

# पाठ्यक्रम

**बुद्धि (Intelligence)** : संज्ञानात्मक बुद्धि, सामाजिक और संवेगात्मक बुद्धि, सांस्कृतिक बुद्धि, आध्यात्मिक बुद्धि ।

**व्यक्तित्व (Personality)** : शीलगुण व प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक और व्यक्तित्व आंकलन ।

**अधिगम और अभिप्रेरणा (Learning and Motivation)** : अधिगम की शैलियां, स्मृति के प्रारूप और विस्मृति के कारण और अभिप्रेरणा का आंकलन ।

**प्रतिबल एवं प्रबंधन (Stress and Management)** : प्रतिबल की प्रकृति, प्रकार, स्रोत, लक्षण एवं प्रभाव, प्रतिबल प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन ।

## RAS Previous Years Questions

### 15 Words

1. सामाजिक बुद्धि क्या है? (RAS 2016)
2. ऑलपोर्ट की व्यक्तित्व परिभाषा का वर्णन कीजिए। (RAS 2016)
3. पृष्ठोन्मुखी व्यवधान से आप क्या समझते हैं? (RAS 2016)
4. प्रतिबल क्या है? (RAS 2016)
5. एबिंगघोष वक्र को परिभाषित कीजिए। (RAS 2016)
6. संवेगात्मक बुद्धि क्या है? (RAS 2016 Spl.)
7. इरोस और थैनेटोस से आप क्या समझते हैं? (RAS 2016 Spl.)
8. अंतर्मुखी एवं बहिर्मुखी व्यक्तित्व की व्याख्या कीजिए। (RAS 2016 Spl.)
9. सामान्य अनुकूलन संलक्षण की व्याख्या कीजिए। (RAS 2016 Spl.)
10. आत्मसिद्धि से आप क्या समझते हैं? (RAS 2016 Spl.)
11. सांवेगिक की बुद्धि क्या है? (RAS 2018)
12. व्यक्तित्व का भाव मूलक (इडियोग्राफिक) दृष्टिकोण क्या है? (RAS 2018)
13. स्मृति पर बार्टलेट का दृष्टिकोण क्या है? (RAS 2018)
14. टी.ए.टी. में थीमा तथा आत्मबोधन (एपरसैप्शन) क्या है? (RAS 2018)
15. सामान्य अनुकूलन संलक्षण क्या है? (RAS 2018)
16. संवेगात्मक बुद्धि से क्या आशय है? (RAS 2021)
17. व्यक्तित्व के बृहद् पांच कारक कौन से हैं? (RAS 2021)
18. स्मृति की तीन अवस्थाओं के बारे में लिखिए। (RAS 2021)
19. तनाव के स्रोत बताइए। (RAS 2021)
20. बुद्धि को परिभाषित करिये। (RAS 2021)

### 50 Words

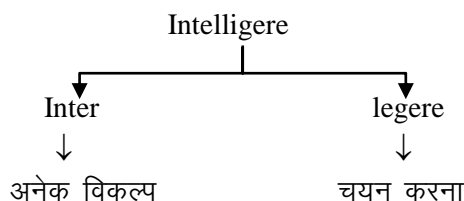
1. अर्ध प्रक्षेपण तकनीक, व्यक्तित्व मूल्यांकन में कैसे उपयोगी है? (RAS 2016)
2. तनाव प्रबंधन के विभिन्न साधकों का विश्लेषण कीजिए। (RAS 2016)
3. सकारात्मक स्वास्थ्य और खुशहाली से आप क्या समझते हैं? (RAS 2016 Spl.)
4. व्यक्तित्व मूल्यांकन की प्रक्षेपण विधि की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए। (RAS 2016 Spl.)

5. गार्डनर के बहु बुद्धि के सिद्धांत को स्पष्ट कीजिए। (RAS 2018)
6. कौन से कारक सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशलक्षेम को बढ़ाते हैं? (RAS 2018)
7. व्यक्तित्व के प्रमुख प्रक्षेपीय मापों का वर्णन करिये। (RAS 2021)
8. तनाव प्रबंधन की युक्तियों को समझाइए। (RAS 2021)

## बुद्धि (Intelligence):

### Intelligence:-

Intelligence शब्द लेटिन भाषा के शब्द Intelligere से बना है।



- प्रचलित अर्थों में बुद्धि शब्द का प्रयोग ज्ञान, प्रतिभा, प्रज्ञा एवं समझ के अर्थों से होता है।

### Oxford Dictionary के अनुसार :-

प्रत्यक्षण करना (Perceiving)  
सीखना (Learning)  
समझना (Understanding)  
जानना (Knowing)

की योग्यता ही बुद्धि है।

परन्तु यह एक संकीर्ण परिभाषा है।

### अल्फ्रेड बिने के अनुसार :-

→ बोध करना  
अच्छा → तर्क करना  
→ निर्णय लेना

की योग्यता ही बुद्धि है।

**बोरिंग (1923):-** बुद्धि परीक्षण जो मापता है, वही बुद्धि है।

### वेश्लर/वेक्सलर के अनुसार :-

सविवेकपूर्ण चिंतन करना  
सोद्देश्य व्यवहार करना  
परिवेश को समझने

की समग्र क्षमता ही बुद्धि है।

**रॉबिन्सन तथा रॉबिन्सन (1965):-** बुद्धि से तात्पर्य संज्ञानात्मक व्यवहारों के संपूर्ण वर्ग से होता है, जो व्यक्ति में सूझ द्वारा समस्या समाधान करने की क्षमता, नयी परिस्थितियों के साथ समायोजन करने की क्षमता, अमूर्त रूप से सोचने की क्षमता तथा अनुभवों से लाभ उठाने की क्षमता को दिखलाता है।

**निसेर (1996):-** यह व्यक्ति की "जटिल विचारों को समझने, पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से समायोजन करने, अनुभवों से सीखने, विभिन्न प्रकार के तर्कणा में सम्मिलित होने और चिंतन द्वारा बाधाओं को दूर करने की क्षमता होती है।"

➤ बुद्धि का आशय व्यक्ति की अपने परिवेश/पर्यावरण को समझने, विवेकपूर्ण चिंतन करने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की व्यापक क्षमता से है।

➤ इन परिभाषाओं के अनुसार, बुद्धि की प्रकृति/विशेषताएँ निम्नलिखित हैं:-

1. बुद्धि कई क्षमताओं का योग होती है।
2. समस्या के समाधान हेतु व्यक्ति बुद्धि से उत्पन्न होने वाली सूझ का सहारा लेता है एवं इसी के साथ वह बुद्धि की मदद से गत अनुभूतियों का लाभ ले पाता है।
3. बुद्धि की मदद से व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है। अधिक उद्देश्यपूर्ण होने पर ही उसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है एवं उद्देश्यहीन क्रियाएँ करने पर उसे बुद्धिमान नहीं माना जाता।

4. बुद्धि की मदद से व्यक्ति वातावरण में अच्छे ढंग से समायोजन और अनुकूलन करना सीखता है। यही उनके प्रभावशाली व्यक्तित्व का कारण बनती है।
5. बुद्धि की मदद से व्यक्ति विवेकशील चिन्तन और अमूर्त चिन्तन करने में समर्थ होता है।
6. अधिक बुद्धि वाले व्यक्ति मुश्किल और जटिल कार्यों को समझकर एवं पूरी सूझ-बूझ के साथ पूर्ण करते हैं।

➤ **आनुवंशिकता एवं पर्यावरण का बुद्धि पर प्रभाव**

- आनुवंशिकता के प्रभाव के प्रमाण के रूप में यह तथ्य है कि साथ-साथ पाले गये समरूपी जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में 0.90 सहसंबंध पाया जाता है।
- वहीं अलग-अलग पाले गये जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में 0.72 सहसंबंध पाया जाता है।
- साथ-साथ पाले गये सामान्य जुड़वाँ बच्चों में 0.60 बुद्धि सहसंबंध पाया जाता है।
- साथ-साथ पाले गये सहोदरों में बुद्धि का सहसंबंध 0.50 होता है वहीं अलग-अलग पाले गये सहोदरों में बुद्धि का संबंध 0.25 होता है।
- दत्तक बच्चों की बुद्धि गोद लेने वाले माता-पिता की अपेक्षा जन्म देने वाले माता-पिता के अधिक समान होती है।
- पर्यावरण के प्रभाव के संबंध में देखा जाए तो जैसे-जैसे बच्चों की आयु बढ़ती जाती है, उनका बौद्धिक स्तर गोद लेने वाले माता-पिता की बुद्धि के स्तर के निकट पहुँच जाता है।
- अतः प्रचुर एवं समृद्ध पोषण, पारिवारिक पृष्ठभूमि तथा गुणवत्ता युक्त शिक्षा बुद्धि में वृद्धि कर देती है।
- निष्कर्षतः बुद्धि आनुवंशिकता तथा पर्यावरण की जटिल अन्तःक्रिया का परिणाम है।

➤ भारतीय परम्परा में बुद्धि को समाकलित बुद्धि कहा गया है जिसमें समाज तथा वैश्विक पर्यावरण में समायोजन के परिप्रेक्ष्य में योग्यताओं को विकसित करने के संप्रत्यय/अवधारणा को रेखांकित किया है। इसमें निम्नलिखित क्षमतायें शामिल हैं—

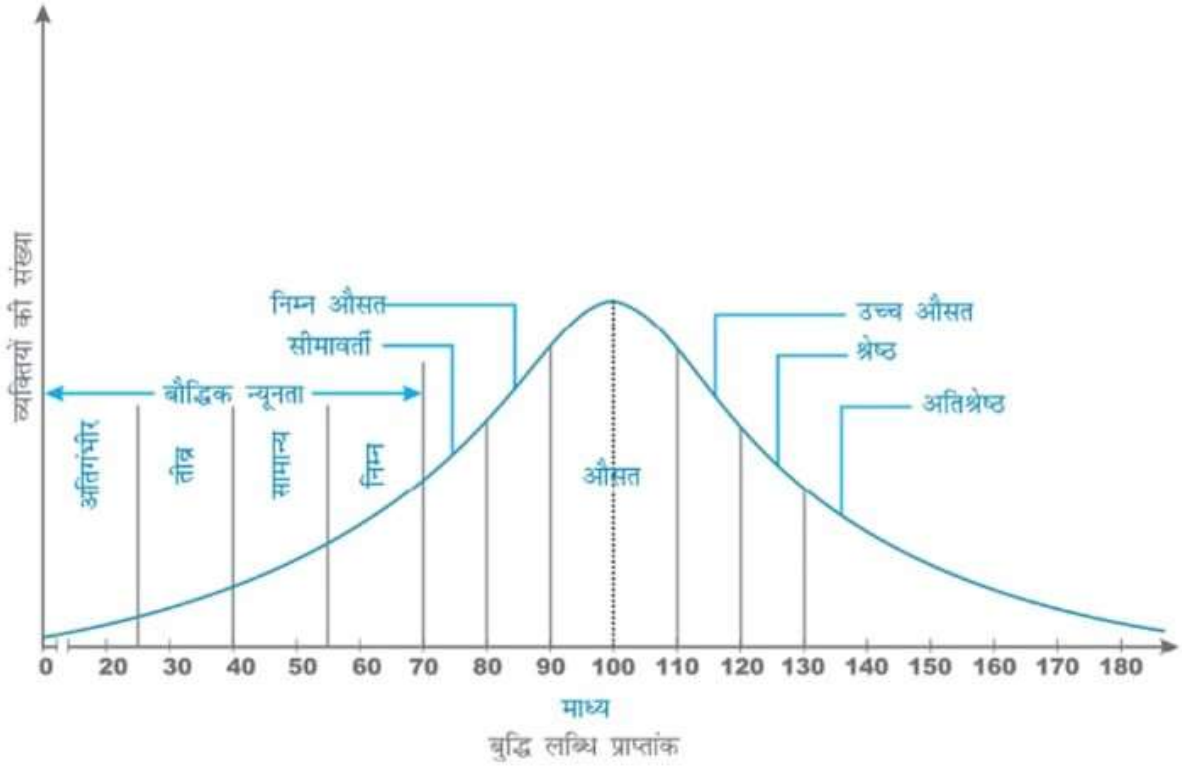
1. **संज्ञानात्मक क्षमता (Cognitive Competence)**— सोच-समझ, विभेदन क्षमता, समस्या समाधान योग्यता, प्रभावी संप्रेषण आदि।
  2. **सामाजिक क्षमता (Social Competence)**— सामाजिक व्यवस्था एवं नियमों के प्रति सम्मान, सामाजिक समरसता, सामाजिक चिन्तन आदि।
  3. **सांवेगिक क्षमता (Emotional Competence)**— संवेग परिपक्वता एवं नियंत्रण, आत्म मूल्यांकन, शिष्टता, अच्छा आचरण आदि।
  4. **उद्यमी क्षमता (Entrepreneurial Competence)**— प्रतिबद्धता, कठिन परिश्रम, धैर्य, लक्ष्य निर्धारित व्यवहार आदि।
- 'वसुधैव कुटुंबकम्' एवं 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' भारतीय परंपरा का हिस्सा है।

\* **बुद्धि लब्धि (Intelligence Quotient):-**

मानसिक आयु/वास्तविक आयु × 100

यह सूत्र टर्मन द्वारा दिया गया।

130 या 130+	अति श्रेष्ठ	—	2.2%
120 – 129	श्रेष्ठ	—	6.7%
110 – 119	उच्च औसत	—	16.1%
90 – 109	औसत	—	50%
80 – 89	निम्न औसत	—	16.1%
70 – 79	सीमावर्ती	—	6.7%
70 से कम	मानसिक रूप से विमंदिता	—	2.2%



### • संज्ञानात्मक बुद्धि (Cognitive Intelligence)

- व्यक्ति की सीखने, याद करने, तर्क करने, समस्याओं का हल करने, विभेदन, तार्किक निर्णय एवं प्रभावी सम्प्रेषण की योग्यता है।
- संज्ञानात्मक बुद्धि का प्रथम सिद्धांत जीन पियाजे ने 1970 में दिया।
- उन्होंने बच्चों के विकास का अध्ययन किया। उनके अनुसार जैसे-जैसे बच्चे की उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे उसका कार्य क्षेत्र भी बढ़ता जाता है तथा वैसे ही बुद्धि का विकास भी होता जाता है।
- इसे संज्ञानात्मक विकास का सिद्धांत भी कहते हैं।
- पियाजे ने संज्ञानात्मक विकास की 4 अवस्थाओं का वर्णन किया है—
  - (i) संवेदी पेशीय अवस्था (0–2 वर्ष)
  - (ii) पूर्व सक्रियात्मक अवस्था (2–7 वर्ष)
  - (iii) मूर्त सक्रियात्मक अवस्था (7–11 वर्ष)
  - (iv) अमूर्त/औपचारिक सक्रियात्मक अवस्था (11+ वर्ष)

### • सांस्कृतिक बुद्धि (Cultural Intelligence):-

- सांस्कृतिक तत्वों (रीति-रिवाजों, विश्वासों, अभिवृत्तियों) के अनुरूप किसी व्यक्ति की बुद्धि का ढलना सांस्कृतिक बुद्धि है।
- स्टर्नबर्ग के अनुसार बुद्धि संस्कृति का उत्पाद होती है।
- लेकिन वाइगॉट्स्की के अनुसार मानसिक क्रियाएँ दो तरह की होती हैं—
  - (i) प्राथमिक मानसिक क्रियाएँ—ये सर्वव्यापी मानसिक क्रियाएँ होती हैं, अतः इसे सर्वव्यापी बुद्धि कहा जाता है।  
जैसे— बच्चे का रोना, माँ की आवाज पहचानना।
  - (ii) उच्च मानसिक क्रियाएँ—ये संस्कृति का प्रतिफल होती हैं।  
जैसे—चिंतन, गणितीय समाधान।

पश्चिमी देश	गैर पश्चिमी देश
<ol style="list-style-type: none"> <li>व्यक्ति में विश्लेषण करने, अच्छा निष्पादन करने, लक्ष्य उन्मुख होने, उपलब्धि उन्मुख होने, तार्किकता आदि पर बल दिया जाता है।</li> <li>ये व्यक्तिपरक उपलब्धि पर बल देते हैं।</li> <li>इसे तकनीकी बुद्धि भी कहते हैं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>संज्ञानात्मक क्षमता के साथ-साथ सामाजिक संबंध बनाने को भी कौशल का गुण माना जाता है।</li> <li>सामूहिक उपलब्धि पर बल देते हैं।</li> </ol>

### सामाजिक बुद्धि (Social Intelligence)

- जटिल सामाजिक संबंधों एवं सामाजिक पर्यावरण को प्रभावी रूप से समझने एवं उनके अनुरूप सटीक प्रतिक्रिया करने की क्षमता सामाजिक बुद्धि है।
- इसमें सामाजिक व्यवस्था के प्रति सम्मान; अपने से बड़ों, छोटों तथा वंचितों के प्रति प्रतिबद्धता; दूसरे व्यक्तियों के विचारों का सम्मान तथा दूसरों की चिंता करने की योग्यता शामिल होती है।

#### उदाहरण:-

- समूह में कार्य करने की क्षमता
  - संबंधों में समस्या आने पर संबंध समाप्ति के स्थान पर सकारात्मक समाधान खोजना।
  - किसी व्यक्ति को उसके कार्य का उचित फीडबैक देना।
- कार्ल अल्ब्रेक्ट ने सामाजिक बुद्धि के लिए S.P.A.C.E मॉडल दिया। (Book:- Social Intelligence : The New Science of Success)

S- Situational/Social Awareness

(परिस्थितिजन्य/सामाजिक जागरूकता)

P-Presence

(उपस्थिति)

A-Authenticity

(प्रामाणिकता)

C- Clarity

(स्पष्टता)

E- Empathy

(परानुभूति)

### ➤ सांवेगिक/संवेगात्मक/भावनात्मक बुद्धि [Emotional Intelligence]: -

- 1983 ई. में हॉवर्ड गार्डनर ने अपनी पुस्तक Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligence में बहु-बुद्धिमत्ता का सिद्धांत दिया जिनमें निम्नलिखित दो प्रकार की बुद्धि को संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित किया जा सकता है-
1. अंतः वैयक्तिक/अंतरा वैयक्तिक बुद्धि:- [Intra-personal Intelligence]
    - अपनी निजी भावनाओं, अभिप्रेरणाओं, इच्छाओं, उद्देश्यों, शक्तियों और कमजोरियों का ज्ञान रखते हैं।
    - इस ज्ञान का व्यवहार में भी उपयोग करते हैं। इस बुद्धि की अधिकता वाले व्यक्ति अपनी पहचान, मानव अस्तित्व व अपने जीवन के अर्थों को समझने के लिए जिज्ञासु होते हैं।
    - जैसे:-दार्शनिक, आध्यात्मिक संत
  2. अंतर-वैयक्तिक बुद्धि:- [Inter-personal Intelligence]
    - दूसरे व्यक्तियों के व्यवहारों के प्रति संवेदनशील।
    - इस योग्यता द्वारा व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की अभिप्रेरणाओं, उद्देश्यों, भावनाओं एवं व्यवहारों का सही बोध करते हुए उनके साथ मधुर संबंध स्थापित करता है।
    - उदाहरण- राजनेता, धार्मिक नेता

संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा सर्वप्रथम सेलोवी तथा मेयर ने दी थी। (1990 : Emotional Intelligence नामक लेख लिखा।)

### सेलोवी व मेयर के अनुसार—

“अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों के प्रति समझ, उनमें विभेदन करने की योग्यता तथा प्राप्त सूचनाओं के अनुसार अपने चिंतन तथा व्यवहार को निर्देशित करने की योग्यता ही संवेगात्मक बुद्धिमता है।”

- 1997 में इनके द्वारा What is Emotional Intelligence नामक पुस्तक लिखी गई।
- इस पुस्तक में इन्होंने भावनात्मक बुद्धिमता को अधिक व्यवस्थित तरीके से परिभाषित किया जिसमें निम्नलिखित चार योग्यताएँ शामिल हैं—

- (i) भावनाओं के प्रत्यक्षण
  - (ii) भावनाओं का उपयोग चिंतन प्रक्रिया में करना।
  - (iii) भावनाओं को समझना।
  - (iv) भावनाओं का प्रबंधन करना।
- इसे P.U.U.M. मॉडल भी कहते हैं।

### 1995 ई. में डेनियल गोलमैन ने पुस्तक लिखी – Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ.

- डेनियल गोलमैन ने भावनात्मक बुद्धिमता को एक गुण नहीं माना। उसके अनुसार इसे अर्जित किया जा सकता है।
  - गोलमैन ने कहा कि किसी व्यक्ति की सफलता में बुद्धि लब्धि (I.Q.) का योगदान केवल 20% एवं भावनात्मक बुद्धिमता का योगदान 80% होता है।
  - गोलमैन ने अपनी पुस्तक What Makes a Leader में संवेगात्मक बुद्धिमता के पाँच आयाम बताए—
1. आत्म-जागरूकता
  2. आत्म-नियमन
  3. आत्म-अभिप्रेरण
  4. परानुभूति / समानुभूति
  5. सामाजिक कौशल / दक्षता

#### 1. आत्म-जागरूकता

- (i) मन: स्थिति
- (ii) भावना / अनुभूति
- (iii) मूल्य
- (iv) लक्ष्य
- (v) दर्शन

#### 2. आत्म-नियमन

- (i) भावना को व्यक्त करना या नहीं करना
- (ii) यदि भावना व्यक्त करनी हो तो तीव्रता कितनी होनी चाहिए।

#### 3. आत्म-अभिप्रेरण

- (i) निराशा के क्षणों में स्वयं को अभिप्रेरित करना।
- (ii) समान उद्देश्य वाले समूह में रहना।
- (iii) कुछ बातों को कागज पर लिखकर फाड़ देना।
- (iv) दिनचर्या में स्वयं की रुचियों को शामिल करना।



4. परानुभूति/समानुभूति:- दूसरे व्यक्ति की मन:स्थिति को सटीक रूप में जानना और वैसा ही महसूस करना।

5. सामाजिक कौशल/दक्षता:- सामाजिक स्थितियों में बुद्धि का प्रयोग करना।

**संवेगात्मक बुद्धिमत्ता का गुण मॉडल :**

K.V. पेट्रॉइड के अनुसार संवेगात्मक बुद्धिमत्ता एक गुण है जिसे सीखा नहीं जा सकता, यह गुण जन्मजात है।

**# संवेगात्मक/भावनात्मक बुद्धिमत्ता की विशेषताएँ:-**

1. अपनी भावनाओं व संवेगों को जानना, समझना और उनके प्रति संवेदनशील होना।
2. दूसरे व्यक्तियों के विभिन्न संवेगों को उनके शारीरिक हाव-भाव, भाषा बोलने का अंदाज आदि द्वारा जानना और उसके प्रति संवेदनशील होना।
3. अपने संवेगों को अपने विचारों से संबद्ध करना ताकि समस्या समाधान तथा निर्णयन में उन्हें ध्यान में रखा जा सकें।
4. अपने संवेगों की प्रकृति, तीव्रता तथा उसके परिणामों से अवगत होना।
5. अपने संवेगों का नियमन तथा प्रबंधन करना ताकि व्यवहार में सामंजस्य स्थापित हो सके।

प्रतिभा	प्रवीणता
1. यह जन्मजात होती है।	1. इसे ग्रहण किया जा सकता है।
2. यह अनेक क्षेत्रों से संबंधित असाधारण योग्यता है।	2. यह किसी विशिष्ट क्षेत्र से संबंधित योग्यता होती है।

➤ **आध्यात्मिक बुद्धि (Spiritual Intelligence)**

- यह सिद्धांत दानाह जोहार एवं इयान मार्शल द्वारा दिया गया। (पुस्तक:- Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence)
- इसका अभिप्राय व्यक्ति द्वारा स्वयं को समझने, सामाजिक रूप से सार्थक उद्देश्य रखने तथा मानवीय मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता होने से है।
- आध्यात्मिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपने कार्य निष्पादन में मानवता को सर्वोच्च रखते हैं।

**आध्यात्मिक बुद्धि का महत्व:**

1. मानवतावादी दृष्टिकोण का विकास।
2. प्रकृति और उसके घटकों का सम्मान।
3. करुणा का भाव।
4. विविधता का आदर और संरक्षण।
5. सामासिक संस्कृति पर बल।

➤ **थॉर्नडाइक का बुद्धि सिद्धांत:-**

थॉर्नडाइक के अनुसार बुद्धि तीन प्रकार की होती है-

1. **सामाजिक बुद्धि:-** ये वह सामान्य मानसिक क्षमता है जिससे एक व्यक्ति अन्य व्यक्तियों को समझता है और उनके साथ कुशलता से व्यवहार करता है।
2. **मूर्त बुद्धि:-** यह वह मानसिक क्षमता है जिससे व्यक्ति ठोस अथवा मूर्त वस्तुओं के महत्व को समझता है एवं उसका परिचालन/उपयोग उपयुक्त ढंग से अलग-अलग परिस्थितियों में करना सीखता है। जैसे-इंजीनियर, व्यापारी
3. **अमूर्त बुद्धि:-** यह वह मानसिक क्षमता है जिससे व्यक्ति गणितीय शाब्दिक संकेतों एवं चिह्नों के संबंधों को समझ पाता है और उसकी उचित व्याख्या कर पाता है। जैसे:- कलाकार, गणितज्ञ, दार्शनिक

## व्यक्तित्व

Persona (लेटिन भाषा) → अर्थ → मुखौटा

व्यक्तित्व से तात्पर्य उन अनन्य (विशिष्ट) एवं सापेक्ष रूप से स्थिर गुणों से है जो एक समयावधि में विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार को विशिष्टता प्रदान करते हैं।

- **ऑलपोर्ट के अनुसार:**—व्यक्तित्व व्यक्ति की उन मनोशारीरिक पद्धतियों का वह आंतरिक गत्यात्मक संगठन है, जो कि पर्यावरण में उसके विशिष्ट समायोजन को निर्धारित करता है। ऑलपोर्ट ने व्यक्तित्व के भीतरी गुणों पर अधिक बल दिया है।
- **आइजेंक:**— उन्होंने व्यक्तित्व को वास्तविक या संभावित व्यवहार पैटर्न के कुल योग के रूप में चित्रित किया।
- **कैटल के अनुसार:**— “व्यक्तित्व वह है जिसके आधार पर किसी स्थिति में व्यक्ति के व्यवहार का पूर्वानुमान लगाया जा सके।” जैसे— शांत, गंभीर, संवेदनशील आदि का उपयोग प्रायः व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

### # व्यक्तित्व की विशेषताएँ—

- (1) इसमें शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों घटक होते हैं।
- (2) किसी व्यक्ति विशेष में व्यवहार के रूप में इसकी अभिव्यक्ति पर्याप्त रूप से अनन्य (विशिष्ट) होती है।
- (3) साधारणतः समय के साथ परिवर्तित नहीं होती।
- (4) यह इस अर्थ में गत्यात्मक होता है कि इसकी कुछ विशेषताएँ आंतरिक अथवा बाह्य मांगों के कारण परिवर्तित हो सकती हैं। इस प्रकार व्यक्तित्व स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील होता है।

## व्यक्तित्व के निर्धारक

व्यक्तित्व के निर्धारकों से तात्पर्य उन कारकों से होता है जो व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं।

**अ. जैविक कारक :** ये वे कारक होते हैं जो व्यक्ति के आनुवंशिकता एवं जैविक प्रक्रियाओं से संबंधित होते हैं। जैविक कारकों में निम्नलिखित कारक शामिल हैं—

- शारीरिक संरचना एवं शारीरिक स्वास्थ्य:** व्यक्तित्व के शारीरिक पक्ष (लम्बाई, रंग आदि) विकास पर जैविक कारकों (वंशानुगतता) का असर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत होता है तो इसका प्रभाव उसके मानसिक शीलगुणों के विकास पर भी पड़ता है। अस्वस्थ व्यक्ति का व्यक्तित्व कमजोर : बीमार बच्चों/व्यक्तियों के प्रति भिन्न दृष्टिकोण।
- अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ :** पीयूष, एड्रीनल, थायरॉयड, पैराथायरॉयड, पैंक्रियास, यौन ग्रंथियाँ आदि से निकलने वाले हॉर्मोन की कमी/अधिकता से व्यक्ति विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक कमियों से ग्रसित हो जाता है जिससे उसका व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

**उदाहरण :** थायरॉयड की अतिसक्रियता:— बालक उत्तेजित, बेचैन एवं अतिसक्रिय;

थायरॉयड की कम क्रियाशीलता:— बालक सुस्त, असंवेदनशील, अवसादी, असंतुष्ट एवं अविश्वसनीय।

**ब. पर्यावरणीय कारक :** ये ऐसे कारक हैं जिनका संबंध व्यक्ति के बाह्य वातावरण, उसके समाज, संस्कृति से है।

**उदाहरण :** सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक कारक।

- माता-पिता का बहुत सख्त होना या बहुत अधिक लाड-प्यार देना बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
- पारिवारिक सदस्यों के आपसी संबंध अच्छे होने पर बच्चों में आत्मविश्वास, दूसरों पर विश्वास आदि गुण विकसित होते हैं।
- विद्यालयी परिवेश, मित्र।
- व्यक्ति का सांस्कृतिक परिवेश (तौर-तरीके, रीति-रिवाज, धार्मिक गुण आदि) का प्रभाव।

# व्यक्तित्व के अध्ययन के प्रमुख उपागम:-

(1) प्रारूप/प्ररूप/प्रकार उपागम:-

इसमें व्यक्ति की प्रेक्षित व्यवहारपरक विशेषताओं के कुछ व्यापक स्वरूपों का परीक्षण कर व्यक्तित्व को समझने का प्रयास किया जाता है। प्रत्येक व्यवहारपरक स्वरूप व्यक्तित्व के किसी एक प्रकार को इंगित करता है।

A. हिप्पोक्रेटस:-आधार: शरीर में पाए जाने वाले द्रव (Fluid/humor)

प्रकार	उत्साही	कोपशील	विवादी	श्लेष्मिक
द्रव	रक्त (हृदय)	पीला पित्त (यकृत)	काला पित्त (वृक्क)	कफ (फेफड़े)
विशेषताएँ	सक्रिय ऊर्जावान आशावादी	बहिर्मुखी स्वतंत्र निर्णय बेचैन, क्रोधी	अंतर्मुखी विश्लेषण अध्ययन चिंतक	शांत आराम पसंद आलसी

B. भारतीय दर्शन

आधार : त्रिगुण (सत, रज, तम)

प्रत्येक व्यक्ति में सत, रज, तम तीनों प्रकार के गुण विभिन्न मात्रा में पाए जाते हैं, परन्तु जिस गुण की प्रधानता होती है व्यक्ति का व्यक्तित्व उसी प्रकार का हो जाता है।

सतोगुणी

सत्यवादी  
स्वच्छता  
अनुशासन  
अनासक्ति  
कर्तव्यनिष्ठा

रजोगुणी

तीव्र इच्छा  
इंद्रिय-तुष्टि की इच्छा  
असंतोष  
ईर्ष्या  
भौतिकवादी मानसिकता

तमोगुणी

अहंकार  
क्रोध  
आलस्य  
अवसाद  
असहायता की भावना

C. शैलडन

आधार: शारीरिक बनावट व स्वभाव

गोलाकृतिक

मोटे, गोल, मृदुल  
→ शिथिल, सामाजिक/मिलनसार

आयताकृतिक

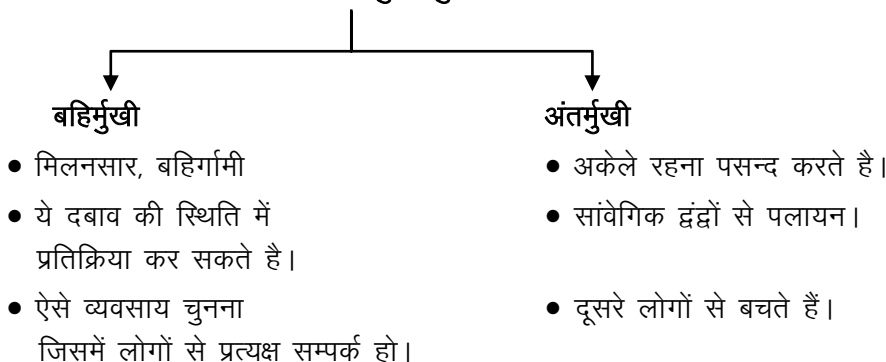
→ मजबूत पेशीयसमूह व सुगठित शरीर  
→ ऊर्जावान, साहसी

लम्बाकृतिक

→ पतले, लंबे, सुकुमार  
→ कुशाग्र बुद्धि, कलात्मक, अंतर्मुखी

D.

कार्ल जुंग / युंग



## E. फ्रीडमैन-रोजरमैन

आधार: मनोसामाजिक जोखिम कारक

### Type-A:

ऐसे व्यक्तित्व वाले लोग उच्चस्तरीय अभिप्रेरणा, धैर्य की कमी, समय की कमी का अनुभव होना, उतावलापन और कार्य बोझ का अनुभव करते हैं।

ऐसे लोग निश्चित होकर मंद गति से कार्य करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं।

**अत्यधिक जोखिम:** उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग

Type-A लोगों में कोरोनरी हृदय रोग (सी.एच.डी.) होने का जोखिम उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉल एवं धूम्रपान के कारण होने वाले जोखिम से ज्यादा होता है।

### Type-B:

ऐसे लोग जिनमें Type-A प्रकार की विशेषताओं का अभाव होता है और ये Type-A व्यक्तित्व के ठीक विपरीत होते हैं।

– शिथिल/तनावमुक्त, आरामपसन्द एवं धैर्यवान होते हैं।

– कार्य निपुणता एवं प्रभावशाली ढंग से करते हैं।

– ये अत्यधिक रचनात्मक होने के साथ लक्ष्य प्राप्ति हेतु धीरे-धीरे कार्य करते हैं।

– विफलता में दबाव में नहीं आते, अधिक सहनशील और शांत होते हैं।

मोरिस ने इस सिद्धांत को आगे बढ़ाया।

### Type-C:

इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग सहयोगशील, विनीत, धैर्यवान, आज्ञाकारी और नकारात्मक भावनाओं (क्रोध आदि) का दमन करने वाले होते हैं।

ये लोग कैंसर जैसे रोगों के लिए संवेदनशील होते हैं।

### Type-D:

निराशावादी लोग।

इनमें नकारात्मक संवेग होते हैं; जैसे— गुस्सा एवं चिड़चिड़ापन किन्तु नकार दिये जाने के डर से अपनी भावनायें व्यक्त नहीं करते।

अतः ये लोग अपने विचारों पर ध्यान केन्द्रित करने में आराम/सुखद महसूस करते हैं इसलिये अवसाद से ग्रसित होने की संभावना अधिक होती है।

व्यक्तित्व के उपरोक्त प्रकार/प्रारूप सामान्यतः आकर्षित करने वाले होते हैं किन्तु अत्यधिक सरलीकृत होते हैं। चूंकि मानव व्यवहार अत्यधिक जटिल और परिवर्तनशील होता है, इसलिये लोगों को सरल वर्गीकरण योजना में वर्गीकृत करना पूरी तरह संभव नहीं है।

## 2. शीलगुण उपागम/Trait Approach

- यह सिद्धांत व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले मूल तत्वों की खोज करता है।
- यह उपागम विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों पर बल देता है जिसके आधार पर व्यक्तित्व में भिन्नता पाई जाती है।
- शीलगुण सिद्धांत व्यक्तिगत भिन्नता के आधार व्यक्तित्व के वर्गीकरण का प्रयास करता है।

### शीलगुण सिद्धांत की विशेषताएँ:

- (1) शीलगुण समय की विमा पर अपेक्षाकृत स्थिर होते हैं।
- (2) विभिन्न स्थितियों में शीलगुणों में सामान्यतः संगति पाई जाती है।
- (3) इनकी शक्ति व संयोजन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न पाई जाती है, जिसके कारण व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नता पाई जाती है।

#### A. ऑलपोर्ट का शीलगुण सिद्धांत:-

इसने शीलगुणों को 3 भागों में वर्गीकृत किया।

(i) **प्रमुख विशेषक:** ये किसी व्यक्ति की अत्यन्त सामान्यीकृत प्रवृत्तियाँ होती हैं।

ये गुण उस लक्ष्य की ओर संकेत करते हैं जिसके चारों ओर व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन व्यतीत होता है।

**उदाहरण:** गांधी जी का अहिंसा सिद्धांत, हिटलर का तानाशाही गुण।

ये विशेषक व्यक्ति के नाम के साथ इस प्रकार से जुड़े होते हैं कि उनकी पहचान ही व्यक्ति के नाम के साथ हो जाती है। जैसे- गांधीवादी, हिटलरवादी विशेषक।

(ii) **केन्द्रीय विशेषक:** व्यक्ति की सामान्यीकृत प्रवृत्तियाँ जो कम प्रभावी होती हैं।

मुख्य गुण, जो किसी के व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होते हैं।

**जैसे:** ईमानदारी, परोपकारिता।

प्रायः व्यक्तियों के प्रशंसा पत्रों में अथवा नौकरी पत्रों में इस प्रकार के गुणों को लिखा जाता है।

(iii) **गौण शीलगुण:-** व्यक्ति की सबसे कम सामान्यीकृत विशेषताओं के रूप में होते हैं। जैसे-मुझे आम पसंद है।

कई बार कुछ विशेष परिस्थितियों में किया गया व्यवहार; जैसे भाषण देते समय नर्वस होना।

#### B. रैमंड कैटेल का वर्गीकरण: व्यक्तित्व कारक

- रैमंड कैटेल ने कारक विश्लेषण के आधार पर 16 प्राथमिक गुणों (P.F.) की पहचान की।
- कैटेल ने मूल विशेषकों का वर्णन विपरीतार्थी या विलोमी प्रवृत्तियों के रूप में किया है।
- इसके अलावा अनेक पृष्ठ/सतही विशेषक भी होते हैं।

(i) **मूल विशेषक/स्रोत गुण/Source Traits :** ये गुण अधिक स्थिर होते हैं तथा व्यक्तित्व निर्माण का मूल आधार माना जाता है। जैसे-भावनात्मक स्थिरता (चिड़चिड़ा-शान्त)

(ii) **सतही गुण/पृष्ठ विशेषक/Surface Traits :** जो व्यक्तित्व के किसी गुण को दर्शन योग्य बनाते हैं। इनका प्रेक्षण आसानी से किया जा सकता है।

- ये गुण स्रोत गुण के साथ अन्तःक्रिया से ही बनते हैं।

जैसे: व्यक्ति का ईमानदार होना

#### C. आइजेंक का शीलगुण सिद्धांत:-

**आधार:-** हैस आइजेंक ने व्यक्तित्व के दो वृहद् आयाम प्रस्तुत किये जिनका आधार जैविक एवं आनुवंशिक है। प्रत्येक आयाम में अनेक विशिष्ट विशेषकों को शामिल किया गया है।

(i) बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता

Extraversion v/s Introversion

(ii) तंत्रिकातापी बनाम सांवेगिक स्थिरता

Neuroticism v/s Emotional Stability

बाद में आइजेंक ने एक और आयाम जोड़ दिया—

(iii) मनस्तापिता बनाम समाजीकरण / सामाजिकता (Psychoticism v/s Socialisation)

(i) बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता (Extraversion v/s Introversion):-

- इससे तात्पर्य है कि किस मात्रा तक लोगों में 'सामाजिक उन्मुखता' या 'सामाजिक विमुखता' पाई जाती है।
- बहिर्मुखता से तात्पर्य वे लोग जो अधिक सामाजिक / मिलनसार, सक्रिय, आवेगशील एवं रोमांचप्रेमी हैं।
- अंतर्मुखता से तात्पर्य जो अधिक आत्मकेन्द्रित, शांत, निष्क्रिय एवं सतर्क हैं।

(ii) तंत्रिकातापी बनाम सांवेगिक स्थिरता (Neuroticism v/s Emotional Stability)

- इससे तात्पर्य है कि लोगों में किस मात्रा तक अपनी भावनाओं पर नियंत्रण होता है।
- तंत्रिकातापी लोगों में दुश्चिंता, चिड़चिड़ापन, अतिसंवेदनशीलता, बेचैनी और नियंत्रण का अभाव पाया जाता है।
- जबकि सांवेगिक स्थिर लोग शांत, संयमी, विश्वसनीय एवं स्वनियंत्रित होते हैं।

(iii) मनस्तापिता बनाम सामाजिकता / समाजीकरण (Psychoticism v/s Socialisation)

- इसे उपर्युक्त दोनों आयामों से अंतःक्रिया करता हुआ माना जाता है।
- मनस्तापी प्रवृत्ति के व्यक्ति आक्रामक, अहंकेन्द्रित एवं समाजविरोधी होने की संभावना रखते हैं।
- वहीं सामाजिक प्रवृत्ति के व्यक्ति हितवादी, सहयोगी एवं संवेदनशील होते हैं।

#### व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल (Five Factor Theory of Personality)

यह सिद्धांत पॉल कॉस्टा और रॉबर्ट मैक्रे ने दिया।

इन्होंने सभी संभावित व्यक्तित्व विशेषकों की जांच कर पाँच कारकों का एक समुच्चय दिया जिसे 'वृहत् पाँच कारक' नाम से जाना जाता है।

	कारक	विशेषताएँ	विपरीत विशेषताएँ
O	O - Openness to experiences (अनुभवों के लिये खुलापन)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नए विचारों के प्रति उदार</li> <li>• रचनात्मक</li> <li>• कल्पनाशील</li> <li>• उत्सुकता</li> <li>• सांस्कृतिक क्रियाकलापों में अभिरुचि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अनम्य</li> </ul>
C	C - Conscientiousness (कर्तव्यनिष्ठा / अंतर्विवेकशीलता)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लक्ष्य उन्मुख</li> <li>• निर्भरता</li> <li>• आत्म-नियंत्रण</li> <li>• मेहनती</li> <li>• उत्तरदायी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आवेग</li> </ul>
E	Extraversion (बहिर्मुखता)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सामाजिक मिलनसार</li> <li>• आग्रहिता</li> <li>• बातुनी</li> <li>• मनोरंजन प्रिय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शर्मीले</li> </ul>
A	Agreeableness (सहमतिजन्यता)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सहयोगी</li> <li>• विश्वसनीय</li> <li>• देखभाल करने वाले</li> <li>• मैत्रीपूर्ण व्यवहार करने वाले</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आक्रामक</li> <li>• आत्म-केन्द्रित</li> </ul>

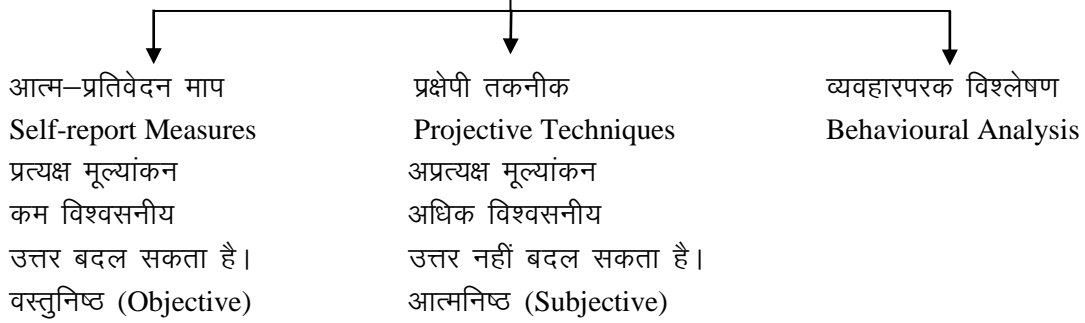
N	Neuroticism (तंत्रिकातापी)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सांवेगिक रूप से अस्थिर</li> <li>• दुश्चिंतित</li> <li>• परेशान, भयभीत</li> <li>• चिड़चिड़े</li> <li>• तनावग्रस्त</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुसमायोजित</li> </ul>
---	----------------------------	--	--

यह पंच-कारक मॉडल विभिन्न संस्कृतियों में लोगों के व्यक्तित्व को समझने, विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध व्यक्तित्व विशेषकों को समझने में उपयोगी सिद्ध हुआ है और व्यक्तित्व अध्ययन की विभिन्न विधियाँ भी इस मॉडल का समर्थन करती हैं। अतः आज व्यक्तित्व के अध्ययन के लिए यह मॉडल सबसे महत्वपूर्ण आनुभविक उपागम माना जाता है।

### व्यक्तित्व का मूल्यांकन

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की समझ के लिए सोद्देश्य औपचारिक प्रयास को व्यक्तित्व-मूल्यांकन कहा जाता है। मूल्यांकन का लक्ष्य लोगों के व्यवहारों को न्यूनतम त्रुटि एवं अधिकतम शुद्धता के साथ समझना और उनकी भविष्यवाणी करना होता है।

#### व्यक्तित्व मापन की विधियाँ



#### (1) आत्म प्रतिवेदन माप

##### (i) MMPI (मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची / Minnesota Multiphasic Personality Inventory)

- हाथवे एवं मैकिन्ले ने मनोरोग-निदान के लिए इस परीक्षण का एक सहायक उपकरण के रूप में विकास किया था।
- इसका प्रकाशन 1943 AD ई में किया गया।
- इसमें कुल 567 कथन हैं।
- व्यक्ति को अपने लिए प्रत्येक कथन के सही अथवा गलत होने के बारे में निर्णय लेना होता है।
- इसे 10 उपमानियों (sub-scale) में विभाजित किया गया है जो मनोवैज्ञानिक बीमारियों के निदान में सहायक है। जैसे-अवसाद, सामाजिक अंतर्मुखता।
- भारत में मल्लिक व जोशी ने जोधपुर बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (JMPI) प्रकाशित की।

##### (ii) आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (EPQ):-

- हेंस आइजेंक एवं साइबिल आइजेंक ने वर्ष 1975 में 32 विशेषकों के आधार पर 57 प्रश्नों की व्यक्तित्व प्रश्नावली तैयार की।
- प्रारंभ में यह प्रश्नावली व्यक्तित्व के पहले 2 आयामों के मूल्यांकन हेतु थी, बाद में इसे तीसरे आयाम के लिए भी प्रयोग किया गया।

- वर्ष 1985 में इसका संशोधित संस्करण जारी किया गया जिसमें पूर्ण और लघु संस्करण थे –
- ✓ पूर्ण संस्करण : 100 प्रश्न
- ✓ लघु संस्करण : 48 प्रश्न

**(iii) 16 प्राथमिक कारक प्रश्नावली (16 P.F.Q.):-**

रैमंड कैटल द्वारा विकसित इस परीक्षण में 164 कथन दिए गए हैं।

इस परीक्षण का उपयोग सामान्यतः उच्च विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों एवं वयस्कों के लिए किया जाता है।

यह परीक्षण व्यावसायिक निर्देशन, व्यावसायिक अन्वेषण एवं व्यावसायिक परीक्षण में अत्यंत उपयोगी है।

**आत्म प्रतिवेदन माप की कमियाँ:**

1. सामाजिक वांछनीयता: कई बार उत्तर इस आधार पर दिए जाते हैं जो समाज में वांछनीय/स्वीकार्य हो।
2. अनुमनन: प्रश्नों की विषय-वस्तु से निरपेक्ष होकर सहमत होना। इसमें सामान्यतः 'हाँ' कहा जाता है।

**(2) प्रक्षेपी तकनीक**

- मानव व्यवहार का एक बड़ा भाग अचेतन अभिप्रेरणाओं द्वारा नियमित होता है।
- व्यक्तित्व मूल्यांकन की प्रत्यक्ष विधियों द्वारा मानव व्यवहार के अचेतन पक्ष को उद्घाटित नहीं किया जा सकता जिससे व्यक्तित्व का वास्तविक मूल्यांकन नहीं किया जा सकता।
- इसलिये मानव व्यवहार की अचेतन अभिप्रेरणाओं एवं भावनाओं का मूल्यांकन करने के लिए प्रक्षेपी तकनीक का विकास किया गया।

**(I) रोशा इंक ब्लोट (मसिलक्ष्म/स्याही धब्बा) परीक्षण:-** इस परीक्षण में स्याही के धब्बों वाले 10 कार्ड का प्रयोग किया जाता है।

(5 कार्ड → सफेद व काले, 2 कार्ड → लाल, 3 कार्ड → रंगीन)

इन कार्डों पर दी गई आकृति पर अनुक्रिया के अनुसार व्यक्ति के व्यक्तित्व परीक्षण के निर्धारण का प्रयास किया जाता है। इसमें दो चरण होते हैं:-

- (i) निष्पादन मुख्य: कार्ड में क्या दिख रहा है?
- (ii) पूछताछ: कोई विशिष्ट अनुक्रिया कहाँ, कैसे और किस आधार पर की गई?

**(II) कथानक संप्रत्यक्षण/आत्मबोधन परीक्षण:-**

- 1930 ई. में क्रिस्टियाना मॉर्गन व हेनरी मर्रे द्वारा इसका विकास किया गया था।
- इस परीक्षण में कुल 31 कार्ड (30 काले एवं सफेद सचित्र कार्ड, एक खाली कार्ड) होते हैं, जिन पर मानव जीवन की सामान्य घटनाओं से संबंधित कुछ स्पष्ट चित्र (एक या अधिक) बने होते हैं।
- प्रत्येक कार्ड दिखाने के बाद एक छोटी सी कहानी लिखने को कहा जाता है।
- व्यक्ति द्वारा लिखी गई कहानी के आधार पर व्यक्तित्व का निर्धारण/परीक्षण किया जाता है।

**आत्मबोधन/संप्रत्यक्षण :** वह प्रक्रिया जिससे किसी व्यक्ति द्वारा पुराने अनुभवों के आधार पर नये अनुभवों को आत्मसात कर एक नई अवधारणा विकसित करना है।

मर्रे के अनुसार इस परीक्षण का विश्लेषण निम्नांकित प्रसंगों में किया जाता है-

1. **नायक (Hero)**- प्रत्येक कहानी में नायक का पता लगाया जाता है।
  - ऐसा समझा जाता है कि व्यक्ति इस नायक के साथ आत्मीकरण स्थापित कर अपने व्यक्तित्व के शीलगुणों विशेषकर अपनी महत्वपूर्ण आवश्यकताओं को दिखलाता है।
2. **आवश्यकता (Needs)**- प्रत्येक कहानी में नायक की मुख्य आवश्यकताएँ क्या-क्या हैं, इसका पता लगाया जाता है।



- मर्रे के अनुसार TAT द्वारा 28 मानव आवश्यकताओं का मापन होता है। कुछ ऐसी आवश्यकताएँ हैं— उपलब्धि आवश्यकता, संबंध आवश्यकताएँ, प्रभुत्व आवश्यकता आदि।
- 3. **प्रेस (Press)**— प्रेस से तात्पर्य कहानी के उस वातावरण संबंधी बलों से होता है जिनसे कहानी के नायक की आवश्यकता या तो पूरी होती है या पूरी होने से वंचित रह जाती है।
  - मर्रे के अनुसार इस तरह के वातावरण संबंधी बल 30 से अधिक है। आक्रामकता या आक्रमण तथा शारीरिक खतरा दो महत्वपूर्ण प्रेस हैं जिनका वर्णन अधिकांश कहानियों में मिलता है।
- 4. **थीमा (Thema)**— प्रत्येक कहानी में थीमा का निर्धारण किया जाता है।
  - थीमा से तात्पर्य नायक की आवश्यकता तथा प्रेस अर्थात् वातावरण संबंधी बल में हुई अन्तःक्रिया से उत्पन्न घटना से होता है।
  - थीमा द्वारा व्यक्तित्व में निरन्तरता का ज्ञान होता है।
- 5. **परिणाम (Outcome)**— परिणाम से तात्पर्य इस बात से होता है कि कहानी को किस तरह से समाप्त किया गया है अर्थात् कहानी का निष्कर्ष निश्चित है या अनिश्चित है।
  - निश्चित एवं स्पष्ट निष्कर्ष होने से व्यक्ति में परिपक्वता तथा वास्तविकता का ज्ञान होने का बोध होता है।
  - उमा चौधरी ने भारतीय कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण तैयार किया।

### (III) वाक्य समापन परीक्षण:—

अपूर्ण वाक्य प्रयोज्य के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है।

इस कथन को प्रयोज्य द्वारा पूर्ण किया जाता है जिसके आधार पर व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

जैसे:—मुझे गर्व है कि.....

मेरे पिता.....

मुझे भय है कि.....

इस तकनीक को "अर्ध-प्रक्षेपी तकनीक" भी कहते हैं।

### (IV) रोजेनज्विग चित्रगत कुंठा परीक्षण:—

इससे जानकारी मिलती है कि लोग कुंठा उत्पन्न करने वाली स्थिति में कैसे आक्रामक व्यवहार अभिव्यक्त करते हैं।

इसमें 24 व्यंग्य चित्र होते हैं जिसमें दो व्यक्तियों का व्यवहार इस तरह दिखलाया जाता है कि एक व्यक्ति में अवश्य ही कुंठा उत्पन्न हो।

प्रयोज्य से पूछा जाता है कि कुंठित व्यक्ति की अनुक्रिया क्या होगी? इस अनुक्रिया के आधार पर व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

उदय पारीक ने भारतीय लोगों पर उपयोग के लिए इस परीक्षण को रूपांतरित किया है।

### (V) व्यक्तिकन चित्रण विधि:—

इस परीक्षण में व्यक्ति को एक कागज पर किसी व्यक्ति का चित्रांकन करना होता है एवं चित्र के पात्र पर कहानी लिखने को कहा जाता है।

अलग-अलग चित्रांकन के आधार पर व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

#### उदाहरण:—

- चित्रण में अंगुलियाँ बड़ी होने का अर्थ—व्यक्ति का आक्रामक होना है।
- आनुपातिक रूप से सिर बड़ा होने का अर्थ है— आंगिक रूप से मस्तिष्क रोग एवं सिरदर्द।

### (3) व्यवहारपरक विश्लेषण मापन विधि

विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति का व्यवहार उसके व्यक्तित्व के बारे में सार्थक सूचनाएँ प्रदान करता है। जैसे—साक्षात्कार, प्रेक्षण, स्थितिपरक परीक्षण

**I. साक्षात्कार :** मूल्यांकन के उद्देश्य अथवा लक्ष्य के आधार पर साक्षात्कार असंरचित अथवा संरचित हो सकते हैं।

- (i) असंरचित साक्षात्कार में प्रयोज्य से अनेक प्रश्न पूछे जाते हैं और उसके बारे में एक छवि/धारणा विकसित करने का प्रयास किया जाता है।
  - प्रयोज्य/व्यक्ति द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर व्यक्तित्व को उद्घाटित करने हेतु पर्याप्त संभावना होती है।
- (ii) संरचित साक्षात्कारों में एक निश्चित/तय प्रक्रिया के तहत अत्यंत विशिष्ट प्रकार के प्रश्न पूछे जाते हैं, ऐसा प्रायः प्रयोज्य व्यक्तियों के व्यक्तित्व की वस्तुनिष्ठ तुलना करने के लिए किया जाता है।

**II. प्रेक्षण :** अर्थ—देखना

- इस विधि में प्रशिक्षित प्रेक्षक द्वारा किसी व्यक्ति के व्यवहार, उसके हाव-भाव, शारीरिक भाषा को देखकर उसके व्यक्तित्व के बारे में मूल्यांकन किया जाता है।

**III. स्थितिपरक परीक्षण :** इसमें व्यक्ति को विशेष परिस्थिति में रखकर उसके व्यवहार का अध्ययन किया जाता है।

सबसे अधिक प्रयुक्त किया जाने वाला ऐसा परीक्षण स्थितिपरक दबाव परीक्षण है।

उदाहरण के लिए; व्यक्ति को दबावपरक परिस्थिति में रखकर उसके व्यवहार का अध्ययन कर पता लगाना कि व्यक्ति अत्यधिक गुस्से वाला है अथवा धैर्यवान।

**IV. नाम निर्देशन :** इसका उपयोग प्रायः समकक्षी मूल्यांकन प्राप्त करने हेतु किया जाता है।

इसका उपयोग उन व्यक्तियों के मूल्यांकन में किया जाता है जिनके बीच दीर्घकालिक अन्तःक्रिया होती रही हो और एक दूसरे को अच्छी तरह से जानते हो।

प्रत्येक व्यक्ति को समूह के एक या अधिक व्यक्ति का चयन करने के लिए कहा जाता है जिसके साथ वह कार्य करना, पढ़ना, खेलना आदि क्रियाएँ करना पसंद करेगा/करेगी।

नियमान्वेषी उपागम	भावमूलक/व्यक्तिवृत्त उपागम
● 'Nomos' का अर्थ है— "प्रथा, नियम"।	● 'Idios' का अर्थ है— "स्वयं का, निजी"।
● यह एक समष्टि-केंद्रित उपागम है जो लोगों को व्यक्तित्व विशेषकों के आधार पर समूहों में वर्गीकृत करता है।	● यह एक व्यष्टि-आधारित उपागम है जो समूह के बजाय व्यक्ति पर केंद्रित है और मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति में विशिष्टता होती है जो व्यक्तित्व का निर्माण करती है।
● यह लोगों के बड़े समूहों से प्राप्त मात्रात्मक आँकड़ों पर ध्यान केंद्रित करता है। उदाहरण :- आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली 16 प्राथमिक कारक प्रश्नावली	● यह व्यक्ति पर केंद्रित गुणात्मक आँकड़ों पर ध्यान केंद्रित करता है। उदाहरण :- केस स्टडी असंरचित साक्षात्कार

## अधिगम Learning

— अभ्यास तथा अनुभव के द्वारा व्यवहार में तथा व्यवहार की क्षमता में होने वाला अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन “अधिगम” कहलाता है।

**कॉलविन:**—पहले से निर्मित व्यवहार में अनुभवों द्वारा हुए परिवर्तन को अधिगम कहते हैं।

**स्कीनर:**—व्यवहार में उत्तरोत्तर अनुकूलन की प्रक्रिया ही अधिगम है।

**विशेषताएँ:**—

1. अधिगम के कारण व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन आता है।
2. अधिगम के कारण व्यवहार में होने वाले परिवर्तन अपेक्षाकृत स्थायी होते हैं।
3. व्यवहार में यह परिवर्तन बाह्य एवं आंतरिक दोनों ही प्रकार का हो सकता है।
4. अधिगम में सदैव किसी न किसी प्रकार का अनुभव शामिल होता है।
5. अधिगम सृजनात्मक होता है अर्थात् अधिगम ज्ञान एवं अनुभवों का सृजनात्मक संश्लेषण है।

**\* अधिगम के प्रकार/प्रतिमान:**—

**(1) अनुबंधन अधिगम**

**(i) प्राचीन अनुबंधन**

- यह सिद्धांत इवान पावलव द्वारा किया गया। (कुत्ते पर)
- इस अनुबंधन में दो उद्दीपकों के बीच साहचर्य स्थापित होता है और पहला उद्दीपक (अनुबंधित उद्दीपक) दूसरे उद्दीपक के आने की सूचना देने वाला बन जाता है।
- अनुबंधित उद्दीपक के बाद अनुबंधित अनुक्रिया होती है।
- इसका अनुप्रयोग कुत्ते पर किया गया और घंटी बजाने के पश्चात कुत्ते को भोजन दिया गया।
- घंटी बजाने के पश्चात भोजन ना देने पर भी कुत्ते द्वारा लार का स्रावण किया गया।

**(ii) क्रियाप्रसूत/नैमित्तिक अनुबंधन**

- स्कीनर द्वारा इसका अध्ययन चूहों पर किया गया।
- क्रियाप्रसूत वे व्यवहार या अनुक्रियाएँ हैं, जो जानवरों एवं मानवों द्वारा ऐच्छिक रूप से प्रकट की जाती हैं और उनके नियंत्रण में रहती हैं। इन क्रियाप्रसूत व्यवहारों का अनुबंधन क्रियाप्रसूत अनुबंधन कहलाता है।
- इसमें की गई अनुक्रिया किसी निमित्त विशेष हेतु होती है, अतः इसे नैमित्तिक अनुबंधन भी कहते हैं।
- इस अधिगम का प्रमुख निर्धारक प्रबलक है। प्रबलक वह परिणाम (उद्दीपक या घटना) होता है, जो किसी वांछित अनुक्रिया के घटित होने की संभावना को बढ़ा देता है।

**(2) प्रेक्षणात्मक अधिगम :**

- यह सिद्धांत बंडुरा द्वारा दिया गया था।
- इस अधिगम में व्यक्ति सामाजिक व्यवहारों को सीखता है, इसलिए इसे सामाजिक अधिगम भी कहा जाता है। जैसे—छोटे बच्चों द्वारा माता-पिता की खाना खाने की अनुक्रिया का अनुकरण करना।
- ऐसी सामाजिक परिस्थितियाँ जिसमें व्यक्ति को किए जाने वाले व्यवहार की जानकारी नहीं होती, तब वह दूसरों के व्यवहार के प्रेक्षण से सीखकर व्यवहार करता है। इस प्रकार के अधिगम को मॉडलिंग कहा जाता है।

**(3) संज्ञानात्मक अधिगम :**

- इस अधिगम में उद्दीपक-अनुक्रिया पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय उन प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है जो अधिगम करते समय घटित होती हैं।
- संज्ञानात्मक अधिगम में सीखने वाले व्यक्ति के कार्यकलापों की बजाय उसके ज्ञान में परिवर्तन आता है।

**(i) अंतर्दृष्टि अधिगम :**

कोहलर द्वारा (चिंपैंजी—केले पर प्रयोग)

- इसमें समस्या का समाधान अचानक खोज लिया जाता है।
- इसे "सूझ अधिगम का सिद्धांत" भी कहते हैं।

**(ii) अव्यक्त अधिगम :**

- टोलमैन द्वारा (चूहे एवं भूलभुलैया)
- इस अधिगम में नया व्यवहार सीख लिया जाता है किंतु उसे व्यक्त नहीं किया जाता, जब तक कि उसे प्रबलन प्रदान नहीं किया जाता।

**(4) वाचिक अधिगम :**

- यह अधिगम केवल मनुष्यों तक सीमित है।
- इस अधिगम में मनुष्य किसी वस्तु, घटना और इसके लक्षणों के बारे में शब्दों के माध्यम से ही ज्ञात करते हैं।
- इसमें एक शब्द का दूसरे शब्द से साहचर्य बन जाता है।

**(5) संप्रत्यय अधिगम :**

- हमारे संसार में विद्यमान प्राणियों, घटनाओं, वस्तुओं आदि को वर्गों में सुव्यवस्थित करना ताकि एक वर्ग की वस्तुओं को एक जैसा जाना जा सके; हालांकि वे अपने लक्षणों में भिन्न हो सकते हैं।
- इस प्रकार के वर्गीकरणों में संप्रत्यय अधिगम अंतर्निहित होता है।
- संप्रत्यय की व्याख्या विशेषताओं या गुणों के समूह के रूप में की गई है जो किसी नियम से जुड़े हों।

**(6) कौशल अधिगम :**

- कौशल को किसी जटिल कार्य को आसानी से और दक्षता से करने की योग्यता के रूप में परिभाषित किया गया है।
- कौशल अधिगम निरंतर अभ्यास और अनुभव से ही संभव है। अतः कहा जाता है कि 'अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है।'
- फिट्स के अनुसार कौशल अधिगम की प्रक्रिया तीन चरणों में होती है—  
**(i) संज्ञानात्मक** – दिये गये सभी दिशा—निर्देशों को समझना और याद रखना।  
**(ii) साहचर्यात्मक** – उद्दीपकों को उपयुक्त अनुक्रियाओं से जोड़ना।  
**(iii) स्वायत्त** – इस चरण में अवधानिक माँगें कम हो जाती हैं और कौशल अधिगम पूर्ण हो जाता है।

**# अधिगम की शैली:**

- यह ऐसा तरीका है जिसमें प्रत्येक अधिगमकर्ता ध्यान केंद्रित करना प्रारंभ करता है तथा नई एवं जटिल सूचनाओं का प्रक्रमण कर उन्हें याद रखता है।
- अधिगमकर्ता द्वारा अधिगम शैली का प्रयोग सीखने के कार्य को सुगम, सरल एवं रुचिपूर्ण बना देता है तथा उस कार्य विशेष को अच्छी तरह से करना सीख लेता है।

# अधिगम शैलियाँ मुख्यतः प्रात्यक्षिक प्रकारता, सूचना प्रक्रमण तथा व्यक्तित्व प्रतिरूप से व्युत्पन्न होती हैं—

**1. प्रात्यक्षिक प्रकारता (Perceptual Modality):-**

- भौतिक पर्यावरण के प्रति जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रियाएँ प्रात्याक्षिक प्रकारता कहलाती हैं।
- यह व्यक्ति की सूचना प्राप्ति के माध्यम की प्राथमिकता है। जैसे—दृश्य, श्रवण, स्पर्श आदि।  
उदा.— नोट्स लिखने की प्राथमिकता (देख कर या सुन कर)

## 2. सूचना प्रसंस्करण— (Information Processing)

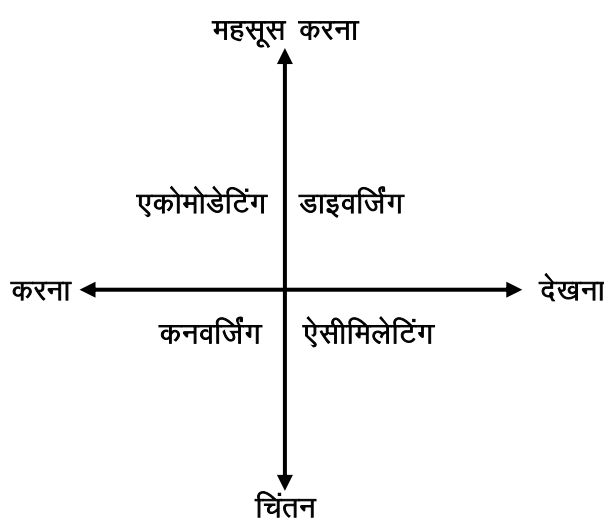
- यह हमारे सोचने, समस्या समाधान के तरीके और सूचनाओं को याद रखने के तरीके के बीच भेद करता है।
- यह ज्ञानेन्द्रियों से प्राप्त सूचनाओं के प्रसंस्करण से संबंधित है।  
जैसे— क्रमिक/सहकालिक रूप से  
सक्रिय/विमर्शी— चर्चा करके

## 3. व्यक्तित्व प्रतिरूप (Personality Pattern)

- हम में से प्रत्येक का सूचनाओं को देखने, व्यवस्थित एवं याद करने का एक पसंदीदा, सुसंगत व विशिष्ट तरीका होता है।
  - यह इस पर बल देता है कि कैसे व्यक्तित्व पर्यावरण से व्यक्तियों की अन्तःक्रिया को प्रभावित करता है और यह कैसे अधिगम परिवेश में व्यक्तियों की एक-दूसरे से अनुक्रिया को प्रभावित करता है। (व्यक्तित्व का अधिगम परिवेश पर प्रभाव)।
  - एंडरसन ने 2 प्रकार की अधिगम शैलियाँ बताई—
1. संबंधात्मक शैली (Relational Style)
  2. विश्लेषणात्मक शैली (Analytical Style)

संबंधात्मक शैली	विश्लेषणात्मक शैली
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सामग्री का अधिगम एक सम्पूर्ण इकाई के रूप में।</li> <li>2. अंतर्ज्ञानात्मक चिंतन का प्रदर्शन</li> <li>3. मानविकी एवं सामाजिक विषय सामग्री का अधिगम आसानी से।</li> <li>4. मौखिक सूचनाओं के लिए अच्छी स्मृति।</li> <li>5. अशैक्षणिक क्षेत्रों में अधिक कार्यान्मुख।</li> <li>6. प्राधिकारियों के विश्वास से प्रभावित।</li> <li>7. उद्दीप्त न करने वाले कार्यों से हट जाना।</li> <li>8. पारम्परिक विद्यालय शैली के साथ द्वंद्व।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सामग्री का अधिगम छोटी-छोटी इकाइयों के रूप में।</li> <li>2. अनुक्रमिक एवं संरचित चिंतन का प्रदर्शन।</li> <li>3. अचेतन एवं अवैयक्तिक प्रकार की सामग्री का अधिगम आसानी से।</li> <li>4. अमूर्त विचारों के लिए अच्छी स्मृति होना।</li> <li>5. शैक्षणिक क्षेत्रों में अधिक कार्यान्मुख।</li> <li>6. दूसरों की राय से अधिक प्रभावित नहीं।</li> <li>7. अनुद्दीपक कार्यों में भी लगे रहना।</li> <li>8. अधिकांशतः विद्यालय परिवेश से मेल खाना।</li> </ol>

### कोल्ब की अधिगम शैलियाँ



### 1. डाइवर्जिंग (अनुभव करना एवं देखना)

- इस शैली को अपनाने वाले व्यक्ति कार्य करने से ज्यादा देखने में रुचि लेते हैं।
- ये किसी सूचना, विषय, घटना आदि को विभिन्न दृष्टिकोण से देखते हैं और सूचना एकत्र कर कल्पना के माध्यम से समस्या का समाधान करते हैं।
- समूह में कार्य करते हैं और दूसरों के विचारों को सुनते हैं।

### 2. एसीमिलेटिंग (देखना और चिंतन करना)

- इस शैली के व्यक्ति संक्षिप्त एवं तार्किक दृष्टिकोण पसंद करते हैं।
- ये विचारों एवं अवधारणाओं को व्यक्ति से अधिक महत्व देते हैं।

### 3. कनवर्जिंग (चिंतन एवं करना)

- इस शैली के व्यक्ति समस्याओं का व्यावहारिक समाधान ढूँढने में अधिक रुचि रखते हैं।
- वे तकनीकी कार्यों को प्राथमिकता देते हैं।

### 4. एकोमोडेटिंग (महसूस करना एवं करना)

- यह शैली तर्क से ज्यादा अंतर्ज्ञान पर आधारित है।
- ये दूसरों के विश्लेषण का उपयोग करते हैं और नई चुनौतियों के प्रति आकर्षित होते हैं।
- यह अधिगम शैली आम जनता में ज्यादा प्रचलित होती है।

## स्मृति (Memory)

- स्मृति से तात्पर्य सूचना को ग्रहण करने एवम् लंबे समय तक बनाए रखने से है।
- प्रत्यक्षण, चिंतन आदि की तरह स्मृति एक मानसिक प्रक्रिया है। अतः स्मृति को एक प्रक्रिया कहा जाता है।
- इसमें तीन स्वतंत्र परंतु अंतर्संबंधित चरण होते हैं—

### 1. कूट संकेतन (Encoding):-

- यह स्मृति की पहली अवस्था है।
- इसमें सूचना को पहली बार प्राप्त किया जाता है और उसका पंजीकरण किया जाता है।
- प्राप्त सूचना का कुछ अर्थ निकाला जाता है ताकि हमारी स्मृति इसका पुनः उपयोग कर सके।

### 2. भंडारण (Storage):-

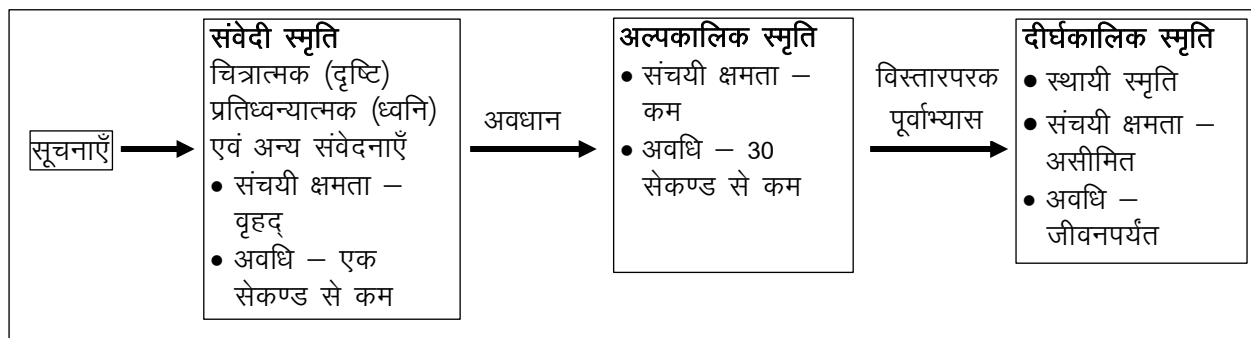
- यह स्मृति का दूसरा चरण है।
- कूट संकेतित (Encoded) सूचना को संग्रहित करना चाहिए ताकि इसे बाद में काम लिया जा सकें।
- भंडारण प्रक्रिया में सूचना को संग्रहित करना एवं लम्बे समय तक बनाए रखना शामिल है।
- भण्डारण स्मृति के लिए दृढीकरण प्रक्रिया संपन्न करता है।

### 3. पुनरुद्धार (Retrieval)

- यह स्मृति की तीसरी प्रक्रिया है।
  - यह संग्रहित जानकारी को जागरूकता में लाने की प्रक्रिया है ताकि इसका उपयोग विभिन्न संज्ञानात्मक कार्यों में किया जा सकें।
- जैसे:- समस्या समाधान, निर्णय लेने में।

### स्मृति का अवस्था मॉडल

एटकिंसन एवं शिफ्रिन ने स्मृति का अवस्था मॉडल प्रस्तुत किया।



इस मॉडल के अनुसार 3 प्रकार के स्मृति तंत्र है।

#### 1. संवेदी स्मृति:-

- यह एक ऐसा स्मृति तंत्र है जो सभी प्रकार की ज्ञानेन्द्रियों से परिशुद्धता के साथ सूचना ग्रहण करता है और प्राप्त सूचनाएँ मूल सूचनाओं (उद्दीपकों) की प्रतिकृति होती हैं।
- भंडारण क्षमता : वृहद्।
- समयावधि : अत्यल्प (एक सेकण्ड से कम)।
- कोई भी नई सूचना सबसे पहले संवेदी स्मृति में जाती है।

#### 2. अल्पकालिक स्मृति:

- जिन सूचनाओं पर हम ध्यान देते हैं, वे हमारे द्वितीय स्मृति भंडार में प्रवेश करती है। इसे अल्पकालिक स्मृति कहा जाता है।
- अवधि : 30 सेकण्ड तक।
- यदि उस सूचना का निरन्तर अभ्यास न किया जाए तो इस सूचना का क्षय हो जाता है।
- सूचना का कूट संकेतन मुख्य रूप से ध्वन्यात्मक होता है।
- मिलर के अनुसार अल्पकालिक स्मृति की क्षमता को खंडीयन विधि द्वारा बढ़ाया जा सकता है।
- बेडले ने अल्पकालिक स्मृति को तीन घटकों में विभाजित किया है—
  1. स्वनिमिक घेरा
  2. दृष्टि-स्थानिक स्केचपैड
  3. केन्द्रीय प्रबन्धक

#### 3. दीर्घकालिक स्मृति:-

- विलियम जेम्स ने इस स्मृति को गौण स्मृति कहा है।
- विस्तारपरक पूर्वाभ्यास के बाद सूचना दीर्घकालिक स्मृति में पहुँचती है।
- कोई सूचना एक बार दीर्घकालिक स्मृति के भंडार में चली जाती है तो उसे हम कभी नहीं भूलते।
- यह सभी सूचनाओं का स्थायी भंडारगृह है।
- भंडारण क्षमता : असीमित।
- अवधि : जीवन-पर्यन्त।
- सूचना एक भण्डार से दूसरे भण्डार तक कैसे पहुँचती है; इस प्रश्न के उत्तर में एटकिंसन एवं शिफ्रिन ने 'नियंत्रण प्रक्रियाओं' का विचार प्रस्तुत किया।

**(A) चयनात्मक अवधान:-**

- यह पहली नियंत्रण प्रक्रिया है जो यह सुनिश्चित करती है कि कौनसी सूचना संवेदी स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में प्रवेश करेगी।

**(B) अनुरक्षण अभ्यास**

- यह दूसरी नियंत्रण प्रक्रिया है इसमें सूचना को अभ्यास के द्वारा अल्पकालिक स्मृति में वांछित समय तक रखा जा सकता है।

**(C) खंडीयन विधि**

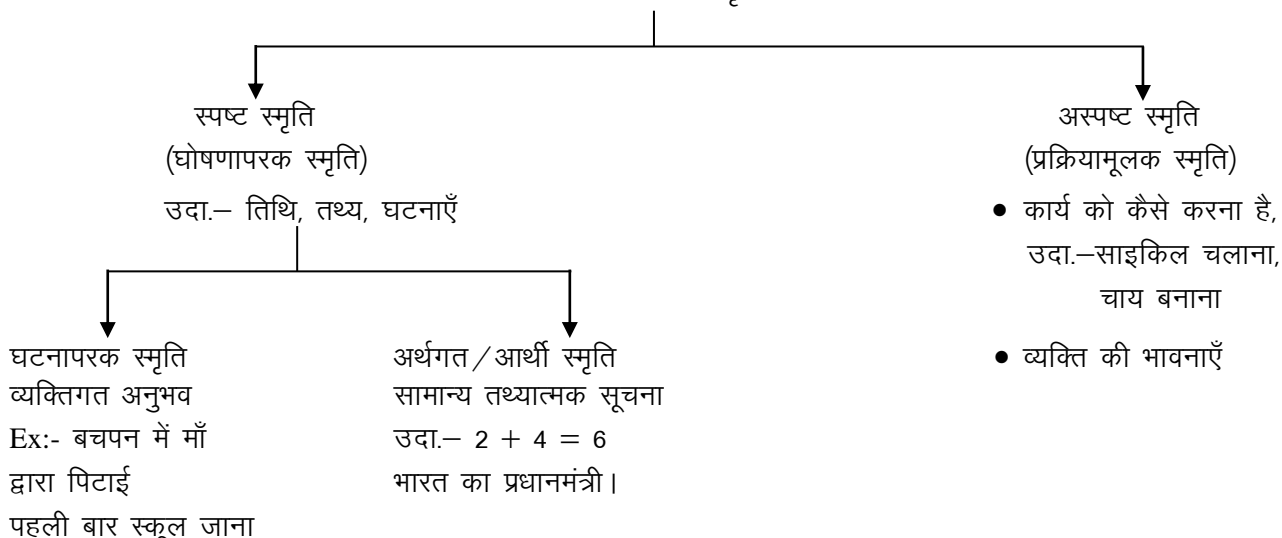
- अल्पकालिक स्मृति की क्षमता को बढ़ाने की नियंत्रण प्रक्रिया ही खंडीयन विधि है। (सूचना को टुकड़ों में तोड़कर याद करना)। जैसे- मोबाइल नंबर याद करना।

**(D) विस्तारपरक पूर्वाभ्यास**

- इस नियंत्रण प्रक्रिया द्वारा सूचना अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में प्रवेश करती है एवं आवश्यकता पड़ने पर सूचना के उपयोग में सक्षम बनाती है।
- इसमें 'धारित की जाने वाली सूचना' को दीर्घकालीन स्मृति में पूर्व निहित सूचना के साथ जोड़ने का प्रयास किया जाता है।

**टलविंग का स्मृति मॉडल**

दीर्घकालिक स्मृति



**स्मृति का बार्टलेट मॉडल:**

- बार्टलेट के अनुसार स्मृति एक सक्रिय प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति के पूर्वाग्रह, स्वयं के अनुभव और आवश्यकताओं आदि के अनुसार परिवर्तन होता है।
- बार्टलेट ने अपने सिद्धांत की व्याख्या हेतु 'स्कीमा' शब्द का उपयोग किया।

**स्कीमा**

- स्कीमा भूतपूर्व अनुभवों एवं ज्ञान का एक संगठन है जो आने वाली नई सूचना के विश्लेषण, भंडारण तथा पुनरुद्धार को प्रभावित करता है।



\* क्रैक-लॉकहार्ट का सिद्धांत:-

सूचना प्रसंस्करण स्तर उपागम

उथला (निम्न) प्रसंस्करण

- भौतिक विशेषताओं पर ध्यान
- संरचना एवं स्वनिक विशेषताओं का विश्लेषण
- कम समय तक याद रहती है

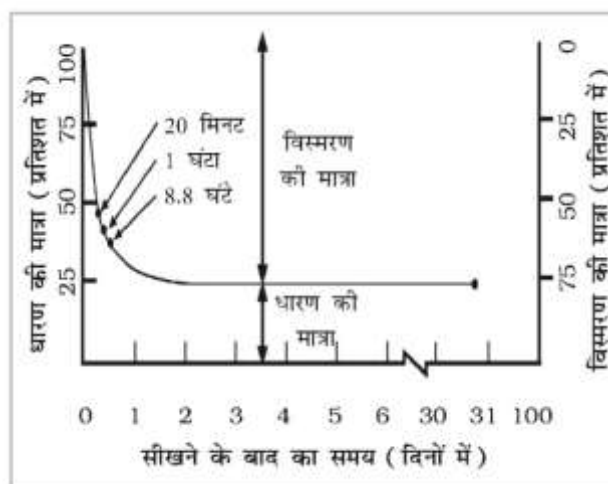
गहन प्रसंस्करण

- सूचनाओं का अर्थ निकाला जाता है।
- अर्थगत कूट संकेतन एवं विश्लेषण
- लंबे समय तक याद रहती है।

विस्मरण Forgetting

- पूर्व में सीखे गए किसी अनुभव या धारण की गई सूचना को किसी कारण से खो देने की प्रक्रिया विस्मरण/भूलना कहलाती है।
- एबिंगहास ने विस्मरण के क्षेत्र में सर्वप्रथम प्रयोगात्मक अध्ययन प्रारंभ किए थे।
- उन्होंने अपने अध्ययन के आधार पर बताया कि अधिगम एवं धारण के बीच समय का अंतर जितना बढ़ाया जाता है, धारण की मात्रा कम होती जाती है।
- प्रारंभ में स्मृति में तीव्र ह्रास होता है, उसके बाद अवनति/गिरावट बहुत क्रमिक और धीमी गति से होती है।

एबिंगहास वक्र:-



विस्मरण के सिद्धांत/कारक

1. ह्रास या अनुपयोग सिद्धांत :

- इस सिद्धांत का प्रतिपादन 1885 में एबिंगहास ने किया।
- इस सिद्धांत के अनुसार, जब हम कोई सूचना सीखते हैं तब हमारे मस्तिष्क में स्मृति चिह्न बनते हैं।
- परंतु सीखने के बाद जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, अभ्यास या उपयोग के अभाव में इन स्मृति चिह्नों का लोप हो जाता है।
- यह सिद्धांत विस्मरण की पर्याप्त रूप से व्याख्या नहीं कर पाया।

## 2. अवरोध का सिद्धांत :

- इस सिद्धांत के अनुसार सीखने और याद करने में विभिन्न पदों के बीच साहचर्य स्थापित हो जाता है और ये बिना किसी आपसी द्वन्द्व के स्वतंत्र रूप से स्मृति में रहते हैं।
- किंतु, पुनरुद्धार के समय इन साहचर्यों में पुनरुद्धार हेतु प्रतिस्पर्धा होती है जिससे अवरोध उत्पन्न होता है। इसके 2 प्रकार होते हैं।
- (i) अग्रलक्षी/अग्रोन्मुखी अवरोध/व्यवधान:—  
जब पहले सीखी गई क्रिया, बाद में सीखी गई क्रिया के प्रत्याधान में अवरोध बनती है।  
उदा.—पुराने मोबाइल नंबर याद होने के कारण दोस्त के नए मोबाइल नंबर का प्रत्याधान ना कर पाना।
- (ii) पूर्वलक्षी/पृष्ठोन्मुखी अवरोध/व्यवधान:—  
नई सूचनाओं के एकत्रण के बाद पुरानी सूचनाओं को स्मरण करने में कठिनाई।  
उदा.:— दोस्त के नए मोबाइल नम्बर याद होने पर पुराने नम्बर याद न आना।

## 3. कूटसंकेतन असफलता :

- सूचनाओं का उचित कूट संकेतन नहीं हो पाने के कारण वे दीर्घकालिक स्मृति में प्रवेश नहीं कर पाती।
- इससे सूचनाओं का प्रत्याधान नहीं हो पाता।

## 4. सुदृढ़ीकरण असफलता :

- स्मृति में संचित कूट-संकेतित सूचनाओं का सुदृढ़ीकरण नहीं हो पाता जिससे दीर्घकालिक स्मृति का निर्माण नहीं हो पाता और विस्मरण हो जाता है।

## 5. पुनरुद्धार असफलता सिद्धांत:

- यह सिद्धांत टलविंग द्वारा प्रतिपादित किया गया।
- दीर्घकालिक स्मृति में संचित सूचना का समय पर प्रयोग नहीं कर पाना पुनरुद्धार असफलता कहलाता है।
- यह विस्मरण प्रत्याधान के समय 'पुनरुद्धार के संकेतों' के अनुपस्थित/अनुपयुक्त होने के कारण होता है।

➤ 'पुनरुद्धार के संकेत' वे साधन हैं जो हमें स्मृति में संचित सूचनाओं को पुनः प्राप्त करने में मदद करते हैं।

## 6. अभिप्रेरित विस्मरण :

- दुश्चिंता या दोष भाव उत्पन्न करने वाली जीवन की अनुभूतियों को दमन या गोपन के माध्यम से भूलना।
- सिग्मण्ड फ्रॉयड के अनुसार हम भूलते हैं, क्योंकि हम भूलना चाहते हैं।  
उदा.:— महिलाओं से छेड़छाड़ की घटनाएँ जो मानसिक आघात उत्पन्न करती हैं, उन्हें वे भूलना चाहती हैं।

## स्मृति वृद्धि

- स्मृति सुधार की बहुत सारी युक्तियाँ हैं जिन्हें स्मृति-सहायक संकेत कहा जाता है।

### 1. प्रतिमाओं के उपयोग से स्मृति-सहायक संकेत

- इस विधि में याद की जाने वाली सामग्री तथा उसके इर्द-गिर्द सुस्पष्ट प्रतिमाओं की रचना की जाती है।

### (i) मुख्य शब्द (की-वर्ड) विधि:

- सीखी जाने वाली सूचना को की-वर्ड के माध्यम से याद रखा जाता है।  
जैसे— नई भाषा के शब्द सीखना।
- यह विधि रटने की विधि से बेहतर है।

(ii) स्थान विधि:

- याद की जाने वाली सूचना को वस्तुओं की प्रतिमा के रूप में व्यवस्थित किया जाता है। जैसे—रिलायंस फ्रेश से सामान खरीदने जाते समय चीजों को याद रखना।
- यह विधि एक क्रम में सूचना को याद रखने में उपयोगी है।

2. संगठन के उपयोग से स्मृति—सहायक संकेत:

- संगठन का तात्पर्य याद की जाने वाली सूचना/सामग्री का एक क्रम सुनिश्चित करना है।
- यह पुनरुद्धार का कार्य सरल कर देता है।

(i) खंडीयन विधि:

- छोटी—छोटी इकाइयों को मिलाकर बड़ी सूचना याद करना।

(ii) प्रथम अक्षर तकनीक :

- याद किए जाने वाले प्रत्येक शब्द का पहला अक्षर याद करना।

Ex. - VIBGYOR, OCEAN

3. गहन स्तर प्रक्रमण द्वारा:

- यह सिद्धांत क्रैक एवं लॉकहार्ट द्वारा दिया गया।
- सूचना के सतही गुणों पर ध्यान देने की बजाय उसके अर्थ का प्रक्रमण।
- सूचना के अर्थ एवं संबंधों से संबंधित अधिकाधिक प्रश्न पूछना।

4. अवरोध कम करना:

- अत्यधिक समान सूचनाओं को एक साथ याद करने से बचना।

5. पर्याप्त पुनरुद्धार संकेत रखना:

- याद की जाने वाली सामग्री में निहित पुनरुद्धार संकेतों को पहचानना।

6. PQRS विधि (थॉमस एवं रॉबिन्सन)

- **P - पूर्व अवलोकन** : सूचना पर सरसरी नजर डालना।
- **Q - प्रश्न करना** : पाठ में से प्रश्न देखना।
- **R - पढ़ना** : पढ़ना शुरू कर उत्तर खोजना।
- **S - स्वतः जोर से पढ़ना**।
- **T - परीक्षण** : जो पढ़ा है, उसे लिखकर याद करना।
- यह विधि स्कूली बच्चों के लिए अत्यधिक उपयोगी है।

### अभिप्रेरणा

अभिप्रेरणा से तात्पर्य प्राणी की एक ऐसी मानसिक तथा शारीरिक अवस्था से है जो प्राणी को उसकी वर्तमान आवश्यकता (लक्ष्य) की पूर्ति के लिये उद्वेलित करती है।

- मॉर्गन एवं किंग के अनुसार, “अभिप्रेरणा से तात्पर्य एक प्रेरक तथा कर्षण बल से होता है, जो खास लक्ष्य की ओर व्यवहार को निरंतर ले जाता है।”
- बेरोन के अनुसार, “मनोविज्ञान में हम लोग अभिप्रेरण को एक काल्पनिक आंतरिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित करते हैं जिसे प्रत्यक्षतः नहीं मापा जा सकता तथा यह एक खास उद्देश्य की ओर व्यवहार को ले जाता है।”

### अभिप्रेरणा का आंकलन :

- अभिप्रेरणा के आंकलन के अंतर्गत व्यक्ति के अभिप्रेरक तत्वों या अभिप्रेरण कारकों के आंकलन का प्रयास किया जाता है।
- चूंकि मनुष्य सामाजिक अभिप्रेरणा के प्रति अधिक संवेदनशील होता है, अतः इस आंकलन में मुख्यतः सामाजिक अभिप्रेरकों को मापते हैं क्योंकि जैविक अभिप्रेरकों को सीधे व्यक्ति से पूछकर ज्ञात किया जा सकता है।

### अभिप्रेरणा आंकलन की विधियाँ—

#### 1. प्रश्नावली विधि :

- यह सर्वाधिक सुगम एवं प्रचलित विधि है।
- इस विधि में सामाजिक अभिप्रेरण से संबंधित प्रश्न निर्मित किए जाते हैं और उनके उत्तरों के आधार पर अभिप्रेरणा का आंकलन किया जाता है।  
उदा.— MMPI, EPQ, 16 PFQ

#### 2. प्रक्षेपण विधि :

- इस विधि में व्यक्ति को कुछ अस्पष्ट व असंगठित सामग्री दी जाती है।
- इस सामग्री की व्याख्या करते समय व्यक्ति के अचेतन मन के सामाजिक अभिप्रेरक अभिव्यक्त होते हैं।
- सर्वाधिक लोकप्रिय विधि : कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT)

#### 3. ऐतिहासिक घटनाओं का विश्लेषण :

- समाचार-पत्रों की खबरों, ऐतिहासिक घटनाओं के वस्तुनिष्ठ विश्लेषण से किसी भी समाज के सामाजिक अभिप्रेरकों की जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

#### 4. परिस्थितिजन्य परीक्षण :

- किसी विशेष परिस्थिति में व्यक्ति की क्रिया-प्रतिक्रिया के निरीक्षण एवं विश्लेषण के आधार पर सामाजिक अभिप्रेरणा का मापन किया जाता है।  
उदा— किसी व्यक्ति की आक्रामकता हेतु जिम्मेदार अभिप्रेरकों के मापन हेतु वैसी परिस्थितियाँ निर्मित करना।

#### 5. क्रिया स्तर मापन विधि :

- जिस व्यक्ति में अभिप्रेरणा जितनी प्रबल होती है, वह व्यक्ति उन अभिप्रेरणाओं से संबंधित अनुक्रिया एवं अभिव्यक्ति उतनी ही तीव्रता से करता है।

#### 6. चयन विधि :

- किसी व्यक्ति द्वारा उपलब्ध अनेक विकल्पों में से किसी एक विकल्प के चयन हेतु उत्तरदायी अभिप्रेरकों के बारे में जानकारी प्राप्त कर अभिप्रेरणा का मापन किया जा सकता है।

#### 7. अवरोध विधि :

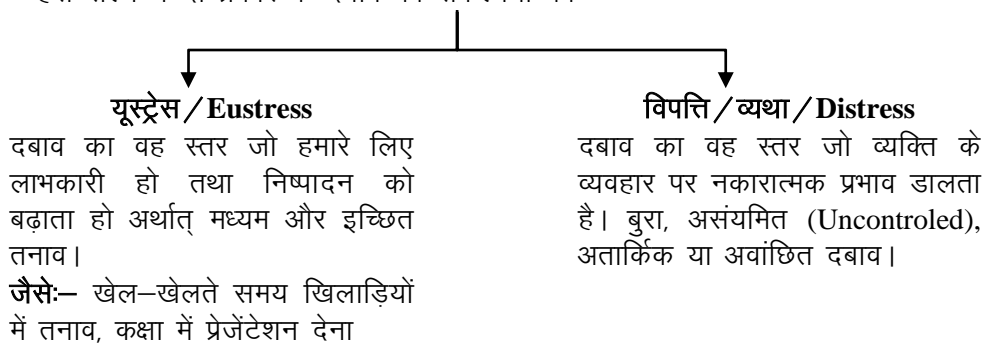
- किसी व्यक्ति द्वारा बार-बार विफल होने के बावजूद भी उस कार्य को पूरा करने का प्रयास किया जाता है।
- इसके लिए उत्तरदायी अभिप्रेरकों के बारे में पता कर अभिप्रेरणा का मापन किया जाता है।

## प्रतिबल एवं प्रबंधन

### प्रतिबल (Stress):-

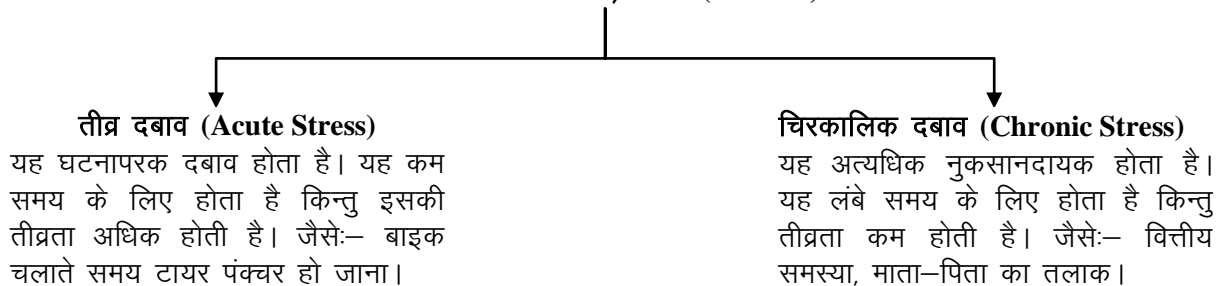
- प्रतिबल/दबाव विभिन्न कठिन एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों द्वारा व्यक्ति में होने वाले शारीरिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तन हैं जो व्यक्ति के इन सभी पक्षों को प्रभावित करते हैं।
- प्रतिबल विद्युत की भाँति होते हैं जो ऊर्जा प्रदान करते हैं, मानव उद्वेलन में वृद्धि करते हैं, निष्पादन को बढ़ाते हैं।
- जिस प्रकार अधिक विद्युत धारा उपकरण को खराब कर सकती है, उसी प्रकार अधिक दबाव खराब निष्पादन का कारण बन सकता है।
- बहुत कम दबाव के कारण व्यक्ति उदासीन एवं निम्न प्रकार की अभिप्रेरणा का अनुभव कर सकता है जिससे कार्य निष्पादन धीमी गति से एवं कम दक्षतापूर्ण होता है।
- इस प्रकार, दबाव किसी जीव द्वारा उद्दीपक घटना के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं का प्रतिरूप है जो उसकी साम्यावस्था में व्यवधान उत्पन्न करता है तथा उसके सामना करने की क्षमता से कहीं अधिक होता है।

हैंस सेल्ये ने दो प्रकार के दबाव की संकल्पना की-

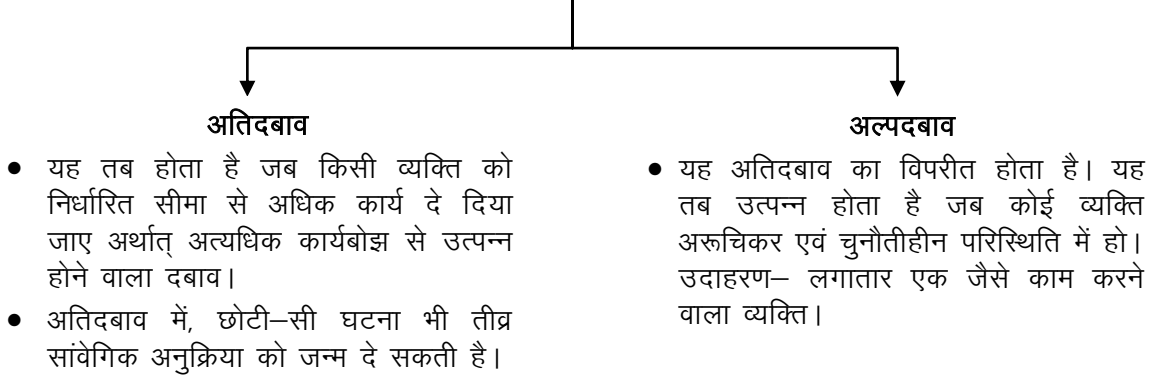


यूस्ट्रेस (Eustress)	विपत्ति / व्यथा (Distress)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सकारात्मक दबाव</li> <li>2. अल्पकालिक होता है।</li> <li>3. उत्सुकता उत्पन्न करता है।</li> <li>4. अभिप्रेरणा एवं ऊर्जा प्रदान करता है।</li> <li>5. निष्पादन/प्रदर्शन को बढ़ाता है।</li> </ol> <p><b>उदाहरण:-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• नई नौकरी शुरू करना</li> <li>• कक्षा में प्रेजेंटेशन देना</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. नकारात्मक दबाव</li> <li>2. अल्पकालिक या दीर्घकालिक हो सकता है।</li> <li>3. दुश्चिंता उत्पन्न करता है।</li> <li>4. अभिप्रेरणा को अवरुद्ध करता है।</li> <li>5. निष्पादन/प्रदर्शन को गिराता है।</li> </ol> <p><b>उदाहरण:-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अभिभावकों के बीच तलाक</li> <li>• किसी प्रिय को खो देना, गंभीर चोट या बीमारी</li> </ul>

### विपत्ति / व्यथा (Distress)



## प्रतिबल/दबाव के अन्य प्रकार



## कारणों के आधार पर प्रतिबल/दबाव के प्रकार

### 1. भौतिक एवं पर्यावरणीय दबाव (Physical & Environmental Stress):

- यह दबाव का ऐसा प्रकार है जिसमें भौतिक मांगों के कारण हमारी शारीरिक स्थिति में परिवर्तन उत्पन्न होता है।  
जैसे— पौष्टिक भोजन की कमी, चोटिल होना, नींद पूरी न होना।
- पर्यावरणीय दबाव परिवेश की अपरिहार्य दशाओं के कारण होता है।  
जैसे:— प्रदूषण, शोर, भीड़, प्राकृतिक आपदाएँ आदि।

### 2. सामाजिक दबाव (Social Stress):

यह बाहरी कारणों तथा दूसरे लोगों से अन्तर्क्रिया के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है।  
जैसे:— बीमारी, मृत्यु, पड़ोसियों से परेशानी, तनावपूर्ण संबंध।

### 3. मनोवैज्ञानिक दबाव (Psychological Stress):-

- ऐसे दबाव जो हम स्वयं मस्तिष्क में उत्पन्न करते हैं।
- ये प्रत्येक व्यक्ति के लिए विशिष्ट (Unique) होते हैं।
- यह दबाव का आंतरिक स्रोत है।
- मनोवैज्ञानिक दबाव के मुख्य कारण कुंठा, द्वंद्व, आंतरिक दबाव व सामाजिक दबाव है। आंतरिक दबाव जैसे कि मुझे हर काम में सर्वोत्तम रहना है।

## प्रतिबल/दबाव के कारण

दबाव उत्पन्न करने वाले कारकों को प्रतिबलक (Stressor) कहते हैं।

(1) **जीवन की घटनाएँ (Life Events):-** हमारी दिनचर्या को बाधित करने वाली तथा जीवन में उथल-पुथल मचा देने वाली घटनाएँ दबाव का कारण बनती हैं।

जैसे:-

- घर बदलकर नए घर में जाना (योजनाबद्ध)।
- दीर्घकालिक संबंध का टूट जाना (गैर-योजनाबद्ध)।

(2) **परेशान करने वाली घटनाएँ (Hassles):-**

- दैनिक जीवन के वे पक्ष जो दबाव उत्पन्न कर सकते हैं।
- इनसे उत्पन्न दबावों की प्रकृति व्यक्तिगत होती है।
- जो लोग इन कारणों से दबाव महसूस करते हैं, उनका मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य निम्न स्तर का होता है।

जैसे-बिजली और पानी की समस्या, ट्रैफिक समस्या, घर में कलह।

**(3) अभिघातज/आघातक घटनाएँ (Traumatic Events):**

- इसके अन्तर्गत अनेक प्रकार की गंभीर घटनाएँ शामिल होती हैं।  
जैसे:- रेल या सड़क दुर्घटना, सुनामी, भूकंप, अग्निकांड, चोरी आदि।
- इस प्रकार की घटनाओं का प्रभाव कुछ समय बाद भी दिखाई दे सकता है तथा कभी-कभी ये प्रभाव दुश्चिंता, अतीतावलोकन, स्वप्न के रूप में सतत् रूप से बने रह सकते हैं।
- ऐसी स्थिति में दबाव का सामना करने के लिए विशेषज्ञों की आवश्यकता पड़ती है।

## दबाव के प्रभाव

### (i) भावनात्मक / संवेगात्मक प्रभाव:

- वे व्यक्ति जो दबावग्रस्त होते हैं, प्रायः आकस्मिक रूप से अपनी मनः स्थिति में परिवर्तन महसूस करते हैं।
- ऐसे लोगों का व्यवहार चिड़चिड़ा हो जाता है जिसके कारण वे परिवार व मित्रों से कट जाते हैं।
- परिणामस्वरूप उनमें विश्वास की कमी, दुश्चिन्ता, अवसाद की भावनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

### (ii) शरीरक्रियात्मक प्रभाव:—

- दबाव के कारण शरीर में कुछ हार्मोन जैसे एड्रीनलीन एवं कार्टिसोल का स्राव बढ़ जाता है।
- ये हार्मोन हृदय गति, रक्त चाप, उपापचय तथा शारीरिक क्रिया में विशिष्ट परिवर्तन कर देते हैं।

### (iii) संज्ञानात्मक प्रभाव:—

- उच्च दबाव से व्यक्ति मानसिक अतिभार से ग्रसित हो जाता है।
- व्यक्ति में ठोस निर्णय लेने की क्षमता तेजी से कम होती है।
- घर में, जीविका में अथवा कार्यस्थान पर लिए गए गलत निर्णयों के द्वारा तर्क-वितर्क, असफलता, वित्तीय घाटा; यहाँ तक की नौकरी की भी क्षति हो सकती है।
- एकाग्रता में कमी एवं अल्पकालिक स्मृति क्षमता में कमी भी इसके परिणामस्वरूप हो सकती है।

### (iv) व्यवहारात्मक प्रभाव:—

- दबाव का प्रभाव हमारे व्यवहार पर स्पष्टतः दिखाई देता है; जैसे— कम पौष्टिक भोजन करना, उत्तेजक पदार्थों (कैफीन, सिगरेट आदि) का अधिक सेवन एवं ड्रग्स का सेवन करना।
- कुछ प्रमुख प्ररूपी व्यवहारात्मक प्रभाव हैं—निद्रा प्रतिरूपों में गड़बड़, अनुपस्थितता में वृद्धि एवं कार्य निष्पादन में ह्रास।

## दबाव के लक्षण

### (1) संज्ञानात्मक लक्षण:—

- कमजोर स्मृति
- एकाग्रता का अभाव
- गलत निर्णय
- केवल नकारात्मक देखना

### (2) संवेगात्मक लक्षण:—

- मनःस्थिति में लगातार परिवर्तन
- आराम न कर पाना
- डर
- अवसाद
- अकेलेपन का भाव

### (3) शारीरिक लक्षण:—

- सिरदर्द
- सीने में दर्द
- चक्कर आना
- तेज हृदय गति

### (4) व्यवहारात्मक लक्षण:—

- आत्मसम्मान में कमी
- दीर्घकालीन योजना का अभाव
- अनियमितता
- नशे का सेवन



## प्रतिबल की प्रकृति

प्रतिबल को तीन प्रकार से देखा जाता है—

1. प्रतिबल प्रतिक्रिया के रूप में
2. प्रतिबल प्रक्रिया के रूप में
3. प्रतिबल कार्य अभिप्रेरक के रूप में

### (1) प्रतिबल प्रतिक्रिया के रूप में:-

- हैंस सेल्ये, जो आधुनिक दबाव शोध के जनक माने जाते हैं, ने दबाव को इस प्रकार परिभाषित किया—“दबाव किसी भी मांग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया है अर्थात् खतरे का कारण जो भी हो व्यक्ति प्रतिक्रियाओं के समान शरीरक्रियात्मक प्रतिरूप से अनुक्रिया करेगा।”
- दीर्घकालिक दबाव पर शोध और व्यक्तियों की समान अनुक्रियाओं के आधार पर सेल्ये ने ‘सामान्य अनुकूलन संलक्षण’ (General Adaptation Syndrome Theory) सिद्धांत दिया।

इसमें 3 चरण शामिल हैं—

#### (i) सचेत प्रतिक्रिया चरण (Alarm Reaction Stage):-

- किसी हानिकारक दबावपूर्ण परिस्थिति के कारण एड्रीनल, पीयूष तथा कार्टेक्स तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है।
- इससे ग्रंथियों से हार्मोन का स्रावण बढ़ जाता है जिससे व्यक्ति अनुक्रिया करने के लिए प्रेरित होता है।
- इस समय व्यक्ति संघर्ष या पलायन के लिए तैयार हो जाता है।

#### (ii) प्रतिरोध चरण (Resistance Stage):-

- यदि दबाव दीर्घकालीन होता है तो प्रतिरोध चरण प्रारंभ होता है। इस समय हमारा तंत्रिकातंत्र (Nervous System) संसाधनों का अधिक सावधानीपूर्वक प्रयोग करने के लिए प्रेरित करता है।
- इस समय जीव खतरे का सामना व मुकाबला करने का प्रयास करता है।

#### (iii) परिश्रान्ति चरण (Exhaustion Stage):

- दीर्घकालिक दबाव कारकों के कारण हमारे शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं जिसके कारण परिश्रान्ति का तीसरा चरण आता है।
- इस चरण में, प्रथम दो चरण में कार्यरत शरीरक्रियात्मक तंत्र अप्रभावी हो जाते हैं।
- इस चरण में दबाव संबद्ध रोगों जैसे उच्च रक्त चाप की संभावना बढ़ जाती है।



### (2) प्रतिबल प्रक्रिया के रूप में:-

- दबाव न तो बाहरी परिवेश, न ही मानव शरीर के भीतर पाया जाता है बल्कि दबाव एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति और पर्यावरण के बीच पाई जाती है।
- दबाव एक गत्यात्मक मानसिक/संज्ञानात्मक अवस्था है।
- दबाव की प्रकृति कैसी है, यह व्यक्ति के दबाव के मूल्यांकन पर निर्भर करता है।
- लेजारस व फॉकमैन के अनुसार दबावपूर्ण स्थिति के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया घटनाओं के प्रत्यक्षण तथा उनकी व्याख्या/मूल्यांकन पर निर्भर करती हैं।

(i) **प्राथमिक मूल्यांकन** [दबाव के कारण का मूल्यांकन]

- यह एक नए या बदलते वातावरण के परिणाम के प्रति सकारात्मक, नकारात्मक और तटस्थ (Neutral) दृष्टिकोण है।
- नकारात्मक घटनाओं का मूल्यांकन उनके संभावित नुकसान, खतरे या चुनौती के रूप में किया जाता है।

(ii) **द्वितीयक मूल्यांकन** [उपलब्ध संसाधनों का मूल्यांकन] : जब हम घटना का प्रत्यक्ष दबावपूर्ण घटना के रूप में करते हैं।

- यह व्यक्ति के संसाधन, क्षमता इत्यादि का मूल्यांकन होता है कि क्या चुनौती का सामना करने के लिए संसाधन पर्याप्त हैं?
- यह संसाधन शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और वैयक्तिक प्रकार के हो सकते हैं।

ये मूल्यांकन अत्यंत आत्मनिष्ठ होते हैं और अनेक कारकों पर निर्भर करते हैं:-

(i) दबावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने का पूर्व अनुभव।

(ii) क्या दबाव उत्पन्न करने वाली घटना नियंत्रणीय है?

(3) **कार्य अभिप्रेरक के रूप में:-**

- यह सिद्धांत हॉम्स व राहे के द्वारा दिया गया।
- इन्होंने दबाव को स्वतंत्र चर के रूप में देखा और दबाव को अनुभव की बजाय अनुभव के कारण के रूप में देखा।

### प्रतिबल प्रबंधन/प्रतिबल का सामना

- दबाव का मुकाबला करना दबाव के प्रति एक गतिशील स्थिति-विशिष्ट प्रतिक्रिया है।
- यह दबावपूर्ण स्थितियों के लिए ठोस/मूर्त प्रतिक्रियाओं का एक समूह है जो समस्या को हल करने और दबाव को कम करने के उद्देश्य से की जाती है।

(1) **एंडलर-पार्कर का सिद्धांत- (T.E.A.)**

(i) **कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति (Task Oriented Strategy)**

इसमें दबावपूर्ण स्थिति में सूचनाएँ एकत्र करना, विश्लेषण करना एवं समाधान के वैकल्पिक उपायों का पता लगाना शामिल है। जैसे-समय सारणी बनाना।

(ii) **संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति (Emotion-Oriented Strategy):** इसमें आशा को बनाए रखने और भावनाओं को नियंत्रित करने के प्रयास शामिल है।

जैसे-कुंठा या क्रोध को अभिव्यक्त किया जाए या निर्णय करना कि परिस्थिति को नहीं बदला जा सकता।

(iii) **परिहार अभिविन्यस्त युक्ति (Avoidance-Oriented Strategy)**

इसमें स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम करना शामिल है।

इसमें दबावपूर्ण विचारों का जानबूझकर दमन एवं उनके स्थान पर आत्म-रक्षित विचारों का प्रतिस्थापन भी शामिल है।

उदाहरण- टी.वी. देखना, दोस्त से फोन पर बात करना।

(2) **लेजारस-फॉकमैन का सिद्धांत**

इसके अनुसार दबाव का सामना करना एक गत्यात्मक प्रक्रिया है, व्यक्तिगत विशेषक/गुण नहीं।

(A) **समस्या केन्द्रित उपाय:-**

- सीधा समस्या पर हमला।
- ये व्यक्ति की जागरूकता एवं ज्ञान के स्तर में वृद्धि करती है और दबाव का सामना करने के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक विकल्पों में वृद्धि करती है। जैसे-मैंने एक योजना बनाई और उसका क्रियान्वयन किया।

(B) **संवेग केंद्रित उपाय:-**

- ये मुख्यतया मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाने हेतु उपयोग की जाती हैं।
- इनके द्वारा घटना में परिवर्तन लाने का अल्पतम प्रयास करते हुए उसके कारण उत्पन्न होने वाले संवेगात्मक विघटन के प्रभावों को सीमित करने का प्रयास किया जाता है।

उदाहरण— मैंने कुछ कार्य इसलिए किए ताकि मेरे भीतर से वह निकल जाए।

### प्रतिबल प्रबंधन की तकनीकें

इससे अभिप्राय है कि हम ऐसी क्षमता विकसित करें जिससे प्रतिबल बढ़ने से पहले ही कम हो जाए या फिर उन स्थितियों से कुशलतापूर्वक निपटे जिससे प्रतिबल उत्पन्न होता है।

इसे 'मानसिक प्रतिरक्षा' भी कहते हैं।

प्रमुख तकनीकें—

#### (1) विश्रान्ति तकनीकः—

- वे सक्रिय कौशल जिनके द्वारा दबाव के लक्षणों तथा बीमारियों के प्रभावों में कमी की जा सकती है।
- मन को शांत एवं शरीर को विश्राम प्रदान करने का अभ्यास।

उदाहरणः— गहरी श्वास लेना, प्राणायाम, मॉसपेशियों की विश्राम अवस्था।

#### (2) ध्यान प्रक्रियाएँः— ध्यान केंद्रित कर चेतना की परिवर्तित स्थिति उत्पन्न करना।

#### (3) जैविक पृष्ठपोषक (बायोफीडबैक)

- यह प्रतिबल के मनोवैज्ञानिक कारणों का नियंत्रण करने एवं कम करने की विधा है।
- इसमें वर्तमान मनोवैज्ञानिक क्रियाओं के बारे में फीडबैक दिया जाना शामिल है।
- इसमें तीन चरण शामिल हैं—

(A) शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया के बारे में जागरूकता।

उदाहरण— हृदय गति के प्रति जागरूकता।

(B) शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया को कुछ स्थितियों में नियंत्रित करना।

(C) दैनिक जीवन में इनका अंतरण करना।

#### (4) सृजनात्मक मानस प्रत्यक्षीकरण (Creative Visualization)

यह आत्मनिष्ठ अनुभवों की एक प्रक्रिया है।

इसमें किसी लक्ष्य के साथ जुड़े काल्पनिक चित्र या विचार मन में बनाए जाते हैं।

इसे शांत मन, शरीर विश्राम अवस्था एवं आँख बंद कर करना चाहिए।

#### (5) संज्ञानात्मक व्यवहार तकनीक (Cognitive Behavior Technique)

ये विधियाँ व्यक्ति को दबाव के प्रति रक्षा के उद्देश्य से अपनाई जाती है।

इसमें व्यवहार में किए गए परिवर्तन शामिल हैं—जैसे कृतज्ञता।

इसमें नकारात्मक एवं अतार्किक विचारों को सकारात्मक एवं तार्किक विचारों से प्रतिस्थापित कर दिया जाता है।

#### (6) व्यायामः—

नियमित व्यायाम से—

हृदय क्रिया बेहतर होती है।

फेफड़ों की क्षमता में सुधार होता है।

रक्त प्रवाह बेहतर होता है।

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

उदाहरण— तैरना, टहलना, दौड़ना, रस्सी कूदना आदि।

## मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहन

- पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कुशलक्षेम ही स्वास्थ्य की अवस्था है, न कि केवल बीमारियों का अभाव।
- प्रत्येक व्यक्ति ऐसे व्यक्तिगत संकटों से गुजरता है जो तीव्र दबाव उत्पन्न करते हैं।
- रचनात्मक अभिवृत्ति वाले व्यक्ति दबाव को प्रबंधित कर लेते हैं और इससे प्राप्त ऊर्जा को कुछ सकारात्मक कार्यों में भी रूपान्तरित कर लेते हैं।
- यह अस्वास्थ्यकर दबाव के प्रति प्रतिरक्षा के समान है।

मानसिक स्वास्थ्य निम्न तरीकों से बढ़ाया जा सकता है:-

### (1) दबाव प्रतिरोधी व्यक्तित्व

कोबासा द्वारा किए गए आधुनिक अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि वे व्यक्ति जिनमें उच्च स्तर के दबाव लेकिन निम्न स्तर के रोग होते हैं; उनमें तीन गुण पाए जाते हैं जिन्हें 'दृढ़ता (Hardiness)' नामक व्यक्तित्व विशेषक के नाम से जाना जाता है।

1. **प्रतिबद्धता:-** प्रतिबद्धता यानि कार्य, परिवार, अपनी रुचियों तथा सामाजिक जीवन के प्रति प्रतिबद्धता।
2. **नियंत्रण:-** नियंत्रण यानि जीवन में उद्देश्य तथा दिशा की भावना होती है।
3. **चुनौती:-** वे जीवन में परिवर्तनों को सामान्य तथा सकारात्मक समझते हैं न कि कोई खतरा।

### (2) जीवन कौशल:-

अनुकूलित एवं सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं।

**जैसे:-** आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, संबंधों में सुधार, स्वयं की देखभाल करना आदि।

#### (I) आग्रहिता:

- आग्रहिता ऐसा व्यवहार या कौशल है जो हमारी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों के सुस्पष्ट तथा विश्वासपूर्ण संप्रेषण में सहायक होता है।
- आग्रही व्यक्ति में उच्च आत्मविश्वास, आत्मसम्मान तथा अपनी अस्मिता की अटूट भावना होती है।
- ऐसे लोग निवेदन को अस्वीकार करना, प्रेम, क्रोध जैसे संवेगों को खुलकर प्रकट करते हैं।

#### (II) समय प्रबंधन:-

- समय प्रबंधन का मूल सिद्धांत है कि लक्ष्य प्राप्ति में सहायक कार्यों पर समय व्यतीत करना चाहिए।

#### (III) सविवेक चिंतन:-

नकारात्मक एवं विकृत विचार जो दुश्चिंता उत्पन्न करते हैं; उनके स्थान पर सकारात्मक चिंतन करना।

#### (IV) संबंधों में सुधार:-

सम्प्रेषण सुदृढ़ एवम् स्थायी संबंधों की कुंजी है।

इसमें 3 अत्यावश्यक कौशल निहित हैं-

1. सुनना कि दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है।
2. अभिव्यक्त करना कि आप कैसा सोचते हैं या महसूस करते हैं।
3. दूसरों के मतों को स्वीकार करना चाहें वे आपसे भिन्न हों।

#### (V) स्वयं की देखभाल करना:-

स्वयं को स्वस्थ एवं विश्रान्त रखने से दैनिक जीवन के दबाव से निपटने के लिए शारीरिक एवम् भावनात्मक रूप से तैयार रखा जा सकता है।

#### (VI) असहायक आदतों पर विजय पाना:-

- ऐसी आदतों पर विजय पाना जो अल्पकाल हेतु दबाव का सामना करने में सहायक होती हैं किन्तु व्यक्ति को दबाव के सामने अधिक असुरक्षित बना देती हैं।  
जैसे-पूर्णतावादी होना, कार्यों को टालना, परिहार इत्यादि।

#### (VII) सामाजिक अवलंब/सहयोग

- ऐसे व्यक्तियों का अस्तित्व तथा उपलब्धता जिन पर हम विश्वास रख सकते हैं। जो यह स्वीकार करते हैं कि उन्हें हमारी परवाह है, जिनके लिए हम मूल्यवान हैं तथा जो हमें प्यार करते हैं। यही सामाजिक अवलंब की परिभाषा है।

- सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है।

सामाजिक अवलंब के प्रकार—

**i)** मूर्त अवलंब : महत्वपूर्ण साधनों, जैसे— धन, वस्तु, सेवा आदि की सहायता।

उदाहरण:— नोट्स शेयर करना।

**ii)** सूचनात्मक अवलंब : किसी व्यक्ति द्वारा पहले सामना की गई समान दबावपूर्ण घटना के बारे में सूचना देना।

उदाहरण:—R.A.S. परीक्षा पैटर्न के बारे में जानकारी देना।

**iii)** सांवेगिक अवलंब : कोई आश्वस्त करे कि आप प्रिय, मूल्यवान है। अवसाद, दुश्चिंता जैसे मनोवैज्ञानिक व्यथा को घटाने में प्रभावी।

**(VIII) अन्य कारक:—**

संतुलित भोजन, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति, सकारात्मक चिंतन, इत्यादि भी तनाव को कम करने में सहायक होते हैं।