) अप्रत्यक्ष कारकों के प्रभावों को इंगित करती है जैसे माता-पिता का कार्य-स्थल या सामुदायिक सेवाएँ । दीर्घ-प्रणाली (मैक्रो सिस्टम) सबसे बाहरी आवरण है जिसमें सांस्कृतिक मूल्य, कानून और रीति-रिवाज सम्मिलित हैं । यह प्रणालियाँ सदैव-परिवर्तनशील और गतिशील होती है । एक कालक्रम-प्रणाली (क्रोनोसिस्टम) भी है जिसमें समय का आयाम रूपायित है । जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, प्रत्येक प्रणाली में परिवर्तन होते रहते है, और अपने परिवेश के साथ अंत:क्रिया के कारण

भी उसमें परिवर्तन होते हैं । कुल मिलाकर देखें तो, पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त में बच्चे, परस्परावलम्बी प्रभावों के तंत्र-जाल (नेट वर्क) में अपने परिवेश के उत्पाद और उत्पादक दोनों ही होते हैं ।

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

सार्वभौमिक विशेषताएँ होती हैं और कुछ निजी विशेषताएँ होती हैं। आनुवांशिकता की भूमिका को समझना

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

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

1.इससे हमें यह जानने में सहायता मिलती है कि किसी विशिष्ट आयु पर पहुँचकर व्यक्ति से क्या अपेक्षा की जानी चाहिए ।

2.इससे यह सूचना मिलती है कि सर्वाधिक विकास के लिए कब अवसर उपलब्ध कराये जायें और उसे कब प्रेरित किया जाये ।

3.बच्चों के साथ कार्यरत माता-पिता, शिक्षकों एवं अन्य सभी को यह सहायता मिलती है कि बच्चों को उनमें होने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के लिए तैयार रहने के लिए समझाएँ ।

4. इससे हमें सहयता मिलती है कि बड़े होने के साथ-साथ हमारे शरीरों और व्यक्तित्वों में जो परिवर्तन आते हैं उनके लिए हम तैयार रहें ।

इससे हमें यह समझ ाने में सहायता मिलती है कि परिवेश में सुधार करके विकास की प्रक्रिया को संवर्धित किया जाना संभव है ।

पाठगत प्रश्न 9.4

1.निम्निलखत उक्तियों में रिक्त स्थान भरिए:

क) आनुवा ंश ि कता.........के समय पर निर्धारित होती है ।

ख) मानव कोश में.... जोड़ गुणसूत्र के क्रोमोसोम्स होत े हैं ।

ग) जीन........ अथवा...... हो सकते हैं ।

घ) पारिस्थिति की पद्धति सिद्धान्त में जिस आवरण में सांस्कृतिक मूल्य, कानून और प्रथाएँ साम्मिलित हैं उसे...... कहते हैं

ड़) गर्भाशय में अजन्मे शिशु को जो बाह्य कारण हानि पहुँचा सकते है, उन्हें... कहते हैं ।

2.निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखें ।

क) जीनोटाइप और फीनोटाइप पदों से आप क्या समझते हैं?

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

आपने क्या सीखा

.विकास में उस प्रक्रिया का निरूपण किया जाता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति बढ़ता है और गर्भधारण से मृत्यु पर्यन्त के जीवन काल में उसमें परिवर्तन होते हैं ।

.विकास, व्यवरिथत, नियमित, प्रगत्यात्मक बहु-आयामी, बहु-दिशात्मक, प्लास्टिक (लचीला) और प्रासंगिक होता है ।

.विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्र शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-संवेगात्मक होते हैं ।

.सुविधा के लिए प्रसव पूर्व चरण से लेकर उत्तर वयस्कावस्था अथवा वृद्धावस्था तक फैली कालावधि को विभिन्न वर्गों में बाँटा जा सकता है ।

.प्रत्येक चरण को किन्हीं विशिष्ट विकासात्मक कार्यों को करने के लिए अपेक्षित चरण के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो कि किसी प्रदत्त आयु समूह के दौरान सामाजिक रूप से किए जाने वाले कार्यों के रूप में अपेक्षित होते हैं ।

.आनुवांशिक घटकों का निर्धारण गर्भ-धारण के समय होता है और जेनेटिक सूचनाओं का संवहन जीन्स और गुणसूत्रों (क्रोमोसोम्स) द्वारा होता है ।

.जेनोटाइप्स से तात्पर्य है वे अभिलक्षण जिनका वहन जेनेटिक्स के माध्यम से होता है परन्तु वे प्रदर्शित नहीं होते ।

.फिनोटाईप्स में वे अभिलक्षण निरूपित किए जाते हैं जिन्हें देखा जा सकता है ।

परिवेशीय घटकों का प्रसव-पूर्व एवं प्रसवोपरान्त दोनों स्थितियों में विकास पर प्रभाव पड़ता है ।

.बाह्य हानिकारक कारक, मां के गर्भ में स्थित भ्रूण को क्षति पहुंचा सकते हैं ।

.मां का रोग, पोषण और तनाव, भ्रूण के विकास पर प्रभाव डाल सकता है ।

पारिस्थितिकी प्रणाली सिद्धान्त बढ़ते हुये बच्चे के परिवेश में अनेक उप-प्रणालियों के संबंध में सुझाता है, जोकि विकास को प्रभावित कर सकते हैं ।

.प्रकृति और पालन-पोषण, संयुक्त रूप से विकास को प्रभावित करते हैं ।

पाठांत प्रश्न

1. ''विकास'', ''वृद्धि'', ''परिपक्वता'' और ''विकास-क्रम'' पदों में अन्तर स्पष्ट करें ।

2. विकास के प्रमुख प्रभाव क्षेत्रों का उल्लेख करें ।

3. मानव विकास के प्रमुख चरणों की पहचान करें ।

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

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

1. क) सत्य ख) असत्य

ग) असत्य घ) सत्य. ड) सत्य

2. क) 9.1.1 देखें। ख) भाग 9.13. देखें।

9.2

क) संज्ञानात्मक

ख) सामाजिक- संवेगात्मक

ग) शारीरिक

घ) तीन

9.3

1. क) असत्य

ख) असत्य ग) सत्य

घ) सत्य क) असत्य

च) सत्य

2. क) भाग 9.3.2 देखें।

ख) भाग 9.3.3 देखें।

1.क) गर्भ धारण

(ख 23

ग) प्रखर, प्रतिगामी

घ) जेनोटाईप

ड़) मैक्रोसिस्टम

च) टेराटोजेन्स (जन्म से विकृतांग)

2. क) भाग 9.4.2 देखें ।

ख) भाग 9. 4. 3 देखें ।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1.भाग 9.1.2 देखें ।

2.भाग 9.2 देखें ।

3. भाग 9.3.1 देखें ।

4. भाग 9.4 देखें ।

10. बाल्यकाल

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

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

.शैशव (जन्म से 2 वर्ष)

.प्रारारम्भिक बाल्यकाल (6 से 11 वर्ष) और

.मध्य बाल्यकाल (12 से 19 वर्ष

.किशोरावस्था (12 से 19 वर्ष)।

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

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

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आप:

.बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास का वर्णन कर सकेंगे;

.बाल्यकाल में संज्ञान विकास को समझ पायेंगे;

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

10.1बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास

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

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

सारणी 10.1: शारीरिक और गतिक विकास के मील के पत्थर

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

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

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

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

सारणी 10.2: साधारण एवं निपुण गतिक विकास के पड़ाव

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

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

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

प्रारम्भिक बाल्यकाल की अवधि 2-6 वर्ष तक होती है । इसे पूर्व विद्यालय अवस्था भी कहते हैं । बालक, जो गतिमान हो गया है, अब अपने निकटतम परिवार के अलावा कार्यक्षेत्र बढ़ाने के लिए सक्षम है । बाह्य समाज और परिवेश से अंत:क्रिया से बच्चे का मानसिक विकास होता है और वह सही सामाजिक व्यवहार के नियम भी सीखता है, जो उसे औपचारिक शिक्षा और विद्यालय जाने के लिए तैयार करते हैं । बहुत से शिशु अपनी शारीरिक एवं गतिक क्रियाओं में बिल्कुल बेढंगे प्रतीत होते हैं । किन्तु धीरे-धीरे उनकी गतिशीलता का कौशल शुद्ध और सुन्दर होता जाता है ।

चलते और भागते समय शरीर के सन्तुलन में ध्यान देने योग्य सुधार हो जाता है । एक 3 वर्ष का बालक सीधी रेखा में भाग सकता है और बिना गिरे अच्छे से कूद सकता है । एक 4 वर्ष का बालक रस्सी कूद सकता है, एक पांव पर कूद सकता है और एक दूरी से फेंकी गई बड़ी गेंद को पकड़ सकता है ।

बाक्स आरम्भ

बाल्यकाल में निपुण गतिक कौशलों का बिकास

.2-3 वर्ष: स्वयं ही वस्त्र उतारना और वस्त्र पहनने में सहायता करना । एक वृत्त की और एक क्रास की नकल करता है, धागे में मोती डाल लेता है, एक पन्ने को पलट लेती है,कैंची से रेखा में पट्टियाँ काट लेता है, बडे बटन लगा कर खोल सकता है ।

.3-5 वर्ष: एक वर्गाकार की नकल कर लेता है, अपना नाम लिख लेता है, पेंसिल पकड़ लेती है, जूते के लेस बाँध लेता है, रेखा को लगातार काट लेता है. कुछ बडे अक्षर लिख लेता है ।

.5-7 वर्ष: त्रिकोण की नकल कर लेता है, साधारण आकृतियां काट लेता है प्रथम नाम की नकल कर लेता है, 1 से 5 तक गिनती लिख लेता है, रेखाओं के भीतर रंग भर सकता है, ठीक से चिपका और गोंद लगा सकता है ।

बाक्स अन्त

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

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

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

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

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

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

मध्य काल्यकाल में विकास (6-11 वर्ष)

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

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

पाठगत प्रश्न 10.1

नीचे गए प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए:

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

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

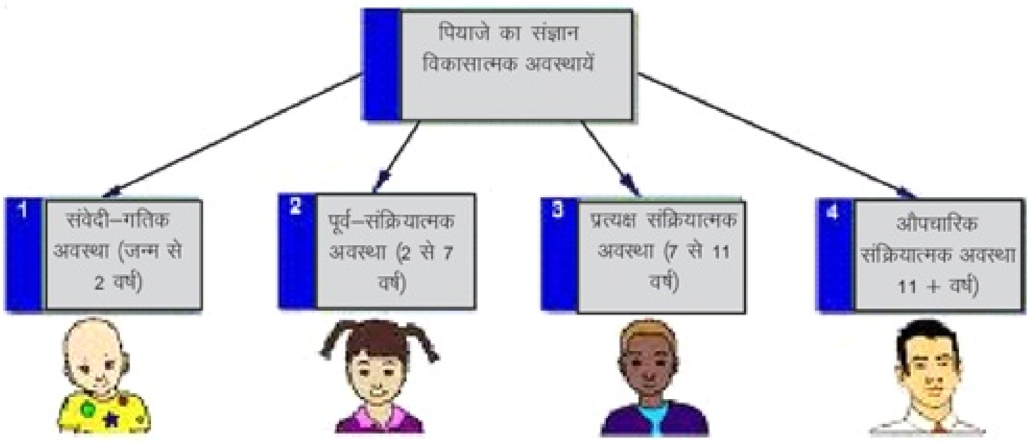
10.3 संज्ञानात्मक विकास

संज्ञानात्मक विकास तात्पर्य बच्चों के सीखने और सूचनायें एकत्रित करने के तरीके से है । इसमें अवधान में वृद्धि प्रत्यक्षीकरण, भाषा, चिन्तन, स्मरण शक्ति और तर्क शामिल हैं । पियाजे के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धान्त के अनुसार हमारे विचार और तर्क अनुकूलन के भाग हैं । संज्ञानात्मक विकास एक निश्चित अवस्थाओं के क्रम में होता है । पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास की चार अवस्थाओं का वर्णन किया है:

.संवेदी-गतिक अवस्था (जन्म से 2 वर्ष)

.पूर्व-संक्रियात्मक अवस्था (2 से 7 वर्ष)

.प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था (11+से वर्ष)



चित्र 10.1: पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धान्त

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

प्रारंभिक बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास (2 से 6 वर्ष

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

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

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

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

1. प्रतीकात्मक क्रिया (2 से 4 वर्ष)

2. अन्त:प्रज्ञा विचार (4 स्पे 7 वर्ष)

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

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

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

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

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

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

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

मध्य बाल्यकाल में संज्ञानात्मक विकास

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

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

पियाजे के सिद्धान्त में, मध्य बाल्यकाल में इन्द्रियगोचर.सक्रिया .यात्मक अवस्था की विशेषताएं निम्नलिखित है:

1.तार्किक नियमों को समझना।

2. स्थानिक तर्क में सुधार।

3. तार्किक चिन्तन, यथार्थ और इन्द्रियगोचर तक सीमित।

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

पाठगत प्रश्न 10.2

निम्न प्रश्नों के लघु उत्तर दीजिए :

1.पूर्व संक्रियात्मक अवस्था में तीन मुख्य गुण ।

2.प्रत्यक्ष अवस्था में तीन मुख्य गुण लिखिए ।

10.4 सामाजिक- संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

चित्र 1.2: खेलते हुए लड़कियाँ

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

पाठगत प्रश्न 10.3

1.निम्न कथनों में रिक्त स्थान भरिए:

क) तदानुभूति का विकास.....और ...... पर निर्भर करता है।

ख) मध्य बाल्यकाल में लड़कियाँ अच्छे………साम्बन्धों को अधिक महत्त्व देती हैं जबकि लड़के सामाजिक…..….. को अधिक महत्त्व देते हैं।

ग) एक बच्चे को कुछ साथियों द्वारा पसंद और कुछ के द्वारा नापसंद किया जाता है उसे…………..... कहते हैं।

घ) जब दो बच्चे बिना किसी वार्तालाप के खेल रहे हो तो उसे……………………….. खेल कहा जाता है।

ड) संवेगात्मक विकास का आन्तरिक निश्चय बच्चे का……………………………..… होता है।

10.5 समाजीकरण

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

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

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

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

1.अधिकारपूर्ण: मांग करना, नियंत्रण, गहन।

2.अनुज्ञात्मक: (तुष्ट होना), बिना किसी के करना।

3. अधिकारिक तरीका: दृढ़, सतत पालन, अनुशासन के कारण बताना।

4. उपेक्षापूर्ण या असंलग्न तरीका: चिन्तारहित, नियंत्रण और वार्तालाप

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

चित्र 10.3: निचले एसईएस से बच्चे

पाठगत प्रश्न10.4

निम्न प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दीजिए:

1.सामाजीकरण से आप क्या समझते हैं?

____

2.पालन पोषण के मुख्य तरीके बताएँ।

____

आपने क्या सीखा

.शारीरिक विकास प्रारम्भिक और मध्य बाल्यकाल में होता रहता है किन्तु उसकी दर शैशव से कम होती है।

.शारिरिक विकास में लैंगिक अन्तर होते हैं जैसे लड़कियों में विकास में तीव्रता लड़कों की अपेक्षा मध्य बाल्यकाल में पहले आती है।

.साधरण गतिक विकास प्रारम्भिक बाल्यकाल में तीव्रता से होता है।

.मध्य बाल्यकाल में बच्चों में साधारण और निपुण गतिक कौशल का विकास होता रहता है वहीं मांसपेशियों पर नियंत्रण और नेत्र और हस्त संयोजन में सुधार चिन्हित होता है।

. प्रारम्भिक बाल्यकाल में बालक, संज्ञानात्मक विकास की पूर्व संक्रियात्मक अवस्था में होता

.मध्य बाल्यकाल में, बालक, प्रत्यक्ष संक्रियात्मक अवस्था में पहुंचता है, जिसमें रुढ़िवादिता, रूपान्तरण, क्रमिकता और तर्कपूर्ण चिन्तन प्राप्त होता है किन्तु बालक अभी भी अमूर्त तथ्यों से निपटने में कठिनाई का अनुभव करता है ।

. बाल्यकाल के संवेगात्मक विकास में स्वचेतनात्मक संवेग और संवेगों की अभिव्यक्ति में बेहतर व्यवस्था का विकास शामिल होता है ।

.समानान्तर खेलों से और सहयोगात्मक खलों से बाल्यकाल में सामाजिक विकास में वृद्धि होती है । मध्य बाल्यकाल में ध्यान—केन्द्र परिवार से खिसककर क्रमशः विद्यालय और साथियों पर हो जाता है ।

.बच्चे के आत्मसम्मान और समायोजन में साथियों की स्वीकार्यता एक महत्वपूर्ण निर्णायक है ।

.पालन पोषण के तरीके का प्रभाव बच्चे के सामाजीकरण की प्रक्रिया और व्यक्तित्व के विकास में होता है ।

.सांस्कृतिक और सामाजिक कारक, पालन-पोषण के तरीके और बच्चे के पालने की धारणा पर और परिणामस्वरूप सामाजीकरण की प्रक्रिया पर भी प्रभाव डालते हैं ।

पाठांत प्रश्न

1.प्रारम्भिक बाल्यकाल में शारीरिक विकास के मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए ।

2.मध्य बाल्यकाल में गतिक विकास के मुख्य लक्षण बताइए ।

3.पूर्व संक्रियात्मक अवस्‍था और पियाजे के प्रत्यक्ष अवस्था के सिद्धान्त में अन्तर बताइए ।

4. प्रारम्भिक बाल्यकाल में संवेगात्मक विकास के मुख्य लक्षण बताइए ।

5. बाल्यकाल में सामाजीकरण की प्रक्रिया में सां‌स्कृतिक कारक कैसे प्रभाव डालते हैं?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.खिसकना, खड़े होना, चलना

2.ग्रहण करना, चिकोटी काटना, पेंसिल पकड़ना

10.2

1. मानसिक प्रतिबिम्ब उत्पन्न करना उसे संग्रहीत करना, घटनाओं के विषय में बात करना; लोग कल्पना से नए दृश्य बनाते हैं।

2. तार्किक नियमों को समझना।

3. स्थानिक तार्किक भाषा के विकास में सुधार |

10.3

1.संज्ञानात्मक भाषा

2. परस्पर, प्रतिष्ठा

3. विवादित

4. समानान्तर

5. प्रकृति

10.4

1. मानक मूल्य विश्वास प्राप्त करना अनैच्छिक व्यवहार का अनुशासित नियमन, सामाजीकरण के अभिकर्ता

2.अधिकारपूर्ण, अनुज्ञात्मक, आधिकारिक और उपेक्षापूर्ण

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 10.13 देखें

2. खंड 10.1.4 देखें

3 खंड 10.2.1 देखें और खंड 10.2.2 देखें

4.खंड 10.3.1 देखें

5.खंड 10.4 देखें

11.किशोरास्था और इसकी चुनौतियाँ

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

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

उद्देश्य

इस पाठ को पढ्ने के पश्चात आप:

. विकास की एक अवस्था के रूप में किशोरावस्था की प्रकृति की व्याख्या कर सकेंगे;

.किशोरावस्था के विकासात्मक कार्यों को सूचीबद्ध कर सकेंगे;

.किशोरावस्था के दौरान शारीरिक विकास की व्याख्या करने में सक्षम होंगे; और

.लिंगगत भूमिकाओं तथा पीढ़ी के अन्तराल को समझा सकेंगे ।

11.1 किशोरावस्था की संकल्पना

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

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

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

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

11.2 किशोर संक्रमण काल

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

11.3 किशोरावस्था जैविक या सामाजिक

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

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

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

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

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1 करके सीखना

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

बाक्स अन्त

11.4 संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 11.1

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

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

11.5 विकासात्मक कार्य

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

किशोरावस्था एवं इसकी चुनौतियाँ

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

किशोरों के लिए विकासात्मक कार्य

बाक्स आरम्भ

हैविंगहर्स्ट ने निम्नलिखित कार्यों की सूची बनाई है:

. दोनों लिंगों के समवय मित्रों के साथ नए और अधिक परिपक्व संबंधों की प्राप्ति।

. स्त्रीलिंग या पुल्लिंग सामाजिक भूमिका प्राप्त करना।

. अपने शारीरिक गठन को स्वीकारना और शरीर का प्रभावी उपयोग करना।

. माता-पिता और अन्य प्रौढ़ो की संवेगात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना।

. आर्थिक स्वतंत्रता का विश्वास प्राप्त करना।

. व्यवसाय का चयन और तैयारी करना।

. विवाह और पारिवारिक जीवन की तैयारी।

. नागरिक निपुणता के लिए बौद्धिक कुशलता और आवश्यक संकल्पनाओं का विकास करना।

. उत्तरदायी सामाजिक व्यवहार की इच्छा करना और प्राप्त करना।

. व्यवहार को निर्देशित करने के लिए मूल्यों और एक नीतिगत तंत्र की प्राप्ति।

पाठगत प्रश्न 11.2

1. किशोर के विकासात्मक कार्यों में सम्मिलित हैं:

a) विवाह और परिवार के तैयारी

b) खिसकना और रेंगना

c) बच्चों जैसे व्यवहार का प्रदर्शन

d) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. रॉबर्ट हेविंगहर्स्ट ने कितने विकासात्मक कार्यों का उल्लेख किया था?

अ) 10 ब) 6

स) 9 द) 8

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

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

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

11.6 शारीरिक विकास

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

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

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

अभिवृद्धि में आवेग

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

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

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

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

यौवनारम्भ और लैंगिक विकास

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

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

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

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

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

शक्ति, कौशल और स्वास्थ्य

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

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

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

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

पाठगत प्रश्न 11.3

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

11.7 लिंग भूमिका

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

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

1.लिंग भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

आपने क्या सीखा

. किशोरावस्था, बचपन से प्रौढ़ता में परिवर्तन की अवस्था है और यह सामाजिक एवं असामाजिक प्रौढ़ के निर्माण में एक निर्णायक भूमिका रखती है ।

.किशोरावस्था में इष्टतम विकास बचपन और बचपन के विकासात्मक कार्यों की सफ़ल उपलब्धि पर निर्भर करता है ।

.किशोरावस्था एक मौलिक शारीरिक एवं शरीर क्रिया परिवर्तन की अवधि है। किशोर का एक महत्वपूर्ण लक्षण है, युवा व्यक्ति के शरीर में होने वाले परिवर्तन ।

.बाल्यकाल के अंत में, लड़कियाँ 10 या 11 वर्ष की और लड़के 12 या 13 वर्ष के उम्र में लंबाई और भार के एक तीव्र विकास से गुजरते हैं ।

.लिंग भूमिका का तात्पर्य है कि पुराष और स्त्री को किस तरह का व्यवहार चाहिए, और उनसे क्या व्यवहार अपेक्षित है ।

पाठान्त प्रश्न

1. किशोरावस्था के दौरान प्राथमिक और माध्यमिक लक्षण हैं?

2. किशोरों के विकासात्मक कार्य क्या हैं?

3. किशोरावस्था के दौरान किन प्रमुख चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, उनकी विस्तृत व्याख्या करिये ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

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

11.2

1. क

2. a

11.3

1. रूपान्तरण की गति, प्रशिक्षण, निर्भरता, स्थिति, मांग, यथार्थवाद की सीमा (डिग्री) और प्रेरणा।

2.विकास, ऊँचाई और भार, कंकाल और मांसपेशियों का विकास, लिंग हार्मोन यौन विकास, लिंग हार्मोन, शक्ति और कौशल में वृद्धि।

11.4

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

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. खंड 11.3 को देखें

2. खंड 11.6 को देखें

3. खंड 11.5 को देखें

12. प्रौढता और बढती आयु

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

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

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के बाद आप :

.प्रौढ़ता तथा वरिष्ठ आयु की अवधि के लक्षणों की व्याख्या कर सकेंगे;

.प्रौढ़ता की अवधि में मुख्य वैकासिक परिवर्तनों का वर्णन कर सकेंगे;

.वरिष्ठ आयु की समस्याओं तथा उनके निराकरण का वर्णन कर सकेंगे; और

.ढलती आयु तथा वरिष्ठ आयु के लोगों की चिन्ताओं को महत्व दे सकेंगे ।

12.1 प्रौढ़ावस्था की स्थिति

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

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

1 युवा प्रौढ़ता (20 से 30 वर्ष)

2 मध्य प्रौढ़ता (40 से 50 वर्ष)

3.अन्तिम प्रौढ़ता (60 वर्ष से ऊपर)

युवा प्रौढ ़ता

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

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

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

युवा प्रौढ़ता के लक्षण

.आजीविका का चयन।

.पारिवारिक जीवन का प्रारम्भ।

.समकक्ष लोगों (पीयरस) से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाना।

.समाज के प्रति सरोकार।

बाक्स आरम्भ

स्वयं करें

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

बाक्स अन्त

पाठगत प्रश्न 12.1

1.एक युवा प्रौढ़ की विशेषताओं को चिन्ह्रित करें।

12.2 प्रौढ़ावस्था अथवा अधेड़ आयु

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

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

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

अधेड़ प्रौढावस्था के लक्षण

.सामर्थ्य, परिपक्तवा, दायित्वधारण, स्थिरता।

.संतान के प्रति-केन्द्रित-ध्यान।

.वृद्धावस्था की योजनायें।

.महिलाओं में रजोनिवृत्ति।

वृद्धावस्था

अधेड़ प्रौढ़ावस्था का उत्तरार्द अथवा वृद्धावस्था 60 वर्ष के आसपास प्रारम्भ होती है। इस अवस्था में अधिकांश लोग अपने सेवाकार्य से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि वे सक्रिय सेवा से निवृत्त हो जाते हैं। वे अपने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भयभीत होने लगते हैं। हमारे समाज मे वृद्ध लोगों को विशिष्ट दृष्टि से देखा जाता है जिसमें उन्हें निष्क्रिय, बौद्धिक दृष्टि में हास, संकीर्ण सोच तथा धर्म तथा आध्यात्मिकता को अधिक महत्व देने वाला समझा जाता है। अधिकांश वृद्ध लोग अपने विवाहित साथी को खो देते हैं तथा भावनात्मक असुरक्षा से पीड़ित रहते हैं। यद्यपि यह सभी लोगों के लिए सत्य नहीं है। अनेक लोग 60 वर्ष की अवस्था तक एकदम

स्वस्थ तथा सक्रिय रहते हैं। रहन-सहन का तरीका, व्यायाम, खान-पान तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, वृद्धावस्था में सार्थक एवं सक्रिय जीवन यापन में सहयोग करते हैं।

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

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

पाठगत प्रश्न 12.2

1. अधेड़ प्रौढ़ावस्था के किन्ही दो लक्षणों का वर्णन किजिए।

12.3 प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन

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

(अ)शारीरिक परिवर्तन: ऐसे देखा गया है कि 30 वर्ष की आयु के पश्चात अधिकांश व्यक्तियों के शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता में 0.8 से1 प्रतिशत की गिरावट आ जाती है ।कुछ तो रूग्णता के कारण तथा कुछ अन्य कारणों जैसे तनाव व्यवसायिक स्तर पोषक स्थिति तथा पर्यावरण के कारण गिरावट आती है। महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन जो ढलती उम्र के साथ सम्बद्ध होते हैं उन्हें बाह्रय परिवर्तन आन्तरिक परिवर्तन तथा इन्द्रिय क्षमता तथा बौद्धिक योग्यता के परिवर्तन के रूप में वर्णिन किया जाता है। इन परिवर्तनों को हमें समझना चाहिए।

1. बाह्रय परिवर्तन: यह बुढ़ापे की और संकेत करते हैं जिन्हें किसी भी व्यक्ति में देखा जा सकता है। अनेक व्यक्तियों में ढलत ी उम्र के चिन्ह जैसे सफेद बाल, सिकुड ़ती त्वचा, शारीरिक ढ़ांचे में गिरावट तथा चेहरे पर झुरियाँ आदि परिवर्तनों को देखा जा सकता है।

बाक्स आरम्भ

दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य जीवन की कुंजी

(क) पौष्टिक आहार लें।

(ख) नियमित व्यायाम करें।

(ग) तनाव के स्तर को कम करें।

(घ) धूम्रपान, मदिरापान तथा अन्य मादक वस्तुओं का सेवन न करें।

(ङ:) सकारात्मक सोच की आदल डालें।

(च) सामाजिक कल्याण के कार्य में संलग्न रहें।

(छ) आध्यात्मिकता तथा ईश्वर में आस्था विकसित करें।

बाक्स अन्त

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

बाक्स आरम्भ

वृद्धावस्था में प्राप्त की गई महान व्यक्तियों की कुछ उपलब्धियाँ.

.77 वर्ष की आयु में महात्मा गाँधी ने स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया

. बाबा आमटे।

. रामकृष्ण परमहंस।

. मदर टेरेसा।

बाक्स अन्त

3. इन्द्रिय क्षमता में परिवर्तन: ढलती आयु में इन्द्रिय योग्यता में शनै:-शनै: गिरावट होने लगती है।ज्ञातव्य है कि बाहय जगत के साथ हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से सम्पर्क करते हैं। इन्द्रियों में किसी प्रकार की कमी के कारण अति गंभीर मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिवर्तन हो सकते हैं।

4. बोधगम्य परिवर्तन: बोधगम्यता उस प्रक्रिया की ओर संकेत करती है जिसके द्वारा सूचनायें ग्रहण, संचित एवं प्रयुक्त की जाती हैं। प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था की अवधि में बोधगम्यता के विभिन्न रूप जैसे स्मृति, सीखना, अवधान तथा कार्य करने की गति पर कुप्रभाव पड़ता है। वृद्ध लोग अक्सर विस्मरण, नवीन तकनीकों को सीखने तथा कौशलों को अर्जित करने में कठिनाई की बात करते हैं। उनकी एकाग्रता तथा परिवेशीय उद्दीपनों के प्रति जागरूकता घट जाती है। डिमेनेशिया और एलजाइमर वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग हैं। सामान्यतया वृद्धावस्था में लोग अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

12.4 वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन

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

1. लचीलेपन की अभिवृत्ति विकासित करना ताकि वृद्धावस्था की समस्याओं एवं दबावों को अनुकूल किया जा सके।

2. यह स्वीकार करना कि किसी व्यक्ति को जीवन की घटनाओं का सामना करने के लिये नये-नये तरीके खोजने पड़ते हैं।

3. सूचनायें प्राप्त करके उनका अधिक से अधिक उपयोग तथा समस्याओं से तटस्थता या पलायन करने के बजाय उनके समाधान की युक्तियाँ खोजना।

4. आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भरता में बढ़ोतरी करना, अपनी शक्ति तथा दुर्बलता के विषय में एक स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना।

5. सामना करने की प्रभावी युक्तियों को सीखना एवं उनका प्रयोग करना तथा परिवेश के प्रति सक्रिय मार्ग अपनाना।

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

वृद्धावस्था तथा सामाजिक सहयोग

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

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

12.5 समाज में वृद्धजनों का महत्व

अभिवादनशीलस्य नित्यंवृद्धोपसेविन: ।

चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्यायशोबलम ।।

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

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

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

पाठगत प्रश्न 12.3

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

1. 30 वर्ष की आयु होने पर शारीरिक अवयव 0.8 से 1 प्रतिशत की कमी दर्शाते है । सत्य/ असत्य

2. ढलती आयु के साथ इन्द्रियों की क्षमता में परिवर्तन होता है । सत्य/ असत्य

3.व्यक्ति को अपनी बढ़ती आयु को स्वीकार न करके युवा बने रहना चाहिए। सत्य/असत्य

4.स्वस्थ दृष्टिकोणों का विकास बढ़ती आयु का सामना करने में सहायता नहीं करता है। सत्य/असत्य

5. वृद्ध लोगों को समाज की निधि मानना चाहिये। स्त्य/ असत्य

अपने क्या सीखा

. कतिपय विशेष भूमिकायें और सम्बन्ध जैसे परिवार एवं आजीविका, प्रौढ़ता के प्रमुख पड़ाव हैं।

.जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है मात्र विकास के कारण ही नहीं अपितु हमारी समझ तथा परिवेश के साथ अन्त:क्रिया के कारण हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में परिवर्तन होते रहते हैं।

. युवा प्रौढ़ता की स्थिति को कतिपय नवीन लक्षयों तथा जीवन की चुनौतियों जैसे वित्तीय तथा भावनात्मक स्वतंत्रता स्थापित करने तथा वैवाहिक सम्बन्ध जोड़ने के रूप में वर्णित किया गया है।

.अधेड आयु को भी एक रचनात्मक तथा समाज के लिये महत्वपूर्ण योगदान देने वाली अवधि के रूप में देखा गया है।

.हमारे समाज में ज्येष्ठ आयु के व्यक्ति को विशेषत: कम सक्रिय, बौद्धिकता में ह्रास, संकीर्ण मानसिकता, तथा धर्म एवं आध्यात्मिकता को महत्व देने वाला समझा जाता है यथपि यह असत्य भी हो सकता है।

.ढलती उम्र के साथ महत्वपूंर्ण शारीरिक परिवर्तन को बाह्रय तथा आन्तरिक एवं इन्द्रिय क्षमताओं में परिवर्तन के रूप में वर्णित किया गया है।

. एक अनुशासित जीवन यापन का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम देना, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। इससे वृद्ध आयु में समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलती है।,

.वृद्ध लोगों को सदैव ज्ञान तथा अनुभव के अपार भण्डार से परिपूर्ण व्यंक्ति माना गया है।

पाठान्त प्रश्न

1. स्वस्थ तथा दीर्घायु की कुंजी का वर्णन करें।

2. वृद्धावस्था के दबाव तथा समस्याओं का सामना करने के लिए किस की सोच सहायक है?

3. आज के समय में समाज की समस्याओं क्या मुख्य कारण हैं?

4.वृद्धावस्था में व्यक्ति कैसे स्वस्थ रह सकता है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

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

12.3

1 (क) समर्थता ।

(ख) सन्तान पर ध्यान ।

(ग) वृद्धावरथा की योजनायें ।

(घ) रजोनिवृत्ति ।

2. व्यायाम, संतुलित आहार तथा नियमित स्वारथ्य परीक्षण

12.3

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

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 12.3 को देखें

2. खण्ड 12.4 को देखें

3. खण्ड 12.5 को देखें

4. खण्ड 12.3 को देखें

पाठ्यक्रम

माध्यमिक स्तर (222)

दृष्टिकोण/ औचित्य

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

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

. मनोवज्ञान की मूलभूत संकल्पनाओं को समझकर उनका उपयोग कर सकें;

. अपने परिवार, पड़ोस और समाज के साथ सकारात्मक व्यवहार रूप से जुड़ सके;

. उत्तरदायित्वपूर्ण मूल्याधारित आचरण कर सके;

. उद्देदश्पूर्ण, स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन जी सकें।

मॉडयूल 1 मनोविज्ञान के आधार 15

मॉक्यूल 2 मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियायें 15

मॉडयूल 3 मानव विकास 15

मॉडयूल 4 सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें 15

मॉडयूल 5 स्वास्थ्य और सुख 15

मॉडयूल 6 कायर्-जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएं 10

मॉडयूल 7 योग: जीवन का एक ढंग 10

अधिकतम अंक 100

माड्यूल 1: मनोविज्ञान के आधार

उपागम अंक 15

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

विषय वस्तु:

पाठ 1. मनोविज्ञानिक का परिचय

. मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र

. मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र

. आधारभुत प्रक्रियाएं

. मनोविज्ञान के क्षेत्र

पाठ 2: मनोविज्ञान की विधियाँ

. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम

. मनोवैज्ञानिक उपकरण

पाठ 3: वैयक्तिक भिन्नताएं

. वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति

. वैयक्तिक भिन्नत ा का मापन

. बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन

. अभिवृत्तियाँ रूचियाँ और उनका मूल्यांकन

. व्यक्तित्व की प्रकृति

. व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विधियाँ

मॉड्यूल 2 : मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियायें

अंक: 15 अंक

उपागम

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

विषय वस्तु

पाठ 4: सीखना (अधिगम)

. सीखना

. पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना

. सीखने के कुछ अन्य प्रकार

. प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

पाठ 5: संवेदी प्रक्रियायें: अवधान और प्रत्यक्षीकरण
. संवेदना
. प्रत्यक्षीकरण
. प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था
. अवधान
. अतीन्द्रिय प्रत्यक्ष ीकरण
.दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग
पाठ 6: स्मृति
.स्मृति तथा विस्मृति
.स्मृति की अवस्थायें
.स्मृति के प्रकार

विस्मृति

.स्मृति को बढाने के उपाय

.दमन-दु:खद घटनाओं को भूलना

पाठ 7: चिन्तन और समस्या समाधान

. चिन्तन की प्रकृति

. समस्या समाधान

. सृजनात्मकता और जीवन इसकी भूमिका

. निर्णय लेना

पाठ 8: अभिप्रेरणा और संवेग

. अभिप्रेरणा की प्रकृति

. संवेगों की प्रकृति

. मनुष्य के व्यवहार में संवेग और अभिप्रेरणा की भूमिका

माँडयूल 3: मानव विकास

अंक: 15

उपागम

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

विषय वस्तु

पाठ 9: विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

. विकास की प्रकृति

. विकास के प्रभाव क्षेत्र

. विकास के चरण

. विकास पर प्रभाव

पाठ 10:-बाल्यकाल

. बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास

. साधारण और निपुण गतिक विकास

. संज्ञानात्मक विकास

. सामाजिक-संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास

. सामाजीकरण

पाठ 11: किशोरावस्था और इसकी चुनौतियां

. किशोरावस्था की संकल्पना

. किशोर संक्रमण काल

. किशोरावस्था: जैविक या सामाजिक?

. संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक

. विकासात्मक कार्य

. शारीरिक विकास

. लिंग भूमिका

पाठ12: प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

. प्रौढ़ावस्था की स्थिति

. प्रौढ़वस्था अथवा अधेड़ आयु

. प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन

. वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन

. समाज में वृद्धजनों का महत्व

-मॉड्यूल 4: सामाजिक-मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें

अंक: 15

उपागम

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

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

विषय वस्तु

पाठ 13: समूह और नेतृत्व

.हमारे जीवन में समूह का महत्व

.समूह की विशेषताएं

.समूह गतिविज्ञान

.हम और उनके बीच अन्तर

.औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह

. समूह का विकास

. नेतृत्व

. अच्छे नेता के गुण

. नेतृत्व का सिद्धान्त

पाठ 14: संप्रेषण

. संप्रेषण का अर्थ

. संप्रेषण के तत्व

. संप्रेषण के प्रकार

. प्रभावी संप्रेषण

. प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं

. भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण

. संचार माध्यमों की भूमिका और प्रभाव

पाठ 15: अभिवृत्ति विश्वास और सामाजिक संज्ञान

. अभिवृत्ति की प्रकृति

. अभिवृत्तियों का निर्माण और परिवर्तन

. अभिवृत्तियों और व्यवहार में सम्बन्ध

. विश्वास और व्यवहार

. सामाजिक संज्ञान

पाठ 16: सामाजिक और शैक्षिक समस्यायें

. गरीबी

. अन्य सामाजिक समस्यायें

. बीच में स्कूल छोड़ने वाले बच्चे, ठहराव और अपव्यय

मॉड्यूल 5: स्वास्थ्य और सुख

अंक:15

उपागम

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

विषय वस्तु

पाठ 17: प्रसन्नता और सुख

. प्रसन्ना और सुख की अवधारणा

. आत्म-यथार्थीकरण और परिपक्व व्यक्तित्व

. आत्म यथार्थीकृत व्यक्तियों की शक्तियों को पहचानना

. सकारात्मक संवेगों का विकास

पाठ 18: मनोविकार और उनका उपचार

. तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में

. द्वन्द्व और निराशा के प्रकार

. मनोविकारों के प्रकार

. मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया

. तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पाठ 19: मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

.मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा

.मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक दौर्बल्य, मानसिक रोग

.कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक / लक्षण.

.अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने वाले व्यवहार

मॉड्यूल 6: कार्यजीवन और पर्यावरणीय चिन्ताएँ

अंक:15

उपागम

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

विषय वस्तु

पाठ 20: अभिवृत्ति रुचि और कार्य की अपेक्षाएं

.अभिवृत्ति

.रूचि

.योग्यता

. मानसिक आयु और बुद्धि लब्धि (आईक्यू)

. अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता के मध्य सम्बन्ध एवं महत्व

. कार्य की आवश्यकताओं का विश्लेषण एवं सम्प्रेषण

पाठ 21: व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

. व्यावसायिक भूमिका का अर्थ

. उपयुक्त व्यवसाय के लिए तैयारी की आवश्यकता

. विशिष्ट प्रशिक्षण

. कैरियर, पेशा और व्यवसाय की संकल्पनाएं

. व्यवसाय के लिए सामान्य आवश्यकताएं

. व्यावसायिक चयन के उभरते परिप्रेक्षय

. कैरियर का चयन, उसकी समस्यायें एवं प्रत्याशायें

पाठ 22: संगठन का जगत

. संगठन एक व्यवस्था के रूप में

. संगठनात्मक वातावरण

. कार्य क्षेत्र में पारस्परिक सम्बन्ध

. कार्यक्षेत्र में उत्पादकता और गुणवत्ता

. कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता को बढ़ाने की रणनीतियाँ

पाठ 23: परिवेशीय तनाव

. परिवेशीय तनाव

. प्रदूषण सम्बन्धी समस्यायें

. स्थायी विकास

. मॉडयूल 7: योग: जीने का मार्ग

. अंक:10

उपागम

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

विषय वस्तु

. पाठ 24: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

. योग क्या है?

.योग के विभिन्न प्रकार
.स्वस्थ रहने के लिए योग:
.प्राणायाम.
. ध्यान.
पाठ 25: विकास और योग
.योग के द्वारा आत्म विकास.
.जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग
.योग हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार को कैसे ढालता है
.कार्य में प्रेरणा और श्रेष्ठता के लिए योग.
.पतंजलि अनुसार मन की प्रकृति.
योग के अष्टांग मार्ग
.पाठ 26: सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण
. सम्पूर्ण व्यक्तित्व: भारतीय दृष्टिकोण
. त्रिगुणात्मक सिद्धान्त
. पंचकोशीय सिद्धान्त (मानव अस्तित्व के पाँच कोश)
. कोश ों का विकास
. चेतना के स्तरों पर श्री अरविन्द के अनुसार चेतना का स्तर
. पाठ 27: मन का नियंत्रण और अनुशासन
.मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व
. जीवन विज्ञान
. प्रेक्षा ध्यान
. जान की कला (आर्ट आफ लिविंग)
. भावातीत ध्यान
. विपयस्ना

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

धन्यवाद!

समन्वयकर्त्ता

(मनोविज्ञान)

- दूसरा मोड़

पाठय समन्वयकर्ता (मनोविज्ञान)
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
ए-24\25, इन्स्टीटश्यूशनल एरिया, सैक्टर-62, नोएडा (उप्र.)

जहां चित्त भय से शून्य हो
जहां गर्व से माथा ऊंचा कर चल सके,
जहां ज्ञान मुक्त हो
जहां दिन रात विशाल वसुधा को खंडों में विभाजित कर
छोटे-छोटे आंगन न बनाए जाते हो
जहां हर वाक्य ह्रदय की गहराई से निकलता हो
जहां हर दिशा में कर्म के अजस्र नदी के स्रोत फूटते हो
और निरंतर अबाधित बहते हो
जहाँ विचारों की सरिता
तुच्छ अचारों की मरू भूमि में न खोती हो
जहां पुरुषार्थ सौ सौ टुकड़ों में बंटा हुआ न हो
जहां पर सभी कर्म भावनाएं, अनंदानुभूतियाँ तुम्हारे अनुगत हो
हे पिता, अपने हाथो से निर्दयता पूर्ण प्रहार
उसी स्वातंत्र्य स्वर्ग में इस सोते हुए भारत को जगाओ

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर
अनुवाद: शिनमंगल सिंह सुमन

राष्टीय मुक्त विद्यालय शिक्षा संस्थान