

बुद्धि (Intelligence):-

संज्ञानात्मक बुद्धि (Cognitive Intelligence), ↪

सामाजिक बुद्धि (Social Intelligence)

संवेगात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence)

सांस्कृतिक बुद्धि (Cultural Intelligence)

हॉर्ड गाइनर का विविध बुद्धि-सिद्धांत

अधिगम और अभियुक्ति (Learning & Motivation):-

अधिगम की शैलियाँ (Styles of Learning).

स्मृति के मॉडल (Models of memory)

विस्मृति के कारण (Causes of forgetting)

अभियुक्ति के कार्यक्रम के उकार



(15 w)

1. सांवेदिक बुद्धि क्या है ?
2. प्रक्रित्व का भावमूलक (इडिमीग्राफिक) ट्रॉशिकोण क्या है ?
3. स्मृति पर बार्टलैट का ट्रॉशिकोण क्या है ?
4. ई.ए.ई. में शीमा तभा खालीबीधन (एपरेसेप्शन) क्या है ?
5. सामाज्य अनुकूलन संलक्षण क्या है ?

(50 w.)

6. गार्डनर के बहु बुद्धि के सिद्धांत को स्पष्ट कीजिए।
7. कौनसी कारक स्फारात्मक स्वास्थ्य तभा कुशलकौम को बढ़ाती है ?

Ques:- संवेद क्या है ? (what is Emotion) - 2008 (20.w)

Ans:- सांवेदिक बुद्धि क्या है ? (Emotional intelligence)
(20w) 2018

Ans:- Social Intelligence 2010 (20.w.)

Ans:- Intelligence 2010 -(20w)

Q:- बहुबुद्धि सिद्धांत की समझाइए - (50w.)

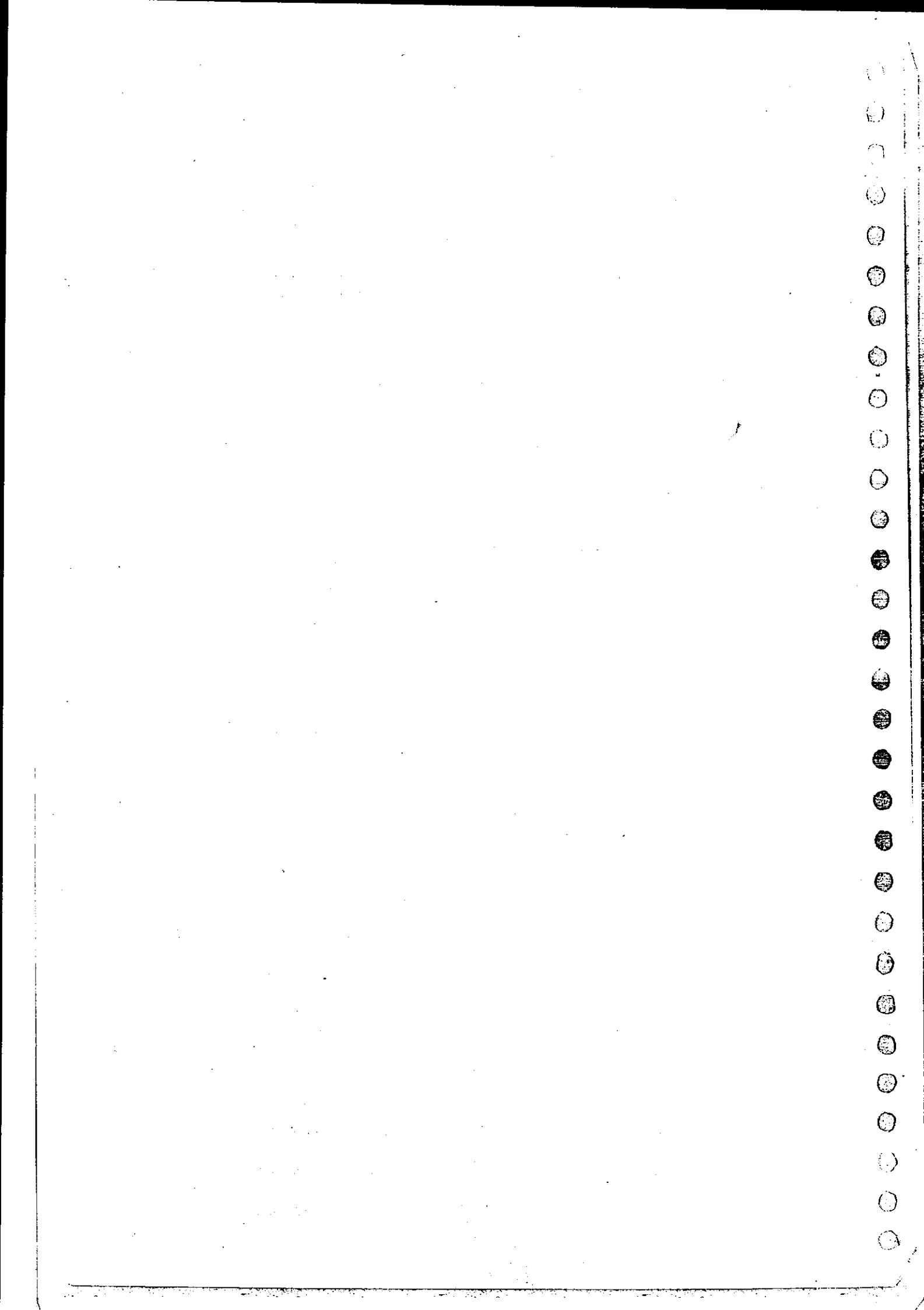
A:- पश्च कायडवादी थी के नाम लिखते हुए उनके बारे में समझाइए
(50w)

Q:- भर्घ उद्धारी ताणीकी की समझाइए ?

Q:- प्रक्रित्व के नियरिक - "जैविक नियरिक कारक" ?

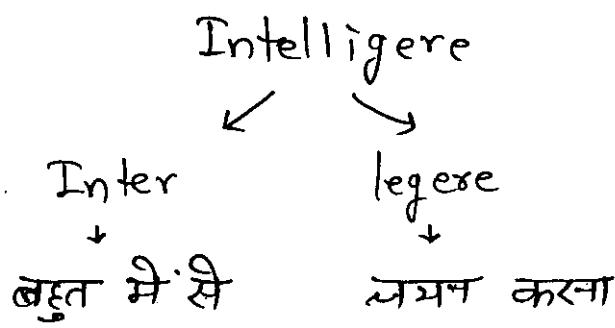
→ Question → (एकायड, मलेंसेंसि - ट्रिपोफ्टर्स)

Q:- प्राणित्व का आपमूलक (इडिमीग्राफी) अपोजनमात्र



Intelligence :-

Intelligence शब्द लैटिन भाषा के शब्द Intelligence से बना है।



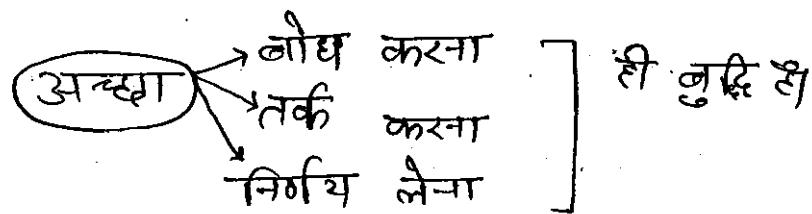
बुद्धि का अवश्य परिवेश की समझने, विवेकपूर्ण स्थिति करने, एवं जीवन की दुनीतियों का सम्पन्न करने के लिए उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की समता से बहुत है।

प्रचलित अर्थों में बुद्धि शब्द का उपयोग, दूष, प्रतिभा, पुका एवं समझ के अर्थों से होता है।

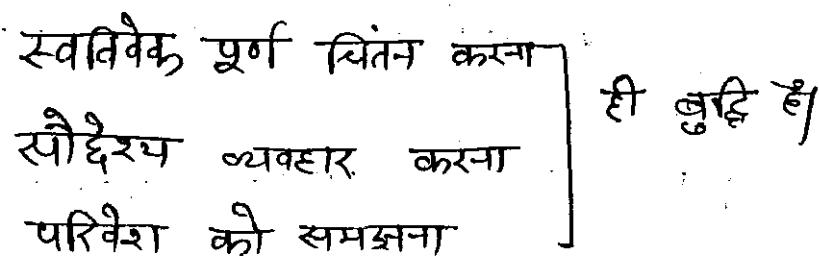
Oxford के अनुसार बुद्धि :-

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

अल्फर्ड विने के अनुसार जुहि :-



वैश्लीन के अनुसार जुहि :-



जुहिमत के सिद्धांत :-

1) Uni - Factor Theory (एक कारक सिद्धांत) :-

अल्फर्ड विने के अनुसार जुहि वह शक्ति है जो समस्त मानसिक कार्यों को प्रभावित करती है।

2) Two - Factor Theory (दो कारक सिद्धांत) :-

फाल्स स्पीचरमैन ने यह सिद्धांत दिया।

ज) सामान्य कारक (General Factor) [G - Factor] :-
के मानसिक क्रियाएँ जो प्रायसिक हैं और

उनका प्रभाव सभी उकार के कार्यों के
निष्पादन पर पड़ता है।

ii) विशिष्ट कारक (Specific Factor) [S-Factor]

विशिष्ट कारक जीव में विशिष्ट वीमानता।

जैसे:- गायक
बिलाडी

ये तत्व किया विशिष्ट होते हैं।

व्यक्ति की जिस विशिष्ट तत्व की अधिकता
होती है वह उसी में निपुण हो जाता है।

इन तत्वों की अपेक्षा किया जा सकता है।

3) Three - Factor Theory (तीन कारक सिद्धांत) :-

गिलफोर्ड ने यह सिद्धांत दिया।

इसके अनुसार बुद्धि के सभी तत्वों की
मिश्नलियित तीन भागों में विभाजित किया जा
सकता है।

iii) संक्रियाएँ (Operation) :-

इसके से तत्पर्य समस्या
समाधान हेतु बुद्धि इवारा की जाने वाली
मानसिक क्रियाओं से है।

जैसे:-

समृद्धि

विंतन

ii) विषय वस्तु (Content):-

इसका तापर्य स्पष्ट्या समाधान के लिए
प्रिय सामग्री की आवश्यकता होती है

जैसे:- दृष्टि, शाहिदक, विज्ञान, प्रबन्ध
Video, Audio

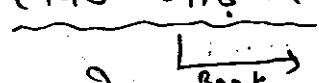
iii) उत्पादन (Product):-

प्रिय रूप में सूचनाएँ प्राप्त होती हैं

→ इस सिद्धांत की बुद्धि संरचना मॉडल भी कहते हैं

4) बहुबुद्धि सिद्धांत (Multi-Dimensional Theory):-

हार्ड गाइनर ने यह सिद्धांत दिया है

 Frames of Mind (1983)

इसके अनुसार बुद्धि कोई एक तत्व नहीं

है बल्कि भिन्न-² उकार की बुद्धियों से समावेश है

किसी स्पष्ट्या का समाधान खोजने के

लिए भिन्न-भिन्न उकार की बुद्धियाँ आपस

में अलग किया करते हैं साथ-² कार्य करती हैं

गाइनर में मूल रूप से 7 प्रकार बताए लेकिन वर्तमान में इस सिद्धांत के 9 प्रकार हैं।

1. भाषागत बुद्धिमता :-

यह अपने विचारों की प्रकट करने तथा दुसरे व्यक्तियों के विचारों की समझने हेतु प्रवाह एवं नम्भता के साथ भाषा का उपयोग करने की क्षमता है।

जिन व्यक्तियों में यह बुद्धि होती है के शब्द कुशल (Word Smart) कहलाती है।

ऐसे व्यक्ति शब्दों के मिन-2 अर्थों के प्रति संवेदनशील होते हैं तथा स्पष्ट एवं परिशुद्ध भाषा का उपयोग करते हैं।

उदाहरण - लेखक

कवि कवि

पत्रकार

अनुवादक

2. तार्किक - गणितीय बुद्धि :-

(वैज्ञानिक वित्तन एवं समस्या समाधान का कौशल)

इस प्रकार की बुद्धि अंगठी, अधिक मात्रा में रखने वाले व्यक्ति तार्किक एवं आलीचनात्मक वित्तन कर सकते हैं।

थह जिज्ञासु एवं ताकिक \downarrow हीते हैं
उक्ति की
उपाधन - वैज्ञानिक

3. संगीतात्मक बुद्धि :-

(संगीत के सूर लभ ताल के भ्रति संकेदनशील हीते हैं)

इस बुद्धि की उच्च मात्रा रखने वालों में हवनि, स्पंदन नई अविरयनाङ्गी के सृष्टन के भ्रति अधिक संकेदनशील हीते हैं।

ऐसे जौगी के में अच्छे संगीत की परम, एवं अच्छे संगीत के नियमि की योग्यता हीते हैं।

4. शारीरिक - गतिसंवेदी बुद्धि :-

(सम्पूर्ण शारीर अव्यवा किसी अंग के लोक का उपयोग करना तथा उसमें सृजनात्मकता उद्दिष्टि करना)

हमारे लक्ष्यों एवं व्यक्तिगत उद्देश्यों के कार्यविनियन की सुविधाव्यनक जगति में मदद करने के साथ किसी के शारीर की बड़ी सटीकता के साथ

उपयोग करने की भक्ता है।

उदाहरण - विलासी

अभिनीता

अभिनेती

नृतक

5. अंतः व्यक्तिक बुद्धि :- [Intra-Personal Intelligence]

[अपनी निजी भावनाओं अभियुक्तगाड़ी इच्छाओं, उद्देश्यों, शक्तियों और कमज़ोरियों का ज्ञान रखते हैं]

इस ज्ञान का व्यवहार में भी उपयोग करते हैं

इस बुद्धि की उन्निकता वाले व्यक्ति अपनी पहचान, मालबा अस्तित्व के अपने जीवन के अर्थों को समझने के लिए जिहासु होते हैं

जैसे:- दाशनिक

आहश्यात्मिक संत

6. अंतर्वेद्यक्तिक बुद्धि :- [Inter-Personal intelligence]

(दूसरे व्यक्तियों के व्यवहारों के उत्ति संवेदनशील)

इस व्यक्तिगत दृवारा व्यक्ति उन्हें व्यक्तियों की अभियुक्तगाड़ी, उद्देश्यों, भावनाओं सं-

व्यष्टिहारी का सही बोध करते हुए उनके साथ
मद्दुर संबंध स्थापित करता है

उदाहरण -

राजनीता

धार्मिक नेता

७. दैशिक (Stylist) :- बुद्धि

(दृश्य विंबे तथा उत्तिष्ठप नियमि का क्रोशल)

यह मानसिक विंबे का नियमि उनका उपचीग
तथा उनकी मानसिक धरातल पर परिमाप्ति
करने की योग्यता है

उदाहरण - नितिकार

मूर्खी डायरेक्टर (फ़िल्म निर्देशक)

सूर्तिकार

विमान चालक (पायलट)

८. प्रकृतिवादी बुद्धि :-

(पर्यावरण के प्राकृतिक पक्ष की विशेषताओं के विरुद्ध
संवेदनशीलता)

इस बुद्धि से तात्पर्य प्राकृतिक पर्यावरण से
हमारे संबंधों की इच्छा ज्ञानकारी से है

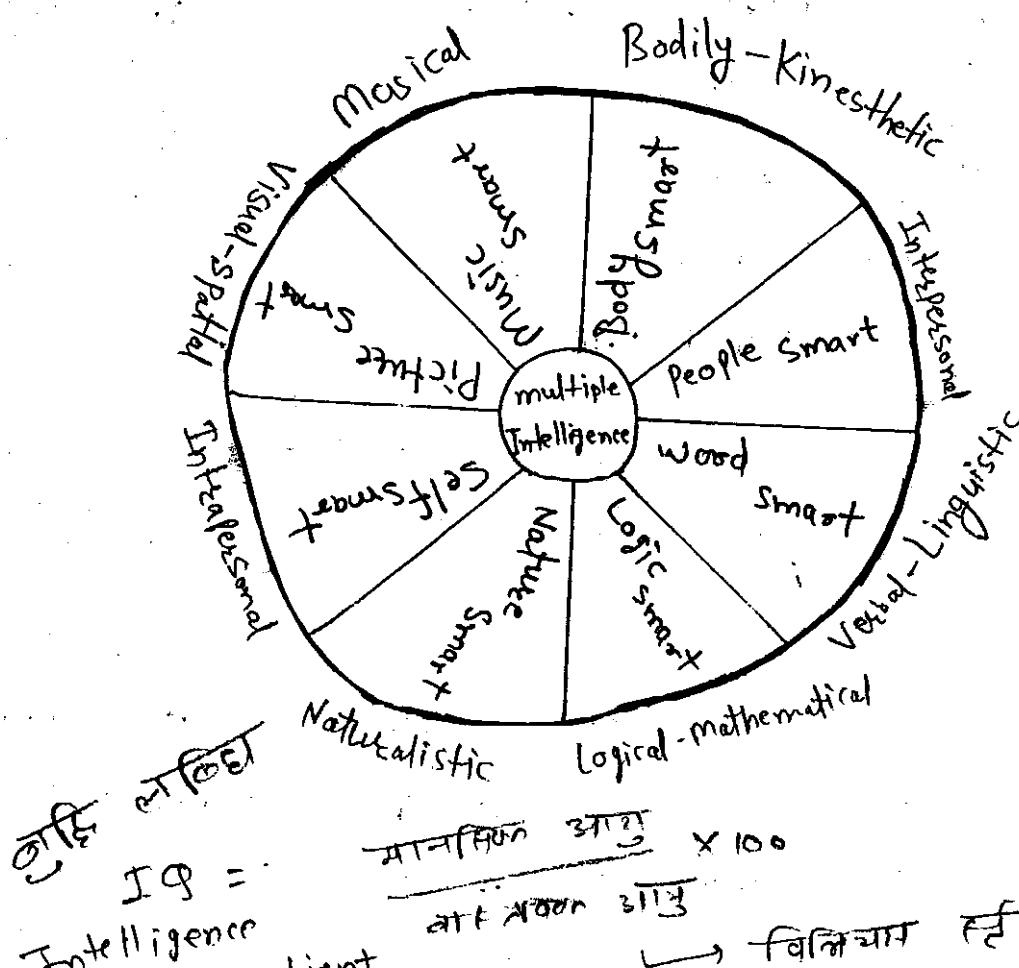
विभिन्न पशु-पश्चिमी, वनस्पतियों के सौन्दर्य का बीघ करने में तथा प्राकृतिक पर्यावरण में सूक्ष्म विभेद करने में यह बुद्धि सहायक है।

उदाहरण - किसान
पर्यटक
आग्निविज्ञानी

9. अस्तित्ववादी बुद्धि :-

(मानव संसार के बारे में हिंपे रहस्यों जैसे जीवन, मृत्यु, मौका आदि की वास्तविकता के बारे में ज्ञाननी की ज़मता है।

उदाहरण - दार्शनिक



प्रयोगिक - अनुवाशिकता का बुद्धि पर प्रभाव :-

अनुवाशिकता के प्रभाव के रूप में यह तथ्य है कि साध-साध पाले गई जुड़वाँ कम्पी की बुद्धि में 0.90 सहसंबंध पाया जाता है।

वर्दि अलग-अलग पाले गई जुड़वाँ कम्पी की बुद्धि में 0.72 सहसंबंध पाया जाता है।

जन्मी की बुद्धि गोद लेने वाले माता - पिता की अपेक्षा जन्म देने वाले माता - पिता के अधिक समान होती है।

पर्यावरण के प्रभाव के सम्बंध में देखा जाता है कि जैसे - जैसे कन्नी की आयु बढ़ती जाती है उनका वौद्धिक स्तर गोद लेने वाले माता - पिता की बुद्धि के स्तर के निकट पहुँच जाता है।

निष्कर्षित घन्तुर एवं समृद्ध पौष्टि, पारिवारिक पृष्ठभूमि तथा गृणन्ता भुक्त शिक्षा बुद्धि में बढ़ि कर देती है।

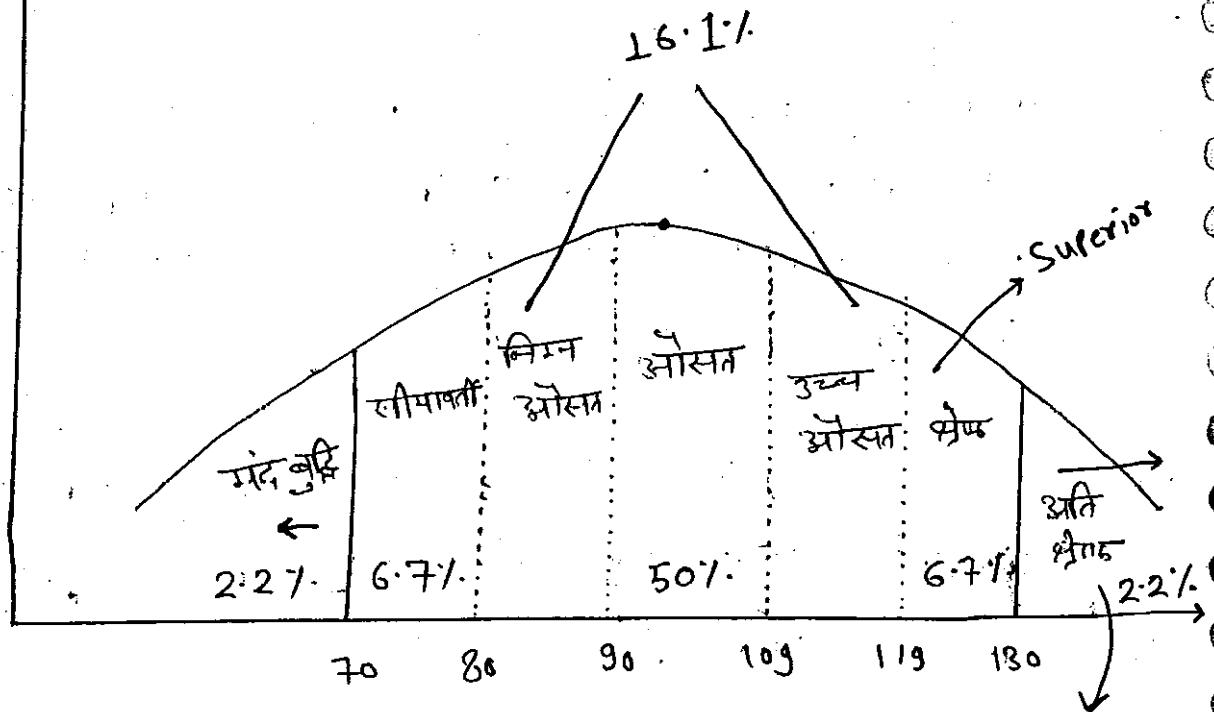
अतः बुद्धि आनुवांशिकता तथा पर्यावरण की जटिल अवतः किया का परिणाम है।

* बुद्धि लंबिध (IQ) :-
(Intelligence Quotient)

$$\frac{\text{सामाजिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100$$

थॉ. विलियम स्टर्न ने दिया।

130 से अधिक	अविश्वेष	-	2.2%
120 - 130	श्वेष	-	6.7%
110 - 119	उच्च औसत	-	16.1%
100 - 109	औसत	-	50%
80 - 89	निम्न औसत	-	16.1%
70 - 79	खीमापनी	-	6.7%
70 से कम	मंद बुद्धि	-	2.2%



6 March 2021

* संज्ञानात्मक बुद्धि (Cognitive Intelligence)

व्यक्ति की सीखने, याद करने, तर्क करने, समस्याओं का हल करने, विशेषज्ञ, तार्किक निर्णय एवं पुनरावृत्ति सम्प्रेषण की घोषिताएँ

संज्ञानात्मक बुद्धि का पुष्ट मिहांग पियाजे ने 1970 में दिया।

इ उन्हीने लक्ष्यों के विकास का अध्ययन किया।

उनके अनुसार ऐसे - वैसे कम्पे की झगड़ी है बैरी - वैसे उसका कार्य धोने भी नहीं जाता है तथा वैसे - वैसे ही बुद्धि का विकास भी होता जाता है।

इसे संवेगात्मक विकास का सिद्धांत भी कहते हैं। पिंगाजी ने संवेगात्मक विकास की 5 अवधारणाएँ का वर्णन किया है।

* भावनात्मक | संवेगात्मक बुद्धि [Emotional Intelligence]:

संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा सर्वश्रम सीलीवी तथा मेघर ने दी थी।

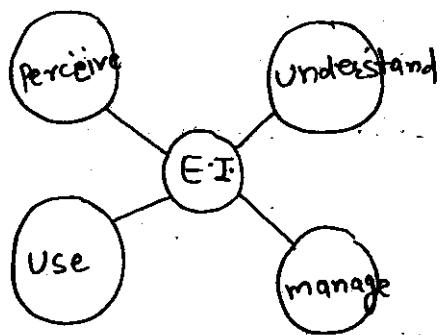
1997 में इनके द्वारा What is Emotional Intelligence नामक पुस्तक लिखी।

सीलीवी व मेघर के अनुसार-

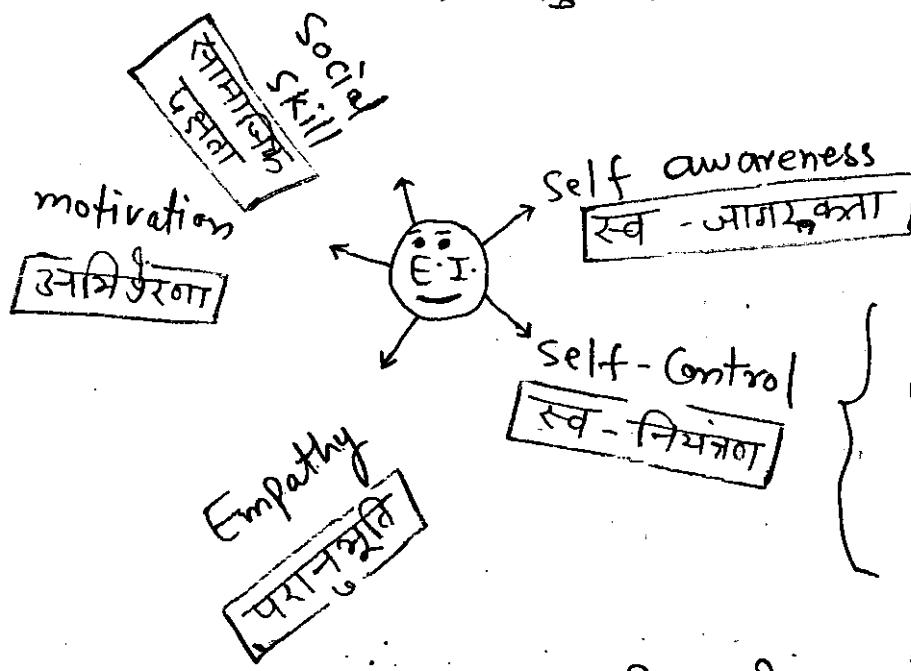
“अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों के प्रति समझ उनमें विभेदन करने की आवश्यता तथा प्राप्त सूखनाओं के अनुसार अपने चिंतन तथा व्यवहार की निर्देशित करने की आवश्यता है”

भावनाओं को समझना + विभेदन + उपशाग + प्रबंधन

इसे P.U.U.M प्रॉडल भी कहते हैं



डिनियल गोल्डमैन के अनुसार



पुस्तक:-
what makes
leaders
(गोल्डमैन)

Ques:- पुश्चासन में भावनात्मक लुहि की कैसे बढ़ाया जा सकता है।

5

k.v. पेट्रॉइड के अनुसार :-

[गुण मॉडल / Trait theory]

इसके अनुसार E.I. एक गुण है जिसे सीखा
नहीं जा सकता, यह गुण जन्मजात है।

Ques:- संवेग क्या है? (What is Emotion) - 15 w.
↳ (RAS main - 2008)

भावनात्मक बुद्धिमता की विशेषताएँ :-

1. अपनी भावनाओं को संवेगी को जानना, समझना
और उनके अनुसार संवेदनशील होना।
2. दूसरे व्यक्तियों के विभिन्न संवेगी को उनके
शारीरिक दृष्टि - भाव, भाषा, जीली का अंदर
आदि द्वारा जानना और उनके अनुसार संवेदनशील होना।
3. अपनी संवेगी को अपने विचार से संबंध
करना।
ताकि समस्या समाधान तथा नियंत्रित हो
इथान में रखा जा सके।

4. अपने संवेदी की उक्ति नीता तथा उसके परिणामों से अवगत होना।
5. अपने संवेदी का निगमन तथा उबंधन करना ताकि व्यवहार में सामाजिक हथापित हो सके।

* सामाजिक बुद्धि (Social Intelligence)

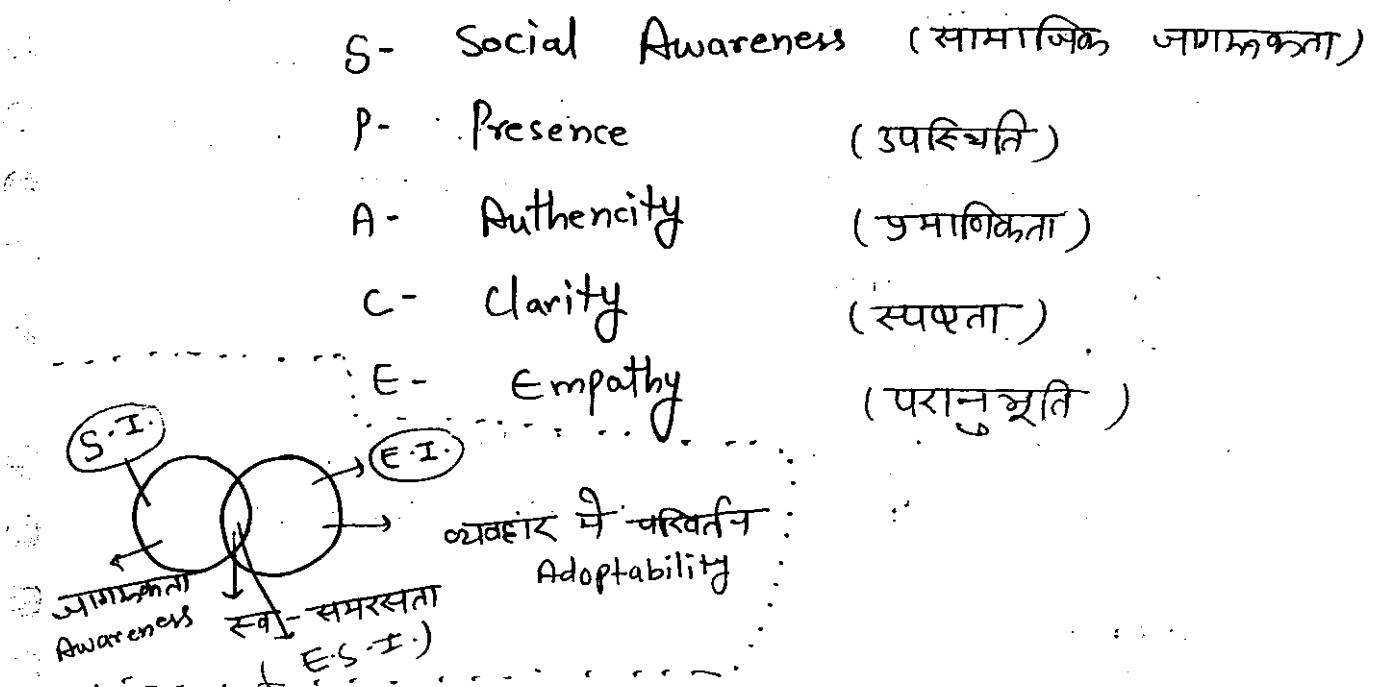
सामाजिक व्यवहार के उत्ति सम्मान अपने से बड़ी, छोटी तथा बंगिती के उत्ति उत्तिवहना इसरे व्यक्तिशी के विचारों का सम्मान तथा दूसरी की विंतं करने की धौगचता ही सामाजिक बुद्धि कहलाती है।

उदाहरण :-

1. स्कूल में कार्य करने की तमता
2. सम्बंधी में समस्या आने पर संबंध समाजि के हृदयान पर स्कॉराल्सफ समाजान योजना।
3. किसी व्यक्ति की इसके कार्य का उनित फिडबैक देना।

OR

कार्ल अल्बर्ट ने सामाजिक बुद्धि के निम्न S.P.A.C.E. मॉडल दिया।



* सांस्कृतिक बुद्धि (Cultural Intelligence) :-

सांस्कृतिक तत्वों (रीति-रिवाज़ी, विश्वासी, अभिभृतियाँ) के अनुरूप किसी व्यक्ति की बुद्धि का ढाना सांस्कृतिक बुद्धि है।

व्यक्ति का सांस्कृतिक पर्यावरण बुद्धि के विकसित होने में एक संदर्भ छ्यान करता है (स्टर्नबर्ग के अनुसार) लेकिन वाइग्रोट्सकी के अनुसार

→ प्राथमिक मानसिक क्रियाएँ

जैसे - वर्षे का रोना (

स्वच्छापी बुद्धि कहलाती है।

→ उच्च मानसिक क्रियाएँ

जैसे - विंतन, गणितीय समान) संस्कृति का उत्तिफ़ल कहलाती है।

पश्चिमी दैश

⑤ व्यक्ति में विशालैषण कर्म
अन्ना निष्पादन कर्म
लक्ष्य उन्मुख होने
उपक्रमिक उन्मुख होने
ताक्षिकता आदि पर
बल दिया जाता है।

⑥ ये व्यक्ति परेष उपलब्धता ⑦ खास्तिक उपलब्धता
पर बल देते हैं।

~~भारतीय~~

गैर पश्चिमी दैश

① संज्ञानात्मक क्षमता के
साथ - साथ सामाजिक
संबंधों को बनाने के
भी कोशल का गुण
माना जाता है।

पर बल देते हैं।

→ भारतीय परम्परा सामाजिक एवं वैशिक परिवर्ण
से जुड़व पर बल देती है।

वृक्षधौव कुटुम्बकं एवं सर्वे भक्तु लुभिनः भारतीय
परम्परा का हिस्सा है।
इसे समाकलित बुद्धि भी कहते हैं।

Ques:- Concrete intelligence (मूर्त बुद्धि) ? - 2012 (20 w)

* धोन्डाइक का बुद्धि सिद्धांत :-

धोन्डाइक के मनुसार बुद्धि तीन प्रकार की हीती हैं

अमूर्त बुद्धि (Abstract Intell.)

इसका शब्द अमूर्त ताकिक मिंत्य एवं कल्पना शीतलता से हैं

जैसे - वकील, दार्शनिक

मूर्त बुद्धि / ठोस बुद्धि / धांजिक बुद्धि (Concrete Intell.)

इसका संबंध जंगी एवं मशीनी से हैं

यह वह मानसिक श्रेष्ठता है, जिसके आधार पर व्यक्ति ठोस वस्तुओं के महत्व की समझ पाता है।

जैसे - इंजीनियर, व्यापारी

सामाजिक बुद्धि (Social Intell.)

पुरुषी और महिलाओं की समझनी व प्रबंधित करने की श्रेष्ठता और मानव संबंधी में बुद्धिमानी से व्यवहार करना।

Ques:- प्रतिभा वे उव्वीणता में अंतर? (20w)

प्रतिभा

- ① यह ज्ञानज्ञात हीती है
- ② यह किसी भी क्षेत्र से संबंधित हो सकती है।

उव्वीणता

- ① इसे गृहण किभा जा सकता है
- ② यह किसी विशिष्ट क्षेत्र से संबंधित हीती है।

Ques:- समाकलित बुद्धि (Integral Intelligence)? (20w)

व्यक्तित्व (Personality)

Personality $\xrightarrow[\text{नैटिन}]{\text{नाम}} \underline{\text{Person}}$ $\xrightarrow[\text{अर्थ}]{\text{मुखोरा}}$

व्यक्तित्व से तात्पर्य है कि इन मननों एवं सापेक्ष (विशिष्ट)

रूप से स्थिर गुणी हैं जो एक सम्बन्धित में विभिन्न विधियों में व्यक्ति के व्यवहार को विशिष्टता प्रदान करते हैं।

ऑफिसर के अनुसार :-

व्यक्तित्व व्यक्ति की मनीशारीरिक

पद्धतियों का वह आंतरिक गत्यात्मक संग्रह है जो कि परिवर्णन में उसके विभिन्न समाचीयन को नियंत्रित करता है।

आश्वेद :- व्यक्तित्व सापेक्ष रूप से स्थिर।

Q:- ऑफिसर के अनुसार व्यक्तित्व की परिभाषा लिखें।
[(20 w.) \rightarrow RAS Mains - 2016]

कैटल के अनुसार :-

"व्यक्तित्व वह है जिसके आधार पर किसी विधि में व्यक्ति के व्यवहार का पूर्वानुमान लगाया जा सके।"

जैसे - शांत, गंभीर, संवेदनशील, ~~आदि~~, आदि का उपयोग प्रायः व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

व्यक्तित्व की विशेषताएँ :-

- ① इसमें शारीरिक छंग मनोवैज्ञानिक दोनों छाया हीता है।
- ② किसी व्यक्ति विशेष में व्यवहार के लक्षण में इसकी अभिव्यक्ति प्रभाव लक्षण से अनन्य (विशिष्ट) हीता है।
- ③ साधारणतः समय के साथ परिवर्तित नहीं हीता।
- ④ यह इस अर्थ में गत्यात्मक हीता है कि इसकी कुछ विशेषताएँ आंतरिक भव्या व्याहृति मांगी के कारण परिवर्तित हो सकती हैं।
इस उचार व्यक्तित्व स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील हीता है।

व्यक्तित्व के अध्ययन के उम्मेद उपाय :-

1) प्राकृप उपाय :-

इसमें व्यक्ति की व्यवहार परिष्ठि किशोषिताओं के कुछ व्यापक स्वरूपों का परिचय कर व्यक्तित्व की समझने का प्रयास किया जाता है।

उद्धीक व्यवहार परिष्ठि स्वरूप व्यक्तित्व के किसी एक उकार की इंगित करता है।

A.) शैलेन

आधार

शारीरिक बनावट व स्वभाव।

गौलाकृतिक

→ मीट, गौल, मृदुल

→ मिलनसार, मृदुभाषी

→ सम्पादिक

आभतात्मिक

→ प्रज्ञान वे सुगदित

→ द्रुजित

→ साहसी

वस्त्राकृतिक

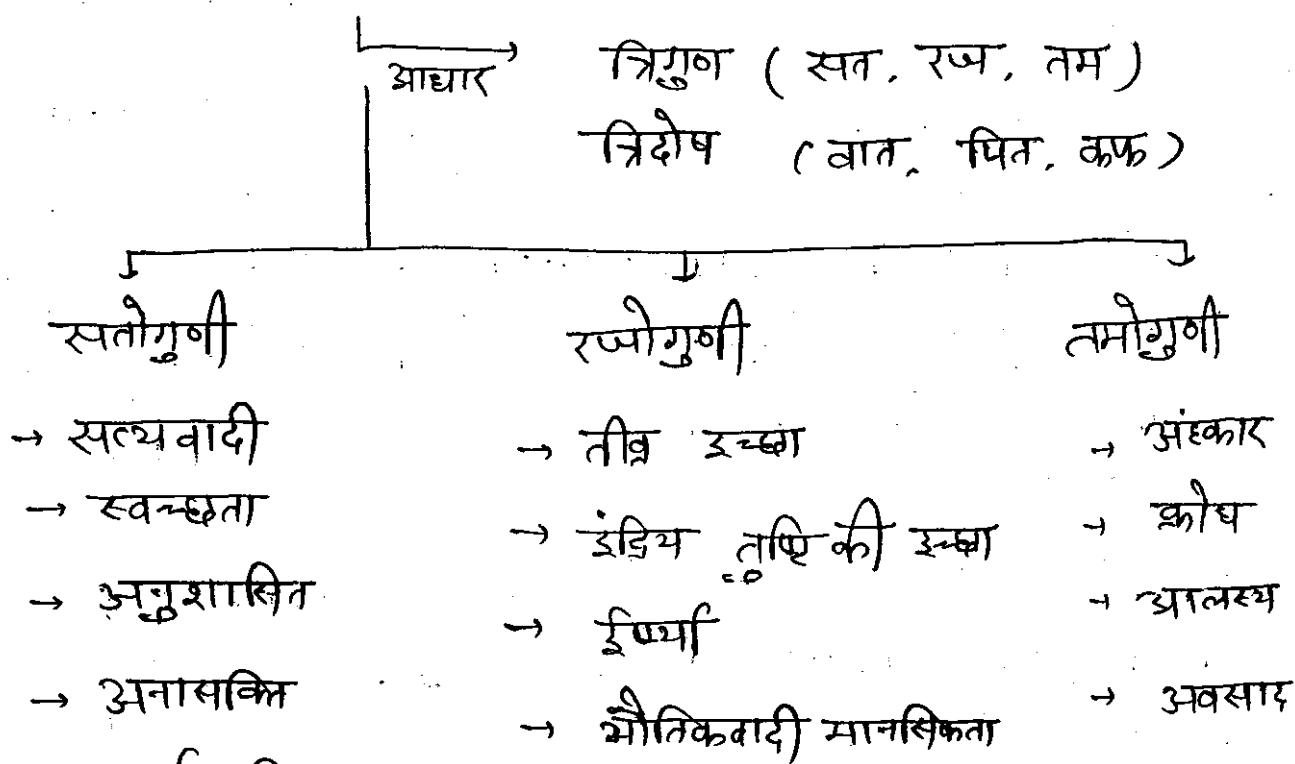
→ पतले, लंबे सुकुमार

→ कलात्मक

→ कुशाण लुहि

→ अतंमुखी

B.) परक संहिता



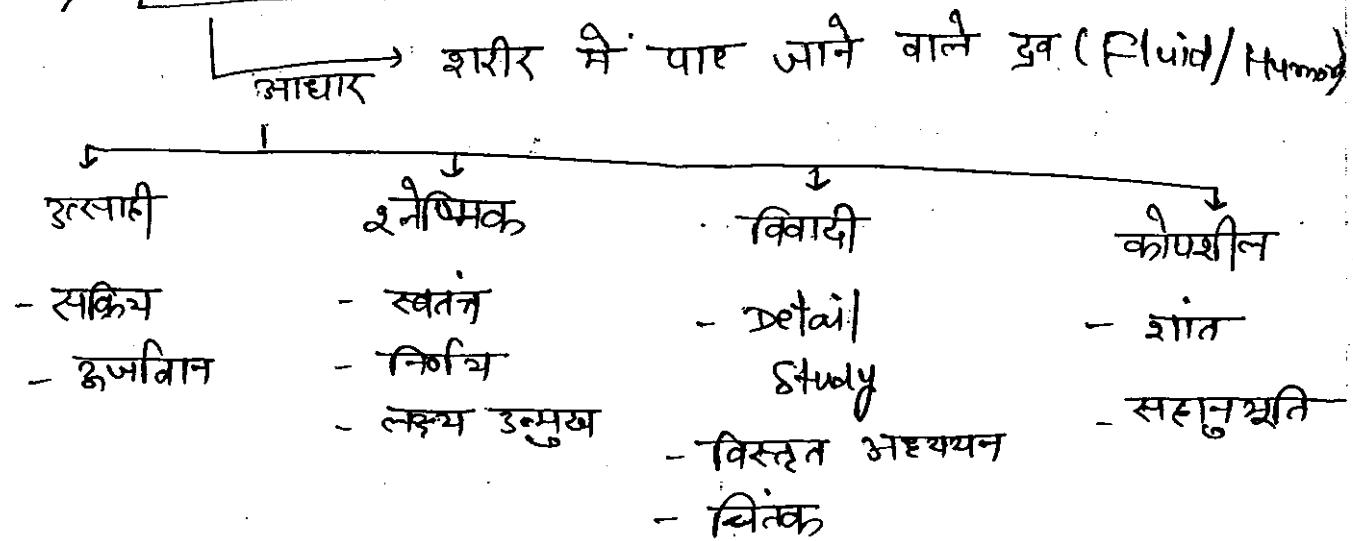
प्रकृति में सतोगुणी रजोगुणी तमोगुणी तीने प्रकार के गुण पाए जाते हैं परन्तु जिस गुण की उच्चाता होती है प्रकृति का प्रकृति वर्ग उसी प्रकार का हो जाता है।

C.) जुग | धुग

- मिलनसार
- लोगों से प्रथम रूप से सम्बन्ध बनाए रखते हैं
- अंदबास की इच्छति में उत्तिक्षिया कर सकते हैं
- सामाजिक लुभिमान

- अकेले रहना पसंद करते हैं
- शारीरि होते हैं
- लोगों से अधिक सम्बन्ध में नहीं रहते।

अ) हिप्पी क्रेटस :



ब) प्रीडमैन - रौज़रमैन

आधार → मनोसामाजिक जीविष्य कारकों के आधार
पर व्यक्तित्व की विभाजित किया।

Type-A:- हेसे व्यक्तित्व लोगों में उच्च स्तरीय अनिष्टिरण, दौर्घट की कमी, समय की कमी का अनुभव होना, उतावलापन, और कार्ब नीक्षा का अनुभव करते हैं।

हेसे लोग निश्चित होकर मंद गति से कार्ब करने में कठिनाई का भनुष्वव करते हैं हेसे लोगों में उच्च रक्त दाव, उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर और धुम्रपान से होने वाले अतरे इधिक हैं।

Type - B : - ये लोग जिनमें Type - A उकार की विशेषताओं का अभाव होता है

- दोर्घवान होते हैं
- कार्य समझ पर पुरा करते हैं

मीरिस ने इस सिद्धांत की आगे बढ़ाया।

Type - C : - ये लोग कैंसर जैसी रोगी के लिए संवेदनशील होते हैं

इस उकार के अधिकारी वाले लोगों में सहभीगशील, दोर्घवान, भाषाकारी और क्रीघ का दमन करने वाले होते हैं

Type - D : - ये अधिकारी वाले लोगों में अपसाद के प्रति पुष्णता पाई जाती है

उपरोक्त अधिकारी वाले उकार के अधिक सामान्यतः आकर्षित करने वाले होते हैं।

किंतु वे अत्यंत संवेदनशील होते हैं

इनका मानव अवस्था, अत्यधिक जटिल होता है और अरिहतनशील होता है।

2) शील गुण सिद्धांत :- / Trait approach

- यह सिद्धांत व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले मूल तत्वों की विशेष व्यक्तित्व करता है।
- यह उपागम विशिष्ट मनोवैज्ञानिक ज्ञानी पर लेता है जिसके आधार पर व्यक्तित्व में विन्ता पाई जाती है।
- शीलगुण सिद्धांत व्यक्तिगत विन्ता के आधार पर व्यक्तित्व के वर्गीकरण का उभास करता है।
शीलगुण सिद्धांत की विशेषताएँ :-
- (1) शीलगुण, व्यक्ति की सीमा पर अपेक्षाकृत विषय होते हैं।
 - (2) विभिन्न विषयों में सामान्यतः संगति पाई जाती है।
 - (3) इनकी इकित्व के संबोधन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में विन्ता पाई जाती है जिसके कारण व्यक्तित्व में व्यक्तिगत विन्ता पाई जाती है।

* ऑलपर्ट का शिशीर शीलगुण सिद्धांत :-

इसने शीलगुणों को उभागी में वर्गीकृत किया।

i) प्रमुख विशेषक :- वे मुण औ व्यक्ति से घनिष्ठ लिप से जुड़े हुए हैं तथा जिसके बारे और व्यक्ति का सम्बन्ध जीवन व्यतीत होता है।

उदाहरण :-

गांधी जी का भृत्या सिद्धांत
हिटलर का तानाशाही गुण

i) विशेषक व्यक्ति के नाम के साथ इस
छकार से जुड़ी होती है की उनकी पहलास
ही व्यक्ति के नाम के साथ ही जाती है।

ii) केन्द्रीय विशेषक :-

मुख्य गुण, जो किसी के
व्यक्तित्व नियन्ति में सहायक होते हैं
जैसे :- इमानदारी, प्रतीपकारिता

उदाह :- व्यक्तिजी के धूंशसा पत्री में प्रब्रह्मा
पौकरी पत्री में इस छकार के तानी की
लिप्पा जाता है।

iii) गौण रीढ़िदृष्टि :-

व्यक्ति की साक्षी का खामोश
कृत विशेषताओं के रूप में होते हैं।
जैसे - मुझे आम पसंद है।

कई बार कुछ विशेष परिस्थितियों में किया
जाया अवहार जैसे भाषण होते समझ नहिं
होना।

* रैमेंड कैटल का वर्गीकरण

रैमेंड कैटल ने कारक विश्लेषण के आधार पर 16 भाष्यमिक गुणों (P.F.) की पद्धति की। कैटल ने गुणों की स्त्रीत एवं सतती गुणों के रूप में विभाजित किया।

① मूल विशेषक / स्रोत गुण / Source trait

थे गुण अधिक स्थित होते हैं तथा व्यक्तित्व निमग्न का मूल आधार माना जाता है।
जैसे व्यक्ति का वैतिक होना।

② सतती गुण / पृष्ठ विशेषक / Surface trait -

जो व्यक्तित्व के किसी गुण को दर्शनीय बनाते हैं।

थे गुण स्रोत गुण के साथ अन्तरिक्षा से ही बनते हैं।

जैसे:- व्यक्ति का संवेदनशील, इमानदार होना।

कैटल ने व्यक्तित्व के परीक्षण हेतु 16 कारक विश्लेषण उत्तरावली का विनास किया।

* आइजैक का शीलनुग्रह सिद्धांत :-

→ आधार:- आइजैक ने जेनिक एवं आनुपांशिक कारकों के आधार पर व्यक्तित्व का सिद्धांत दिया।

आइजैक ने व्यक्तित्व के दो वृहद् भाषाम दिए।

① बहिरुत्प्रियता व्याप्ति अंतरुत्प्रियता
Extrovert v/s Introvert

② Neuroticism v/s Emotional stability
तंत्रिकातापी v/s सांखेशिक हितरता

जाद में आइजैक ने लेक और भाषाम भोड़ दिया।

③ मनस्तापिता व्याप्ति सामाजिकरण
Psychoticism v/s Socialisation

① Extrovert, v/s Introvert :-

इससे तात्पर्य है कि किस साजा तक लोगों में सामाजिक उन्मुखता पाई जाती है।

बहिरुत्प्रियता से तात्पर्य है कि लोग और अधिक सामाजिक मिलनसार एवं सक्रिय हैं।

अंतर्मुखिता से तापमयी और अधिक आवृत्ति के नियन्त्रित, शांत, निष्पक्ष एवं सतर्क है।

② Neuroticism v/s Emotional stability.

इसलिए तापमयी की लोगों में किसी मात्रा तक अपनी भावनाओं पर नियंत्रण होता है।

तंत्रिका तापी लोगों में दुस्थिरता विडियोपत्र

स्वतंत्रता, बेवफा विचरणों का अभ्यास पाया जाता है।

जबकि सांखेनिक रूपर लोगों में शांत, संचयन विश्वसनीय, एवं स्वनियंत्रित होते हैं।

③ Psychoticism v/s Socialisation

इसी उपर्युक्त दीनी आदामी से, अंतःक्रिया करता हुआ माना जाता है।

मनस्तापि घृणा के व्यक्ति आक्रामक, अहंकारी, अंतःसमाजविरोधी दीनी की संभावना रखते हैं।

वहीं सामाजिक घृणा के व्यक्ति दितवादी, सम्योगी एवं संवेदनशील होते हैं।

Big Five Factor Theory :-

अहसिष्णुत कास्टा & रॉबर्ट मैक्स ने दिया।

इन्हीं प्रक्रितिव विशेषताएँ की जांच कर घोष कारकों का एक समूह बना।

O	- Openess (छुलापन) :-	<ul style="list-style-type: none"> - नए विचारों के गुण उदार - अनावश्यक - कल्पनाशील - इकृष्णा की प्राकृतिकता
C	- Conscientiousness (कर्तव्यनिष्ठा) :-	<ul style="list-style-type: none"> - लक्ष्य उन्नयन - स्व अनुशासित - मेहनती - उत्तरधारी - वास्तविक
E	- Extravert (व्यक्तिभूता) :-	<ul style="list-style-type: none"> - सामाजिक मिलनसार - वाकुनी - मनीरंजन छिथ
A	- Agreeableness (सहमतिज्ञाता) :-	<ul style="list-style-type: none"> - सहयोगी - प्रश्वसनीय - देष्मभाल करने वाले - मेनिष्ठन प्रवहार करने वाले
N	- Neuroticism (तंत्रिकातापी) :-	<ul style="list-style-type: none"> - घबराहट, अखुरहित - अप्रथिक भावुक - विंति

Que:- प्राकृप इयागम व शीलगुण सिद्धांत मे अंतर बताइये (50 w)

मनोविश्लेषण सिद्धांत Psychodynamic approach

मनोविश्लेषण सिद्धांत के अनुसार व्यक्तित्व छारंगिक व्याख्यावस्था के अनुभव और अन्तेन मन की इच्छाओं का परिणाम है।

~~प्राप्ति~~

फ्रामड के मनोविश्लेषण सिद्धांत में सांकेतिक द्विवद्वी के स्तरों पर एवं परिणामों पर तथा इनके पुति तीर्ती द्वारा कि जाने वाली प्रतिक्रिया पर विचार किया गया।

फ्रामड ने मानव स्थितिक के आंतरिक प्रकार्म (Functioning) को समझने की कोशिश की।

फ्रामड ने मानव मन की तीन हासी पर विचार किया।

1. ऐतन मन :- वे जितने भावनाएँ द्वारा विचार जिनके पुति मानव स्थित रहता है।

2. पूर्व ऐतन :- यदि व्यक्ति इन मानसिक क्रियाओं पर द्वारा द्वारा तभी स्थित रहता है अन्यथा नहीं।
जैसे:- श्वसन क्रिया

3. अन्येतन मन :-

इन विचारों के भ्रति प्रक्रिया
सम्बन्ध नहीं होते हैं।

प्रक्रियात्व की संरचना :-

फ्राम्प्ट के अनुसार प्रक्रियात्व के तीन चुम्बक
कारक होते हैं।

Id

Ego

Super Ego

Id :-

इसका संबंध भौतिक आवश्यकताओं, काम
इच्छाओं और आकाशक जावेगी की तात्कालिक
चुम्बक दृष्टि से होता है।

अह सुखेप्सा सिद्धांत (Pleasure Principle) पर
कार्य करता है।

Id को नैतिक गूण, समाज और दूसरे लोगों
की परवाह नहीं होती है।

Id को दी चुकार की मूल शक्तियों से ऊर्जा
छापत होती है।

i) काम शक्ति / जीवन प्रवृत्ति :-

इसे लिखित भी
कहा जाता है। अह ऊर्जा भौतिक आवश्यकताओं
या काम इच्छाओं की उकसाती है।

- ii) मूल्यु प्रवृत्ति / आक्रामक प्रवृत्ति (aggressive instinct)
/ मुमूषा :-

यह प्रलम्फारी शक्ति है जो आक्रामकता, छें
रवयं की उकसान प्रहुङ्गारी वाले कार्यों
की उकसान है।

Ego :-

यह ई को वास्तविक द्वारातल पर लाता
है। यह वास्तविकता के सिद्धांत पर कार्य करता है।
यह व्यक्तित्व का निभित्ति क्षमता तर्ब है।

यह साधारण, बमान्धताओं, आवश्यकताओं, वास्तविक
वास्तविकताओं, नियमों के अनुसार नियम की
प्रेरित करता है।

यह होर्मोन, तर्कसंगत छें वास्तविकता सिद्धांत
से संबंधित होता है।

Super Ego :-

इसे मानसिक उकारी की नैतिक
शास्त्र के लिए में जाना जाता है।

Super ई. में समाज छें परिवार से अमिली
नैतिक शिक्षाएँ समाहित होती हैं।

यह ई छें ई अंकारी बताता है की
विशिष्ट आवसर पर उच्चा विशेष की सुनुष्टि

वैतिक है अचावा नहीं।

Id एवं Super Ego, Ego के साथ लगातार टकराव में बनते रहते हैं।
इस टकराव एवं तनाव से बचने के लिए "अहं रक्षा भुक्तियाँ" अपनाई जाती हैं।

अहं रक्षा भुक्तियाँ

यह मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ हैं।
अनजाने में किसी व्यक्ति की अहवीकार्य विद्यार्थी या भावनाओं से उत्पन्न विंता से बचने के लिए उपचारों की जाती है।
विंता इसलिए उत्पन्न होती है क्योंकि Id, Ego Super Ego बहुत अधिक की मांग करते हैं।

दमन :- इसमें विंता उत्तेजक विमारों की ओरी तरह छारिज़ कर दिया जाता है।

उक्षेपण :- इसमें लोग अपने शीलगुणों की इसरी पर आरोपित करते हैं।

ज्ञेसी :- एक उल्लं भाक्षामक व्यक्ति अपनी आक्षामकता की बजाह इसरी व्यक्तियाँ के कार्यों या आक्षामक व्यवहार को बता देता है।

नकारना:- Denial

इसमें व्यक्ति वास्तविकता की ही नकार देता है।

प्रतिक्रिया निर्माण :-

व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं, इच्छाओं के ठीक विपरीत पुकार का व्यवहार अपनाकर अपनी दुश्मिताओं की कम करने का उभास करता है।

जैसे:- उक्ल काम इच्छा से ज़्याति कीई व्यक्ति अपनी इच्छा की छापिक क्रियाकलापों में लगाता है।

थुकितकरण :- Rationalisation

एक व्यक्ति अपनी तकनीन

भावनाओं और व्यवहारों को तकनीयता और स्वीकार्य बनाने का उभास करता है।

जैसे:- कम छंक आने पर कलम बदलना।

विस्थापन :- Displacement

अपनी इच्छाओं और संवेदी की छेष्टा जगह पूरा करना।

उदाहरण:- बोस का गुस्सा घर पर निकालना।

व्यक्तित्व निपणि की अवस्थाएँ :-

सिग्मेंट प्राप्ति के अनुसार व्यक्तित्व के मूल पक्ष आंश में से स्थापित हो जाते हैं और जीवन पर्यालि स्थिर बने रहते हैं। इनमें परिवर्तन लाना अल्घधिक कठिन होता है उन्हींने व्यक्तित्व निपणि का लक पंच अवस्था लिखाते दिया जिसे सोलैंगिक विकास के नाम से भी जाना जाता है।

1. मौखिक अवस्था (Oral stage):-

नवजात शिशु की मूल उत्पत्तियाँ मुख पर केन्द्रित होती हैं और इन क्रियाओं में से आनन्द का अनुभव करते हैं।

पैले - स्तनपान

अँगूठा पुसना

2. हुदीय अवस्था (Anal stage):-

इस अवस्था में क्षमा समाज की कुछ मांगों के प्रति अनुक्रिया करना सीखता है।

पैले:- मूत्र व्योग

बच्चे इस आयु में इन क्रियाओं की करते हैं में आनंद का अनुभव करते हैं।

3. लैगिक अवस्था (Phallic stage):-

इस अवस्था में बालक नर एवं मादा में अंतर स्वीकृत है।

इस अवस्था में बालक माता की तरफ (Oedipus complex) एवं बालिका पिता की तरफ (Electra complex) आकर्षित होती है।

4. कार्य-प्रदृश्टि अवस्था (Latency stage):-

इस अवस्था में काम इच्छाओं के अधिक (7-14 साल) जाग्रत न हो पाने के कारण बालक अधिकांश ऊर्जा सामाजिक एवं उपलब्ध सम्बन्धि क्रियाओं में व्यय करता है।

5. जननांगीय अवस्था (Genital stage):-

इस अवस्था में विपरीत लिंग के जुति आकर्षण उत्पन्न होता है। एकम् विपरीत लिंग के साथ व्यवहार करना, भी सीखता है।

* स्थिरीकरण (Fixation) :-

तब जब विकास की एक अवस्था से दूसरी अवस्था की तरफ बढ़ता है तो जगत के उसी अपने दृष्टिकोण की समायोजित कर नीता है किसी एक अवस्था में असंफल विकास के कारण उस अवस्था पर बच्ची का स्थिरण हो जाता है।

* पुतीपग्मन (Regression) :-

जब विकास की किसी अवस्था में व्यक्ति दुबारा किया गया समस्याओं का समाधान प्रयत्न नहीं होता है तो उसे पुतीपग्मन भतीपग्मन कहते हैं यानि व्यक्ति दुबारा किया ~~गया~~ गया व्यवहार कम परिपक्व विकास की अवस्था की कोई विशिष्ट व्यवहार होता है।

* पश्च प्रायडवादी | नव किंगलैण्ड सिद्धांत

C - कार्ल थंग

A - अल्फ्रेड इलर

K - कैरेन हार्नी

E - एरिक श्वाम

E - एरिक एरिक्सन

1. कार्ल थंग :-

इसके अनुसार व्यक्तित्व पर पुराने अनुभवों के साव-साय भविष्य के उद्देश्यों का भी उत्ताप पड़ता है।

इनके अनुसार ऊर्जा, काम इच्छाओं ही नहीं बन्धि उत्तमात्मिकता, सृजनात्मकता इत्यादि को भी उत्तिरित करती है।

व्यक्तिगत
अन्वेतन

+
सामुद्रिक
अन्वेतन

→ Archetypes

- चैतूक भावे

+
- नित्य

2. अल्फ़ेड एड्लर :-

इनकी मान्यता है की मानव व्यवहार उद्देश्यपूर्ण हैं लझीमुख होता है

एड्लर के अनुसार उच्चीक व्यक्ति अपवास्त्रा एवं अपराध की आवाजाओं से गुस्ति होती है। इसी हीनता मनोग्रुणि (Inferiority complex) के नाम से जाना जाता है जो बाल्यावस्था से उत्पन्न होती है। इस मनोग्रुणि से बना व्यक्तित्व विकास हीतु आपश्मक है। इसी व्यक्तिगत मनोविकास का सिद्धांत भी कहते हैं।

3. कैरेन हारी :-

इन्हीं मानव संवृद्धि पर बल देते हुए मानव जीवन के आशावादी दृष्टिकोण को उत्सुक किया।

इन्हीं फ्रांच की आलीज्ञा की।

ओर ग्रामा की महिलाएँ हीन नहीं होती।

महिलाएँ जैविक कारकों की व्याय खासाजिक एवं सांकृतिक कारकों से इधिक छुनावित होती हैं।

मूल दुरित्यांत (Basic Anxiety):- यदि माता-पिता का अपनी लोगों के प्रति व्यवहार उदासीन, हतोत्साहित करने वाला और अनियमित होता है तो क्या मसुखी महसूस करता है इस कारण जबीं माता-पिता के प्रति कोई आक्रामकता होती है।

4. एरिक प्रॉस :-

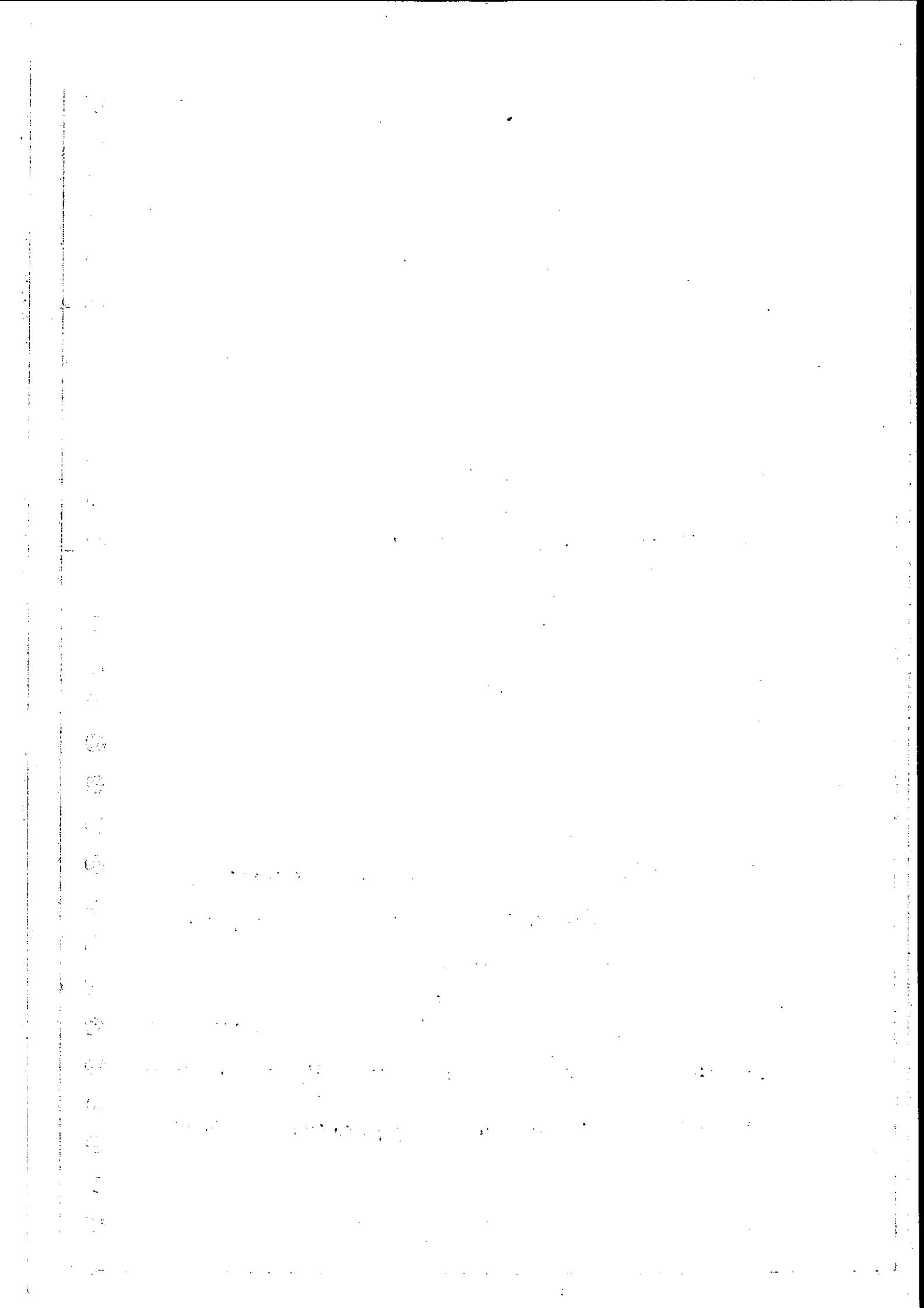
प्राचीन के सिद्धांत की ऐविक उन्मुख्यता की तुलना में प्रॉस ने अपना सिद्धांत सामाजिक उन्मुख्यता के संदर्भ में विकसित किया।

इन्हीं का कहा की सनुष्ट सामाजिक ज्ञानी

5. एरिक प्रैरिक्सन :-

यह सिद्धांत व्यक्तित्व विकास में तक युक्त तथा समेतन क्लियार्ड पर बल देता है।

इसके अनुसार व्यक्ति में अनन्यता की विशेषज्ञता (Identification of Uniqueness) ही व्यक्तित्व विकास का आधार है।



* व्यक्तित्व परीक्षण *

व्यक्तित्व सापन की विधियाँ

आत्म प्रतिवेदन self-report	पुष्टीपन तकनीक Projective tech.	व्यवहारपरक विश्लेषण Behavioural Analytics.
direct	Indirect	
अस विश्वसनीय उत्तर बदल सकता है	असिक्क विश्वसनीय उत्तर नहीं बदल सकता है	
आत्मनिष्ठ Subjective	वस्तुनिष्ठ Objective	

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की समझ के लिए किस गृह औपचारिक उद्यास को "व्यक्तित्व मूल्यांकन" कहा जाता है।

मूल्यांकन का लक्ष्य लोगों के व्यवहारों की व्युत्तम तुष्टि है वे अधिकतम शुद्धता के साथ समझाना और उनकी व्यविष्यवाणी करना होता है।

+ आत्म उत्तिवेदन मापन विधि :-

ij# MMPI (मिनीसोटा) Minnesota multiphasic personality inventory)

OR

JMPI

↳ Jodhpur Multiphasic Personality Inventory

इसका प्रकाशन 1943 AD में किया गया।

इसमें कुल 567 कथन हैं।

प्रक्रिया को अपने लिए प्रत्येक कथन के सही अधिकार गलत होने के बारे में जिम्मेदारी लेना होता है।

यह मनोवेजानिक विमारणी के विश्लेषण में लगातार है और जैसे - अवसाद

दूसरे 10 Sub-scale (उपमानियों) में विभाजित किया गया है।

→ भारत में सामिलक व जोशी में जोधपुर बहु-पक्षीय प्रक्रियात्व इसी प्रकाशित की।

iij# आदर्जीक व्यक्तित्व प्रृष्ठावली (EPQ):-

आदर्जीक के 3 भागों के आधार पर 32 विशेषकों (trait) की छूटी है।

iii) # 16 - P.F.Q. (16 - प्राथमिक कारक उत्तरावली) :-

ईमेड कैटल द्वारा विकसित इस मूल्यांकन में
164 क्रमनं दिए गए हैं।
इस परीक्षण का उपयोग सामान्यतः उच्च
स्कूल विद्यालय छात्र के विद्यालियों द्वारा वर्षस्कॉर
के लिए किया जाता है।

2.) पुष्टीपत्र तकनीक :- इन तकनीकी का विकास अलैटम अग्रि-
प्पा द्वारा द्वारा आवनामीं जल मूल्यांकन
करने के लिए किया जाता है।

ii) रोशार्क इंक बोल्ट परीक्षण :-

इस परीक्षण में 10 स्थानी के धब्बों काले कार्ड
का उपयोग किया जाता है।
(5 कार्ड → सफेद वा काले, 2 कार्ड → लाल, 3 कार्ड → ग्रीन)

इन कार्डों पर दी गई आकृति पर अनुक्रिया
के अनुसार व्यक्ति के व्यक्तिगत परीक्षण को
निपटारण का प्रयास किया जाता है।

iv) Thematic Apperception Test (. . .) :-

कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण

द. मोर्गन वे फ्रेनरी मुद्रे द्वारा इसका 1930 ई.
में विकास किया था।

इस परीक्षण में कुल 31 कार्ड होते हैं।
प्रिय पर मानव जीवन की सामान्य घटनाओं
से संबंधित कुछ स्पष्ट विज्ञ बने होते हैं।
फ्रेम कार्ड दियाने के बाद एक ही तरीके
कहानी लिखने को कहा जाता है।

व्यक्ति द्वारा लिखी गई कहानी के आधार पर
व्यक्तित्व का निर्धारण / परीक्षण किया जाता है।

उमा बोधरी ने भारतीय कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण
आधार किया।

^{Imp. 2016 main}
iii) वाक्य समापन परीक्षण :-

अपूर्ण वाक्य व्यक्ति द्वारा पूर्ण करवाया जाता
है जिसके द्वारा व्यक्तित्व का परीक्षण किया
जाता है।

जैसे:- मुझे गर्व है कि - - - - -

मेरे पिता - - - - -

मुझे भव है कि - - - - -

इस तकनीक को "अच्छे पुढ़ों की तकनीक" भी कहते हैं।

iv) रीजनिंग निजगत कुंडा परीक्षण :-

यह परीक्षण व्यंग्य वित्तीं की सहायता से विभिन्न स्थितियों को प्रदर्शित करते हैं जिसमें एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को कुंठलक देखकर प्रतिक्रिया करता है।

इस आधार पर व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

v) व्यक्तिकृत निजण विधि

(Draw a Person method) :-

इस परीक्षण में व्यक्ति को एक कागज के पन्ने पर किसी व्यक्ति का निजांकेन करना होता है एवं जिन के पास पर कहानी लिखने की क्षमता जाता है।

अन्तः - इस निजांकेन के आधार पर व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

उदाहरण:-

निजण में - अंगुलियाँ बड़ी हीने का अर्थ → व्यक्ति का आक्रमण होना है।

- सिर बड़ा हीने का अर्थ - बुद्धिमान है।

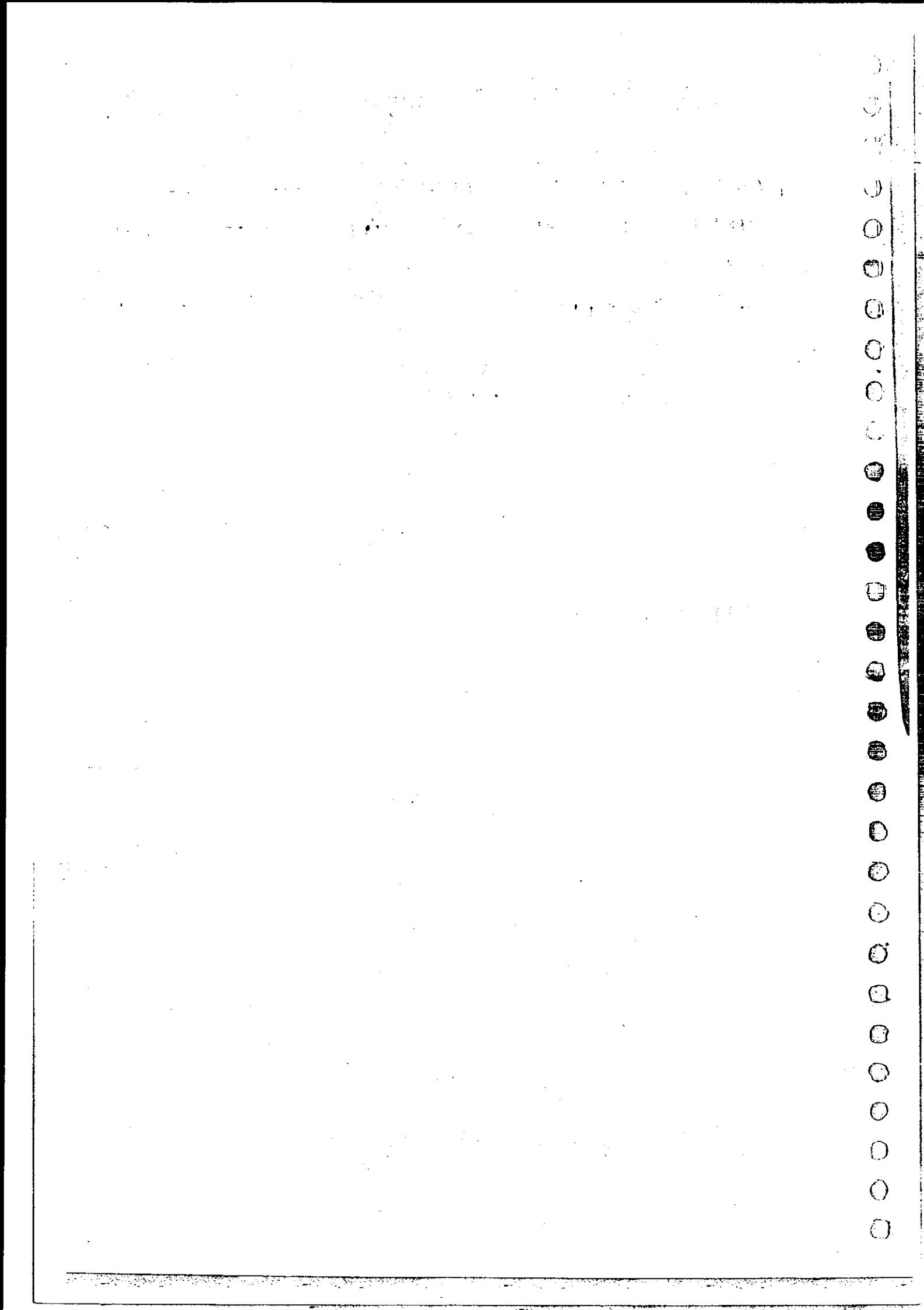
3) व्यवहारपरब्द विश्लेषण सापन विधि:-

विभिन्न स्थितियों में प्रक्रिया का व्यवहार उसके
प्रक्रियत्व के बारे में सार्वकालिक लूकनाहौ छद्मन
करता है।

जैसे - साज्जात्कार

छेदण

स्थिति परब्द परीक्षण



अधिगम Learning

→ अधिगम तथा अनुभव के द्वारा व्यवहार में तथा व्यवहार की समता में ही बाला अपेक्षाकृत स्थानी परिवर्तन "अधिगम" कहलाता है।

कॉलेजिन :-

महली से निमित्त व्यवहार में अनुभवी द्वारा हुए परिवर्तन को अधिगम कहते हैं।

विशेषताएँ :-

1. अधिगम के कारण व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन आता है।
2. अधिगम के कारण व्यवहार में ही बाले परिवर्तन अपेक्षाकृत स्थाई होते हैं।
3. व्यवहार में अह परिवर्तन नाइस हवे आंतरिक दौर्ली ही प्रकार का ही सकता है।
4. अधिगम में सदैव किसी न किसी प्रकार का अनुभव शामिल होता है।
5. अधिगम सृजनात्मक होता है अर्थात् ज्ञान हवे अनुभवी का सृजनात्मक रैंडिलेशन है।

* अधिगम के उकार :-

1. प्रैक्षणात्मक अधिगम (Observational learning)

/ अनुकरणीय अधिगम

अह सिद्धांत अल्बर्ट बंडुरा द्वारा दिया गया।

इसी सामाजिक अधिगम का सिद्धांत (Theory of social learning) भी कहते हैं।

जेवे :- छोटे बच्चे माता-पिता की खाना-बानी की क्रिया का अनुकरण करते हैं।

2. संशानात्मक अधिगम (Cognitive learning)

अह सिद्धांत "कौहेनर" के द्वारा दिया गया।

इसी सिद्धांत के द्वारा सूझ का सिद्धांत (Insightful theory of learning) भी कहते हैं।

→ लिम्पेनी वे कैल पर अनुप्रयोग

3. अनुकूलित अनुक्रिया सिद्धांत (Classical Conditioning theory)

अह सिद्धांत "पावलाव" द्वारा दिया गया।

→ (कुत्ता + हड्डी + छंटी + लार) → अनुप्रयोग

4. अनुक्रिया उद्दीपक सिद्धांत (Response stimulus theory)

R-S { क्रिया प्रसुत अनुषष्ठ (Operant conditional theory)

पुनर्बलन का सिद्धांत (Theory of reinforcement)

इसी Operant learning (क्रिया प्रसुत माध्यम) भी जहते हैं।

Theory

→ यह पर प्रभीग

अहसिष्टांत "स्कॉलर" के दिया था।

3. वाचिक अधिगम (Verbal learning)
6. संप्रत्यय अधिगम (Concept learning)
7. कौशल अधिगम (Skill learning)

अधिगम की शैलियाँ :-

अधिगम शैली अधिकृता (learner) द्वारा प्रदूषित हक ऐसी शैली हैं सीखने के कार्य की सुगम, जिसका प्रयोग वह सीखने के कार्य की सुगम, सरन छां क्षमिता बना देता है तथा उस कार्य विशेष की अवधि तरह से करना सीखना लैता है।

इंटरसन ने 2 प्रकार की अधिगम शैलियाँ जताई-

1. संबंधात्मक अधिगम (Relational)

2. विश्लेषणात्मक अधिगम (Analytical)

संबंधात्मक

1. इस शैली में प्रयोगिक एक सम्पूर्ण इकाई के रूप में पुष्टित सामग्री का अधिगम सबसे आव्यूही तरीके से करते हैं।
 2. अंतर्दृष्टिभूत विचार (Intuitive thinking)
 3. मानविक एवं सामाजिक विषयों से जुड़ी अव्ययन सामग्री की आसानी से सीख पाते हैं।
 4. मोटिवेशन के प्रस्तुत सूचनाओं के लिए आव्यूही स्थृति होता है।
 5. अशीक्षिक शैली में अधिक कार्यान्वयित्व होता है।
 6. Authority कारियों के विश्वास से उभावित होते हैं।
 7. उद्धीक्षा न करने वाले कार्यों से दूर जाते हैं।
 8. पारम्परिक विद्यालय शैली के साथ ढूँढ़ते हैं।
- Human and social content*

विश्लेषणात्मक

1. इस शैली में प्रयोगिक तर्ब अधिक सुव्यवस्था से सीख पाता है जब सूचनाएँ छोटी-छोटी इकाईयों या उकड़ी में बोर्ड कर फैश की जाएँ।
 2. मनुष्यात्मक एवं संरचित विचार (sequential, structured thinking)
 3. अव्यैतन एवं अव्यैशक्ति उकार की सामग्री की आसानी से सीख पाते हैं।
- Inanimate, impersonal*
4. अमूर्त विभागी के लिए अव्यैशक्ति स्थृति होता है।
 5. औद्योगिक शैली में अधिक कार्यान्वयित्व होते हैं।
 6. दुष्टों के अभिमत से अधिक उभावित नहीं होते हैं।
 7. उद्दीप्त न करने वाले कार्यों में भी लगे रहते हैं।
 8. अधिकारातः विद्यालय उक्ते से मैल छाना।

अधिगम शैली की प्रकृति उत्पत्ति में सामान्य रूप से निम्नलिखित भरण सम्मिलित होते हैं

1. प्रात्याक्षिक उकारता (Perceptual modality):-

→ भौतिक प्रभविरण के जूते जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रियाएँ प्रात्याक्षिक उकारता कहलाती हैं।

यह व्यक्ति कि सूझना प्राप्ति के माध्यम की प्राप्तिक्रिया है।

जैसे - दृश्य, भ्रवण, स्पर्श

2. सूझना प्रसंस्करण - (Information

यह ज्ञानेन्द्रियों से घास सूझनाओं के प्रसंस्करण से संबंधित है।

यह है कि खगस्या समाधान हैं जैसे सूझना का उपयोग हम कैसे करते हैं।

जैसे - क्रमिक | सदृकालिक रूप से
Serial | Simultaneous

सक्रिय | विमर्शी → चर्चा करके |
Active | Reflective

३. व्यक्तित्व पुरिमाप (Personality Pattern.)

यह हमारे परिवेश के साथ अंतः क्लिया करने के तरीके हैं।
इसे प्रत्येक का सूचनाओं को देखने, व्यवस्थित छवि आदि करने का एक प्रसंदिधा, सुसंगत व विशिष्ट तरीका हीता है।

* स्मृति Memory *

स्मृति से तात्पर्य सूचना की गृहण करने वाले नंबे समय तक बनाए रखने से हैं।

स्मृति को छँ प्रक्रिया करा जा सकता है।
जिसमें तीन स्वतंत्र परंतु अंतसंबंधित घण ही हैं।

1. क्रूट संकेतन (Encoding) :-

यह स्मृति का पहला घण है, जिसमें सूचना की पहली बार प्राप्त किया जाता है।
ताकि हमारा स्मृति तंत्र इसका उपयोग कर सके।

क्रूट संकेतन में सूचना प्राप्त की जाती है।
व्यं इसका कुछ अर्थ निकाला जाता है।

2. भंडारण (Storage) :-

यह स्मृति का दुसरा घण है।
क्रूट संकेतित (Encoded) सूचना की संग्रहित करना जिससे काम लिया जा सके।
भंडारण प्रक्रिया में सूचना की संग्रहित करना शामिल है।
व्यं तर्के समय तक बनाए रखना शामिल है।

3. पुनरुदार (Retrieval) :-

यह स्मृति की तीसरी प्रक्रिया है।

यह संगृहीत जानकारी को जागरूकता में लाने की प्रक्रिया है।

ताकि इसका उपयोग विभिन्न संज्ञानात्मक कार्यों में किया जा सके।

जैसे - समस्या समाधान

नियम लैने में

* Stage Model of Memory *

Atkinson & Shiffrin ने स्मृति का stage model प्रस्तुत किया।

Information (सूचना)	Sensory Memory संवेदी स्मृति		अधिकालीन स्मृति Short term memory	Elaboration Rehearsals	दीर्घकालीन स्मृति Long term memory
	<ul style="list-style-type: none"> - दृष्टिगत - ध्वन्यात्मक व अन्य संवेदी सूचना <p>Storage capacity Large</p> <p>→ Duration - 1 Sec. से कम (> 1)</p>	<p>Attention (ध्यान)</p> <p>Chinking method</p> <p>बंडनीय विधि</p>	<p>→ Storage capacity → Small (लम्ब)</p> <p>Duration 30 सेकंड कम (> 30)</p>	<p>विस्तार प्रक्रक्ति अप्रक्षापण</p>	<p>→ Permanent storage capacity</p> <p>Unlimited duration</p> <p>upto a life time</p> <p>जीवन पर्यात</p>

→ इस पॉडल के अनुसार - 3 श्फार की स्मृति तंत्र है

1. स्वेदी स्मृति :-

यह एक हीसा स्मृति तंत्र है जो सभी श्फार की जानियों से परिशुद्धता के साथ सूखना गृहण करता है।

समस्या प्राप्त सूखनाएँ मूल सूखनाओं की उत्कृष्टि होती हैं।

इसकी वृद्धि भंडारण क्षमता होती है परन्तु अल्प समय के लिए

कई जी नई सूखना सबसे पहले स्वेदी स्मृति में जाती है।

2. अल्पकालिक स्मृति :-

जिन सूखनाओं पर हम हथान करते हैं।

वे हमारी हितीय स्मृति भंडार में पूर्ण करती हैं इसी अल्पकालिक स्मृति कहा जाता है।

जो सूखना को 30 second था उससे कम समय तक रख पाती है।

यदि इस सूखना का नियंत्र अध्यास न किया जाए तो इस सूखना का दृश्य हो जाता है।

3. दीर्घकालीक स्मृति :-

विस्तार पूर्वक अध्यास के छह बाद सूचना दीर्घकालीक स्मृति में पहुँचती है कोई सूचना एक बार दीर्घकालीक स्मृति के अंदर में नहीं जाती है, तो उसे हम कभी नहीं भूलते -

यह सब सूचनाओं का स्थायी अंडारण है। अंडारण क्षमता असीमित होती है, तथा जीवन पर्याल होती है।

सूचना एक अंडार से दूसरे अंडार तक केरी पहुँचती है इस प्रश्न के उत्तर में एकिंसन हें शिफ्टिंग में नियंत्रण प्रक्रियाओं का विचार प्रत्युत्तुत किया।

A) लघुनात्पक अवधान:-

यह पहली नियंत्रण प्रक्रिया है जो यह सुनिश्चित करती है कि कोनसी सूचना लंबेदी स्मृति से अल्पकालीक स्मृति में प्रवेश करेगी।

b) अनुरक्षण अभ्यास

यह दूसरी नियंत्रण प्रक्रिया है। इसमें सूचना को अभ्यास के द्वारा द्वितीय स्मृति भंडार में बांधित समय तक रखा जा सकता है।

c) अंडनीय विधि / chunking method :-

अल्पकालीक स्मृति की श्रमता की बढ़ावी की उमुख नियंत्रण प्रक्रिया ही अंडनीय विधि है। ऐसे:- मोबाइल नंबर धार करना।

d) विस्तारपूर्वक अभ्यास :-

इस नियंत्रण प्रक्रिया द्वारा सूचना अल्पकालीक स्मृति से दीर्घकालीक स्मृति में एकेश करती है एवं आवश्यकता पड़ी पर सूचना के उपयोग में सहाय बनती है।

ट्रेनिंग का स्मृति मॉडल :-

दीर्घकालीक स्मृति

(Long term memory)

घोषणात्मक स्मृति

(Declarative memory)

Ex:- Facts, data
events

प्रक्रियात्मक स्मृति

(Procedural memory)

How to do things

Ex. - साइकिल चलाना

घटनापरक स्मृति

(Episodic memory)

अधी स्मृति

(Semantic memory)

Personal experiences

General factual info.

Ex:- बचपन में माँ

Ex:- $2+4=6$

दुवार पीटना।

→ पहली बार स्कूल जाना

घटनापरक स्मृति की समझाई | (20w.)

स्मृति का बार्टलैर मॉडल :-

बार्टलैर के अनुसार धरना पर्ख स्मृति में
व्यक्ति के प्रविग्रह, स्वयं के अनुभव और
आवश्यकताओं आदि के अनुसार परिवर्तन
हो जाता है।

स्कीमा / Schema :-

स्कीमा को सामान्यतः मानसिक सूचना नेटवर्क के
रूप में परिभाषित किया जाता है जो एकनित
ज्ञान के कुछ हिस्से को प्रस्तुत करता है
(उद्योग - सिनेमा छोल में छवि दिखाकर)

* कैक्स-लॉकहार्ट का सिद्धांत :-

सूचना का प्रसंस्करण

उथला (निम्न) प्रसंस्करण

Shallow Processing

- सूचनाओं का ग्रोटिक
स्वरूप का पता किया
जाता है।

गहन प्रसंस्करण

Deep Processing

- सूचनाओं का अर्थनिकाला
जाता है।
- विशेषताएँ दैर्घ्यी जाती हैं।
- लंबे समय तक याद रखती
है।

* स्मृति की बढाना *

1) स्मृति विज्ञान (Mnemonics)

i) अंडनीय विधि (Chunking method):-

वीजों की छोटी - 2 टुकड़ी से में टॉडकर याद करना जैसे:-

[94 71 89 77 39]

ii) पहला अक्षर विधि (First letter Tech.):-

जैसे:- Trick लम्बाकर।

OCEAN (Big five factor Theory)

iii) की-बड़ी विधि | महत्वपूर्ण शब्द विधि :-

टॉपिक एवं हैंडिंग की key word याद रखना।

iv) मानसिक विज्ञों के भाघार पर सम्पन्न संग्रहण /
विज्ञों को (Sequence →) पढ़कर समझकर, आंतरिक विज्ञ
के द्वारा।

2) गहन स्तर सूचना प्रसंस्करण करना

Range in deep level processing

जैसे-

जैसा कि कैक एवं लौकटार्ट ने कहा।

3) अवरोध की भूततम करना

P - Preview

पहले सिद्धांत

Q - Question

धॉम्स व रानिमसन

R - Read

ने किया है

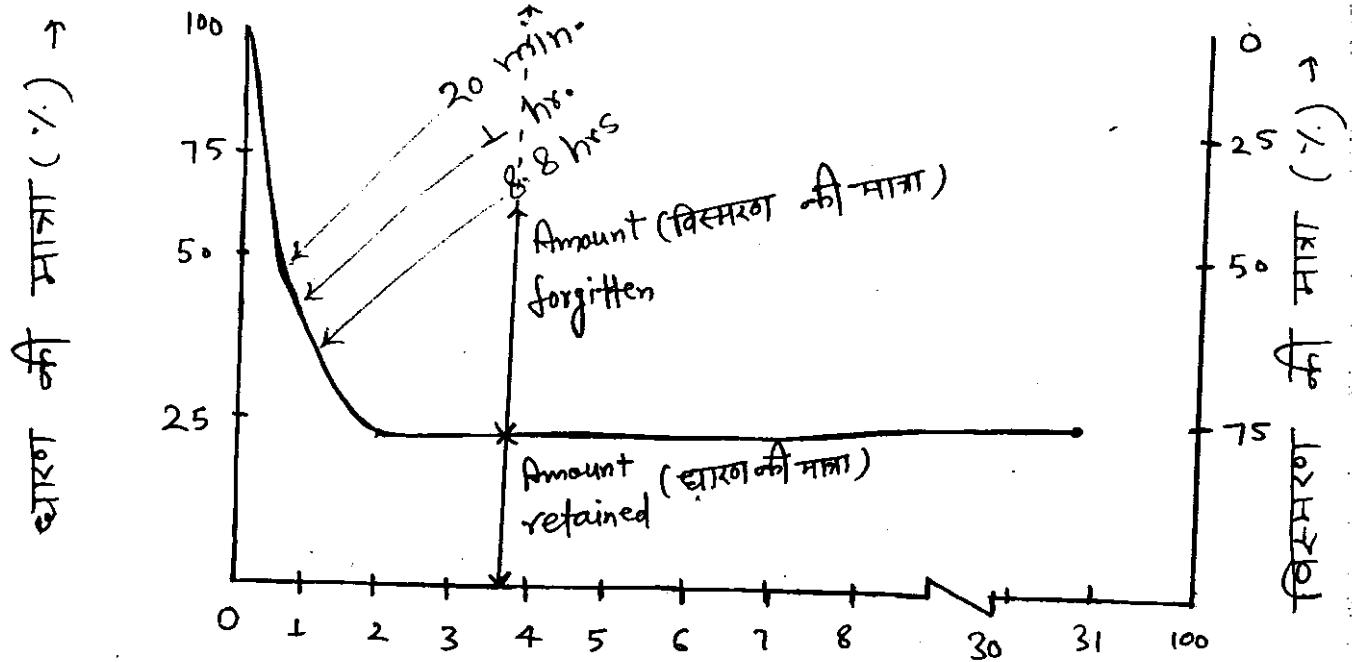
S - Self revision

T - Test

विस्मरण Forgetting

- यह में सीधे गह किसी अनुभव या धारण की गई सूचना को किसी कारण से खो दीने की चक्रिया विस्मरण / भूलना कहलाती है।

एविंग्टास वक्र :-



- एबिंग्टास ने विस्मरण के क्षेत्र में सर्वप्रथम उद्योगात्मक अध्ययन पारंपर किए थे।
- उन्होंने अपने अध्ययन के आधार पर बताया की अधिगम विं धारण के किस समय का अंतर जितना बड़ाया जाता है,

धारण की माजा कम होती जाती है

* विस्मरण के सिद्धांत | कारक :-

1) अनुष्टुप्प्रयोग | हास का सिद्धांत
Decay / Disease theory :-

इस सिद्धांत का प्रतिपादा 1885 में एविंग्हास ने किया।

इस सिद्धांत के अनुसार, जब हम कोई सूखना सीधे हैं तब हमारे प्रस्तिष्ठ में स्फूटि चिह्न बनते हैं।
परंतु सीधे के बाद जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, उससे या उपचींग के असर में इन स्फूटि चिह्नों का लौप हो जाता है।

2) अवरोध का सिद्धांत
(Interference theory) :-

→ इस सिद्धांत के अनुसार वर्तमान में सीधी जानी बाती किया, पहली सीधी गई किया से उभावित होनी है।

इसके 2 प्रकार होते हैं।

i) अग्रोन्मुखी अवरीध (Proactive Inter.):-

जब पहले सीधी गई किया नहीं, किया के सीधे में अवरीध जननी है।

Ex:-

पुरानी मीवाइल नंबर धाद होने पर डोस्ट के नए मीवाइल नंबर धाद न होना।

ii) पृष्ठोन्मुखी अवरीध (Retroactive Inter.):-

नहीं सूचनाओं के एकत्रण के बाद पुरानी सूचनाओं की स्मरण करने में कठिनाई।

Ques:- पृष्ठोन्मुखी व्यवधान से आप क्या समझते हैं?

RAS - 2013 (20 W.)

3. पुनरुद्धार असफलता सिद्धांत :-

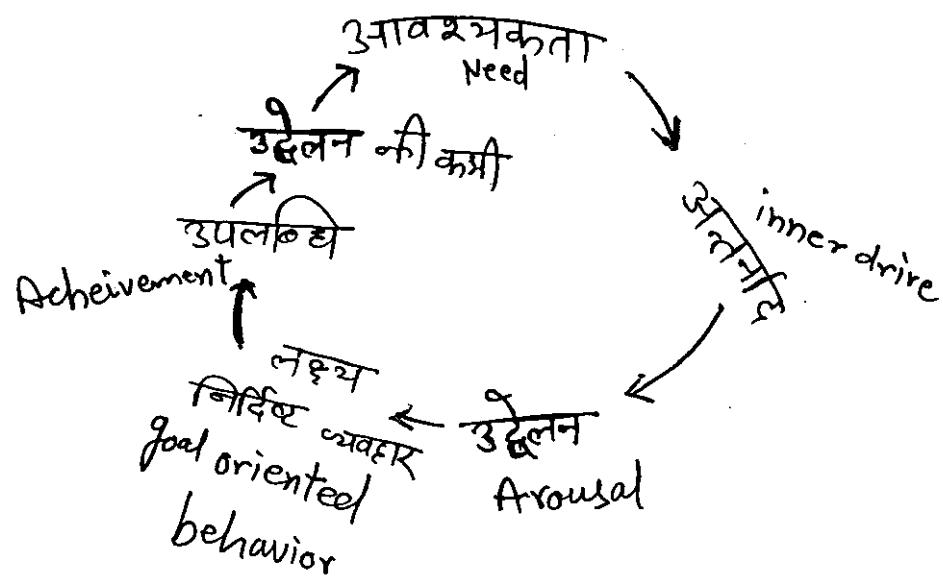
(Retrival failure theory) :-

दीर्घकालिक रूपति में संनित स्मृति का समय पर उच्चीग नहीं कर पाया। पुनरुद्धार असफलता सिद्धांत कहलाता है। विस्तारशक्ति अभ्यास के अभ्याव में दैसा होता है।

* अभिप्रेरणा Motivation *

- आंतरिक शक्ति के कारण विशेष लक्ष्य की ओर किए गए निरंतर प्रयास की अभिप्रेरणा कहा जाता है।
- यह व्यवहार के नियरिण में महत्वपूर्ण है।
- इसमें किसी कार्य को आंशक करना, जारी रखना, और नियमित बनाने की प्रक्रिया शामिल है।
- Motivation शब्द लैटिन भाषा के शब्द moveare से बना है जिसका अर्थ आगे चलना / बढ़ना हीता है।

* अभिप्रेरणा चक्र (Motivation cycle) :-



अभियुक्ति के प्रकार (Types of Motivation)

①

On the Basis of need

आवश्यकता के आधार पर

जैविक अभियुक्ति

Biological motives

मनोविज्ञानीय अभियुक्ति

Psychological motives

शरीर किंवाल्मक

अभियुक्ति

(Psychological motives)

जैसे - भूख, च्यास,
काम इत्यादि

② स्रोत के आधार पर

On the Basis of Source

आंतरिक

अभियुक्ति

बाह्य

अभियुक्ति

शक्ति अभियुक्ति (Power motives)

संबंधन अभियुक्ति (affiliation motivation)

उपलब्धि अभियुक्ति (achievement motivation)

जिज्ञासा अभियुक्ति (curiosity motivation)

③

उपागम के आधार पर

On the Basis of Approach

सकारात्मक (Positive)

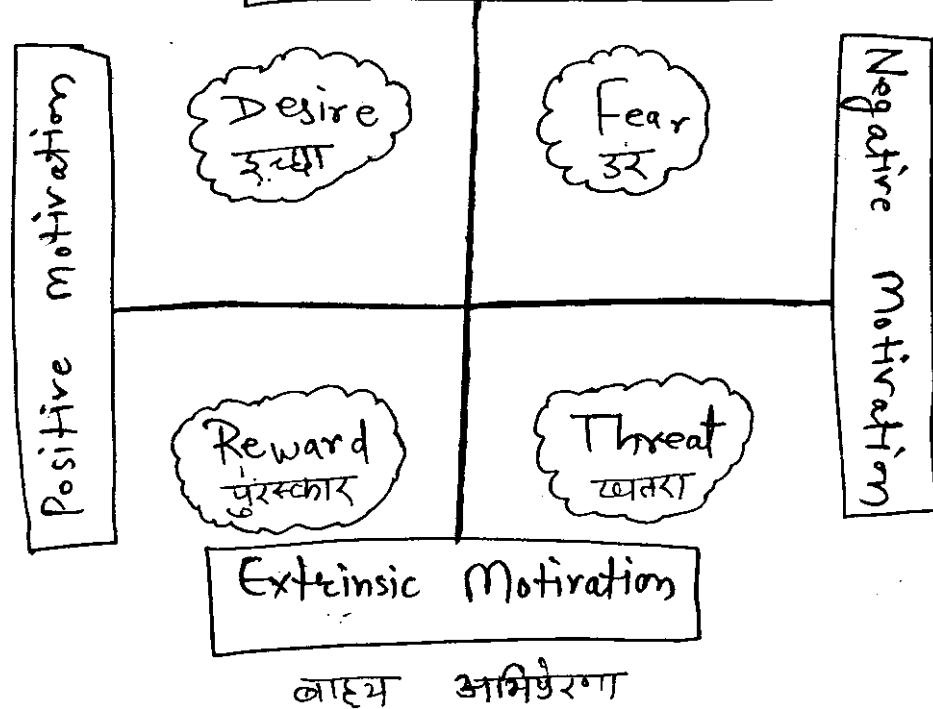
अभियुक्ति

नकारात्मक (Negative)

अभियुक्ति

प्राकृतिक अभिषेक

Intrinsic Motivation



बाह्य अभिषेक

#

मैसली का आवश्यकता पदानुक्रम :
Maslow's Hierarchy of Needs

आधम लिंगि की आवश्यकता
→ नैतिकता, सूचनात्मकता, समस्या समाधान, उच्ची की स्वीकारियता

सम्मान की आवश्यकता

→ आत्म सम्मान, आत्म किश्वास

उपलब्धि, तथा दूसरों का सम्मान एवं दूसरों से सम्मान

आत्मीयता की आवश्यकता

→ परिवार, भित्र व बेखबर करने वाला

सुरक्षा की आवश्यकता

→ शरीर, परिवार, जौकरी, संसाधन

व जीवन की सुरक्षा

शारीर विकासक आवश्यकता

→ शूल, खास, काम इच्छा

व श्वसन

अब्बासु मैरली ने पानव व्यवहार को
निश्चित करने के लिए आवश्यकताओं को
पदानुक्रम में स्पष्टित किया इसे
"आत्मसिद्धि का सिद्धांत" भी कहते हैं।

* कुंडा और द्वंद्व (Frustration or Conflict)

जब कुछ कारण से असिधैरित किया जाता है तो अथवा असफल हो जाती है अथवा एक समय में एक से अधिक आवश्यकताएँ जागृत हो जाती हैं तो कुंडा और द्वंद्व की उपनि होती हैं।

कुंडा (Frustration) :-

goal (*)
motivation (*) } कुंडा

जब इष्ट लक्ष्य प्राप्त नहीं हो और असिधैरक अवश्य हो जाता है तब कुंडा उत्पन्न होती है अह एक विशुद्धी दृश्या है तभा कोई भी इसे पसन्द नहीं करता है। कुंडा के कारण "विभिन्न" व्यवहारिक एवं संवेगशील प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं।

जैसे -

- आक्रमण व्यवहार
- पलायन
- रोना
- स्थिरन

कुंठ के कारण

पश्चिमीय कारक :-

भौतिक वस्तुएँ, विकर

परिस्थितियाँ या हेसे व्यक्ति जो किसी
लक्ष्य तक पहुँचने में वाधा उत्पन्न
करते हैं कुंठ का कारण बनते हैं।

वैयक्तिक कारक:- संसाधनों का अभाव

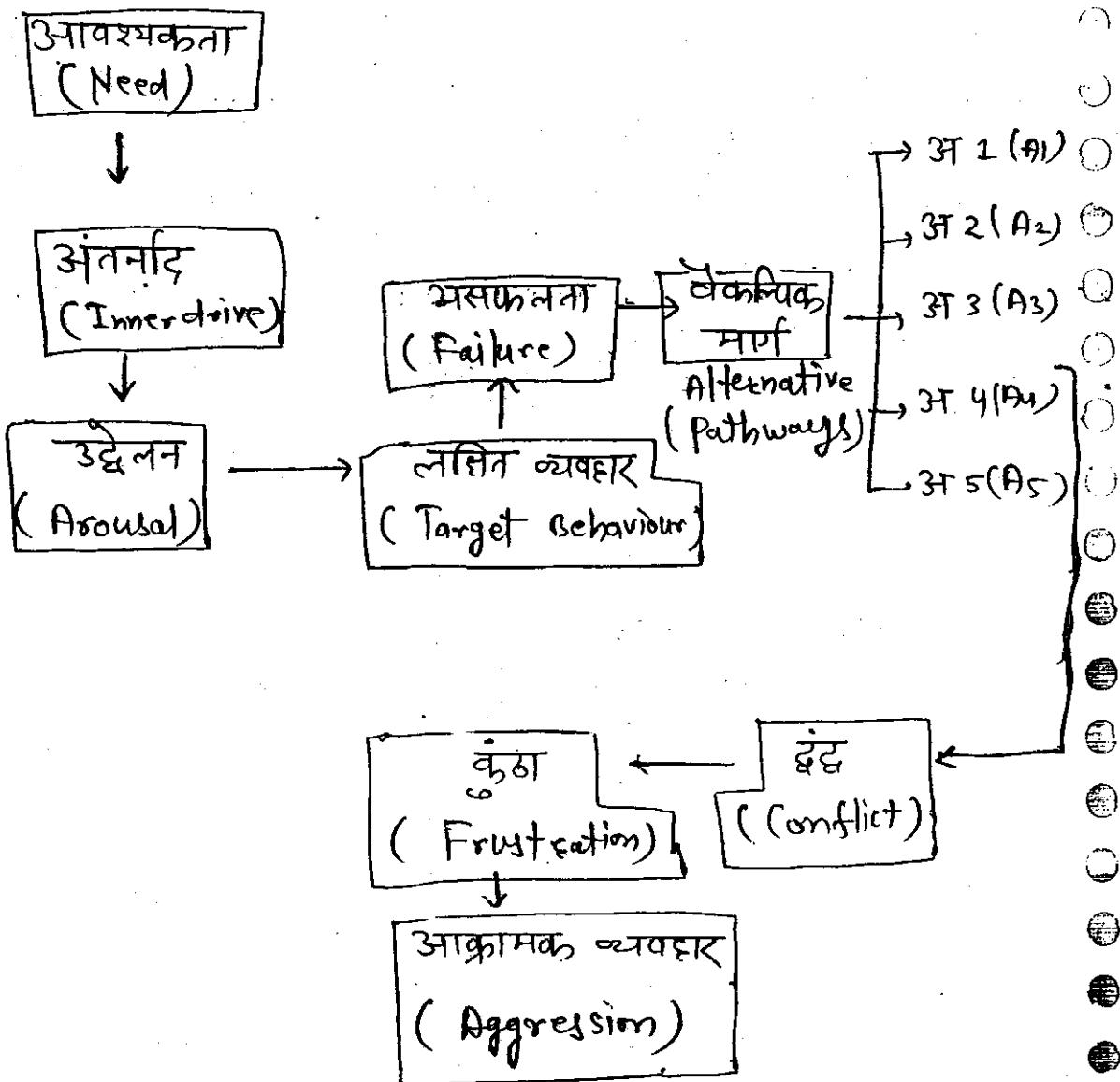
या अपर्याप्ति जिनके कारण लक्ष्य तक
पहुँचना कठिन या असम्भव हो जाता
है।

विभिन्न अविप्रेरकों के मध्य इन्हें

द्वन्द्व (Conflict) :-

जब कभी स्थिति को परस्पर विरोधी आवश्यकताओं, इच्छाओं, अनिष्टरणाओं तथा मांगों के बीच ज्यन करना पड़ता है।

- 1) उपागम - उपागम द्वन्द्व :-
Approach - Approach Conflict :-
जब दो सकारात्मक एवं वांछनीय विकल्प में से एक का चुनाव करना पड़े।
उदाहरण - पढ़ाई और शारीरिक व्यायाम
- 2) परिहार - परिहार द्वन्द्व :-
Avoidance - Avoidance Conflict :-
जब दो नकारात्मक एवं अवांछनीय विकल्प में से एक का चुनाव करना पड़े।
- 3) उपगम - परिहार द्वन्द्व :-
Approach - Avoidance Conflict :-
जब एक ही लक्ष्य आकृष्ट भी करें और विफर्खित भी करें।



• आवश्यकता द्वारा कुंठा पथ •

डीलार्ड - मिलर ने बताया कि कुंठा ही

आक्रामक व्यवहार (Aggressive Behaviour)

इसे कुंठा - आक्रामक व्यवहार नियम भी
कहते हैं।

* जीवन की चुनौतियों का सामना करना *

21/04/21

तनाव (Stress) :-

तनाव एक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति द्वारा चुनौती का सामना करने, किसी न किसी रूप में परिवर्तन होने, शमता से अधिक समस्या होने अथवा संतुलन भंग होने की स्थिति में की जाती है।

तनाव विद्युत की आँति होते हैं जो ऊर्जा प्रदान करते हैं, मानव उद्दीपन में बृहि करते हैं, निष्पादन की बढ़ते हैं तथा प्रायिक विद्युत धारा उपकरण की घराब कर सकती है उसी उकार अधिक दबाव घराब निष्पादन का कारण बन सकता है।

शैले ने दो उकार के तनाव की संकल्पना की

ए) ध्रुस्ट्रेस (Eustress) :- तनाव दबाव का वह स्तर जो हमारे लिए लाभकारी हो तथा निष्पादन की बढ़ता हो भविति महयम और ईच्छित तनाव।

जैसे - छाल-छालते समय खिलाड़ियों में तनाव, class presentation.

2.) विपत्ति (Distress) :-

अतार्किक आ अवांशित तनाव

बुरा, असंबोधित
(Uncontrolled)

यूस्ट्रेस

Eustress

Distress

विपत्ति

1. सकारात्मक तनाव

1. नकारात्मक तनाव

2. अल्पकालिक होता है

2. भ्रष्टकालिक या दीर्घकालिक हो सकता है

3. उत्सुकता उत्पन्न करता है।

3. दुष्खिता उत्पन्न करता है
(anxiety)

4. अभिष्ठरणा एवं छप्पा प्रदान करता है।

4. अभिष्ठरणा को अवश्यक करता है।

5. निष्पादन / प्रदर्शन की बम्भता है।

5. निष्पादन / प्रदर्शन की गिराता है।

उदाहरण:-

- नई नॉकरी शुरू करा

उदाहरण:-

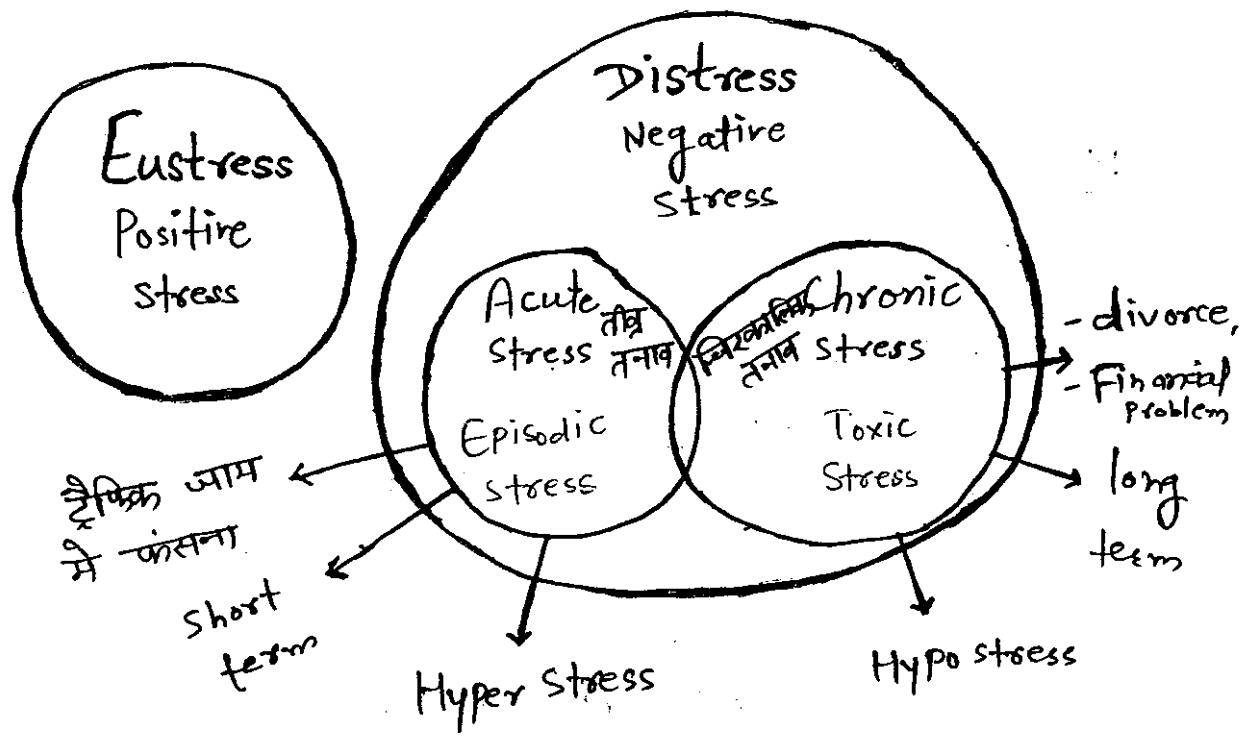
- अभिभावकी के बीच तलाज़

- Class presentation

- Losing a loved one

- Serious injury or illness

- Serious injury or illness



Ques:- Acute and Chronic stress की समझाइये (20 w)

Acute stress :- यह घटनापरक तनाव होता है जो किसी घटना पर निश्चिर होता है तथा यह कम समय के लिए होता है जैसे:- बाइक राइडिंग के समय टार्गर पंक्षर हो जाना।

Chronic stress :- यह अत्यधिक लुफसानदायक होता है तथा लंबे समय तक के लिए होता है जैसे:- वित्तीय समस्या, माता-पिता का तलाक।

तनाव के प्रकार

1)

भौतिक एवं पश्चिमानीय तनाव:-

यह तनाव का हेसा उकार है, जिसमें भौतिक मांगों के कारण हमारी शारीरिक स्थिति में परिवर्तन उत्पन्न होता है।

जैसे - यौविक अोजन की कमी और अधिक इन्सान नींद लगी न होना।

पश्चिमानीय तनाव परिवेश की अपरिहार्य दशाओं के कारण होता है।

जैसे :-
उद्योग
शौर
भीड़।

ग्राफ्टिक आपदाएँ आदि।

2)

मनोवैज्ञानिक तनाव :-

Psychological stress :-

ऐसे तनाव जो हम स्वयं मस्तिष्क में उत्पन्न करते हैं।

जो प्राकृतिक घटकित के लिए विशिष्ट

(Unique) होते हैं

थह तनाव का आंतरिक स्रोत हैं

मनोवैज्ञानिक तनाव के मुख्य कारण कुंडा
आंतरिक दबाव, व सामाजिक दबाव हैं

आंतरिक दबाव ऐसे की मुझे हर काम में
सर्वोत्तम रहना है

3. सामाजिक दबाव :-

Social stress :-

थह बाहरी कारणों तथा दूसरे लोगों से
अन्तर्किया के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है

ऐसे :- बीमारी

मृत्यु

पड़ोसियों से परेशानी
तनावधन संबंध।

तनाव के कारण

तनाव के कारणों की उत्तिकलक (Stressor) कहते हैं।

1. जीवन की घटनाएँ :-

हमारी दिनचर्या को बोधित करने वाली तथा जीवन में उचल - पुछल मान देने वाली घटनाएँ तनाव का कारण बनती हैं।

जैसे:-

- घर बदलकर नए घर में जाना
- दीर्घकालिक सम्बंध का टूट जाना

2. परेशान करने वाली घटनाएँ :-

दैनिक जीवन के बे पक्ष जो तनाव उत्पन्न कर सकते हैं।

जैसे - विजली - पानी की समस्या
दैनिक समस्या
घर में कलह

3.] आघातक घटनाएँ (Traumatic Events) :-

इसके अन्तर्गत अनेक प्रकार की गंभीर घटनाएँ शामिल होती हैं।

जैसे:-

रेल या सड़क दुर्घटना,
सुनामी

थ्रेकप

अग्निकांड

बीमी

आदि शामिल होती हैं।

इस प्रकार की घटनाओं का उभाव कुछ समय बाद भी दिखाई दे सकता है।

तथा कभी- कभी इह उभाव दृश्यिता, अक्षिं अतीतावलीकन, स्वप्न के रूप में सतत रूप से बने रह सकते हैं।

तनाव के प्रभाव

भावनात्मक | संवेगात्मक उभाव :-

वे व्यक्ति जो तनाव से पीड़ित होते हैं
प्रथमः आकृतिक रूप से अपनी
मनःस्थिति में परिवर्तन महसुस करते
हैं ऐसे लोगों का व्यवहार नियमित
हो जाता है जिसके कारण वे परिवार
व मित्रों से कट जाते हैं
परिणामस्वरूप उनमें विश्वास की कमी,
दुश्खिंता, अवसाद की भावनाएँ उत्पन्न
हो जाती हैं

शारीरिक प्रभाव :-

तनाव के कारण शरीर में कुछ
हार्मोन ऐसे दृश्यनलीन एवं कार्डिसोल
का स्नाव बढ़ जाता है
थे हार्मोन हृदय गति, रक्त वाप,
उपापचय तथा शारीरिक क्रिया में
विशिष्ट परिवर्तन कर देते हैं

संज्ञानात्मक पुष्टाव :-

उपर तनाव से व्यक्ति मानसिक जनिभार से ब्रूसित हो जाता है

घर में, जीविका में अधवा कार्यस्थिति पर लिए गए गलत नियमों के द्वारा तर्क - वितर्क, असफलता, वित्तीय घाटा आदि तक की नोकरी की भी शक्ति ही सकती है

एकाग्रता में कभी ऐसे स्मृति झमता में कभी भी इसके परिणामस्वरूप ही सकती है

व्यवहारात्मक पुष्टाव :-

जश्च का उच्चीग, नींद नहीं आना, अनुपस्थिति में वृद्धि तथा कार्य निष्पादन में कभी तनाव का व्यवहारात्मक पुष्टाव है

इससे व्यक्ति में उत्कासक व्यवहार ऐसे कुछ उत्पन्न होती हैं

तनाव के लक्षण

Signs and Symptoms of Stress

1. संशानात्मक लक्षण :-

कमजूर स्मृति (Memory Problem)

एकाग्रता का अभाव (Inability to Concentrate)

गलत निर्णय (Poor judgement)

केवल नकारात्मक देखना (seeing only the negatives)

2. संवेगात्मक लक्षण :-

मनस्थिति में नगातर परिवर्तन
(Extreme mood swing)

धूरास न कर पाना (Inability to relax)

उर (Fear)

अवसाद (Depression)

अकेलौतन का भाव (Sense of loneliness)

3. शारीरिक लक्षण :-

सिरदर्द (Headache)

सींचे में दर्द (Chest Pain)

बककर आना (Dizziness)

तेज छद्य गति (Rapid heart rates)

4.) अपवाहारात्मक लक्षण :-

आल्मसम्मान में कमी (Low self esteem)

दीर्घकालीन योजना का अभाव (Poor long term
Planing)

अनियमितता (Inconsistency)

नशे का सेवन (Consumption of drugs)

तनाव की उक्ति

तनाव की तीन प्रकार से देखा जाता है

तनाव प्रतिक्रिया के रूप में :-

तनाव प्रक्रिया के रूप में :-

तनाव कार्य अभिउरक के रूप में :-

① तनाव प्रतिक्रिया के रूप में :-

हँस सिल्पे | शौले | सूखे जो आधुनिक दबाव शोध के जनक माने जाते हैं ने तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया

" तनाव किसी भी मांग के उति शरीर की अवशिष्ट अनुक्रिया है अथवा अतरे का कारण जो भी हो व्यक्ति प्रतिक्रिया और के समान उत्तिरूप से अनुक्रिया करेगा । "

हँस सिल्पे द्वारा सामान्य अनुकूलन संरक्षण सिद्धांत (General Adaptation Syndrome Principle) दिया

शौले ने जनाचा की दबाव का समना करते समय व्यक्ति द्वारा किस प्रकार

अनुकृतियाँ की जाती हैं।

इसमें 3 चरण शामिल हैं -

प्रतिक्रिया चरण (Alarm reaction stage) :-

किसी हानिकारक दबावशील परिस्थिति के कारण हड्डीनल , पीछे तथा कार्टीकल तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है।
इससे ग्रंथियों से हामीन का स्त्राबन्ध भाता है जिससे अवक्षिप्त अनुकृति करने के लिए उत्तर होता है।

इस समय अवक्षिप्त संघर्ष आ प्रलापन के लिए तैयार हो जाता है।

प्रतिरोध चरण (Resistance stage) :-

यदि दबाव दीर्घकालीन होते हैं तो प्रतिरोध चरण प्रारंभ होता है। इस समय हमारा तंत्रिकातंत्र (Nervous System) संसाधनी का अधिक सावधानीश्वक प्रयोग करने के लिए उत्तरित करता है।

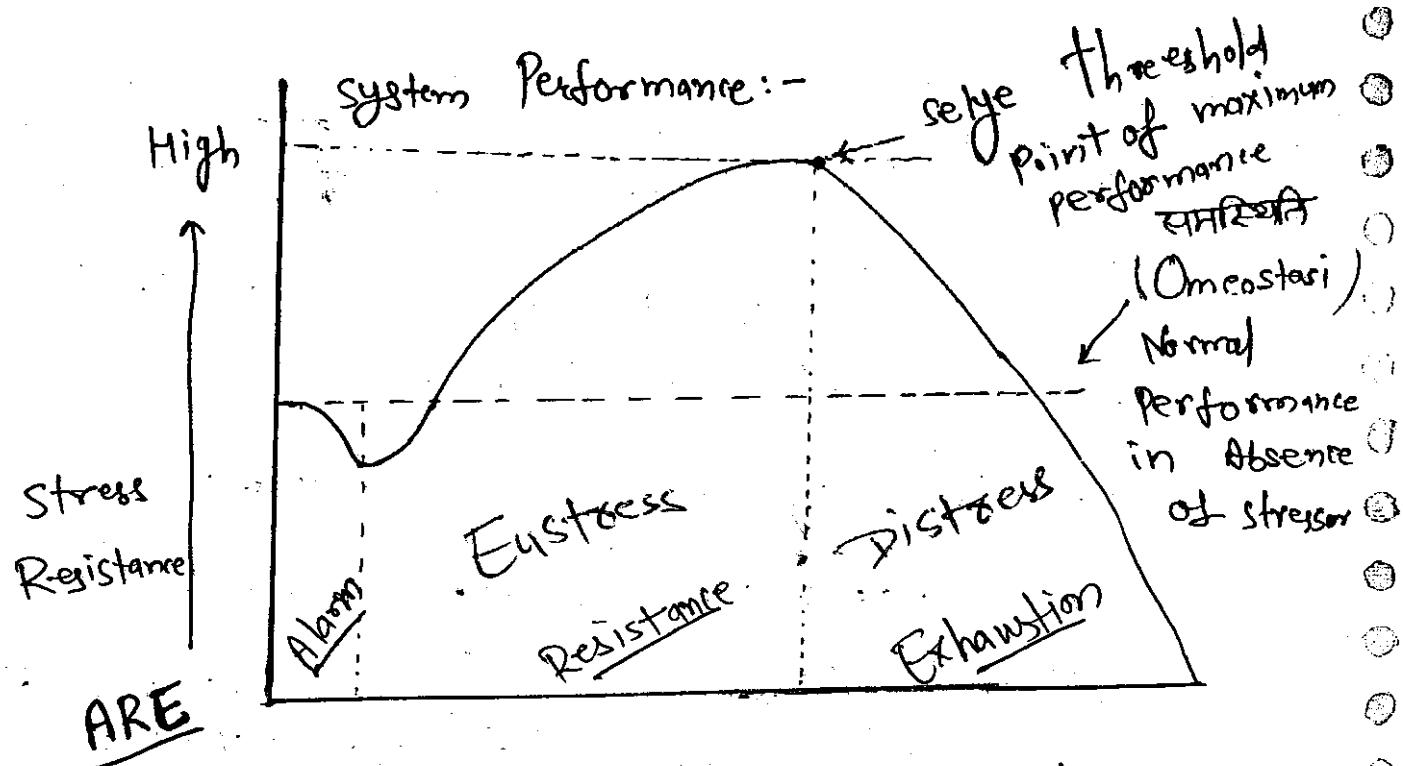
इस समय जीव उत्तर का सामना व मुकाबला करने का उत्तरास करता है।

परिष्ट्रान्ति घरण (Exhaustion stage):-

दीर्घकालीक दबाव कारकों के कारण हमारे शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं जिसके कारण परिष्ट्रान्ति का तीसरा घरण आता है।

- इस घरण में दबाव संबंध रोगी जैसे अल्प रुक चाप की संभावना लह जाती है।

Ques:- सामान्य अनुकूलन संरक्षण स्थिति के सम्बन्ध



- General Adaptation Syndrome GAS

② तनाव प्रक्रिया के रूप में :-

तनाव न ही बाहरी परिवेश न ही मानव शरीर के अंदर पाया जाता है लग्निक तनाव एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति और पर्यावरण के कीच पर्याप्त जाती है

दबाव की प्रकृति कैसी है यह व्यक्ति के तनाव के मुख्यांकन पर निर्भर करता है

जैजरस व फॉकमैन ने तनाव मुख्यांकन के दो प्रकार बताएँ -

प्राथमिक मुख्यांकन (Primary Appraisal)

यह एक नए घटनाओं विद्युती बातावरण के परिणाम के जैसे सकारात्मक, नकारात्मक और तंत्रज्ञ (Neutral) दृष्टिकोण है

नकारात्मक घटनाओं का उनके संभावित नुकसान बताएँ था जिनी ही के रूप में मुख्यांकन किया जाता है

[तनाव के कारण का मुख्यांकन]

द्वितीयक सूचनांकन (Secondary Appraisal)

यह व्यक्ति के संसाधन क्षमता इत्यादि का सूचनांकन होता है जो क्या उन्नीति का सापेक्ष करने के लिए संसाधन परिचय है।

यह संसाधन भौतिक, शारीरिक और मानसिक, सामाजिक उकार के हो सकते हैं।

[उपलब्ध संसाधनों का सूचनांकन]

उपलब्ध संसाधन अपरिचय हीने पर उप-न तनाव का मुकाबला दी उकार से किया जा सकता है।

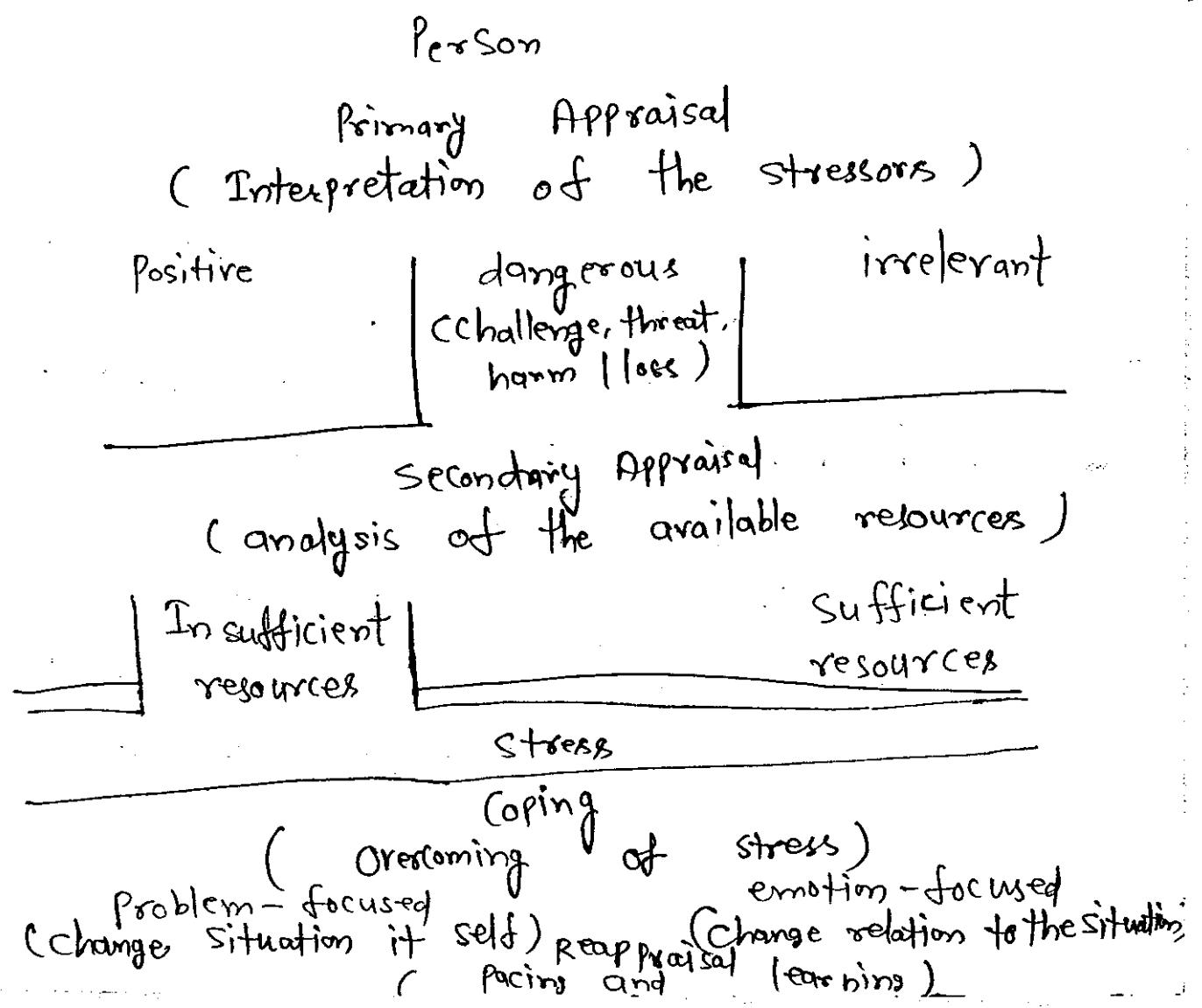
A) समस्या केन्द्रित उपाय (Problem-focused measure)

इस रिक्षिति में व्यक्ति संश्लानात्मक एवं व्यवहारात्मक विकल्पों के प्रारूप से समस्या समाधान की कीषिति करता है। व्यक्ति परिस्थिति में बदलाव की कीषिति करता है।

B) संकेत केन्द्रित उपाय (Emotion-focused measures)

इस अनुक्रम में संकेत नियमन पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

इसमें व्यक्ति मनःस्थिति (mind set) में परिवर्तन की कोशिश करता है।



(3) कार्य असिष्टेंट के रूप में:-

यह सिद्धांत हाँस व राहे के द्वारा दिया गया।

उन्हींने तनाव की स्वतंत्र भर के रूप में देखा।

और तनाव की अनुभव की बाय-
अनुभव के कारण के रूप में देखा।

तनाव का सुकाबला (Coping with Stress):-

तनाव का सुकाबला करना एक गतिशील स्थिति विशिष्ट उत्क्रिया है।

यह तनावशील स्थितियों के लिए ठोस उत्क्रियाओं का एक समूह है जो समस्या को हल करने और तनाव की कम करने के उद्देश्य से की जाती है।

1) एडलर - पार्कर का सिद्धांत - TEA

कार्य उन्मुख रणनीति (Task oriented strategy)

इसमें तनावशील स्थिति का विश्लेषण करना और स्पष्टादान के वैकल्पिक उपायों का पता लगाना शामिल है।

संवेग उन्मुख रणनीति (Emotion oriented strategy)

इसमें आशा की बनाए रखने और चाहनाओं की नियंत्रित करने के उभास शामिल हैं।

परिहर उन्मुख रणनीति (Avoidance Oriented strategy)

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

इसमें तनावशील विवारों का दमन और विद्यापन भी शामिल है।

2.) लैजरस - फॉकमैन का सिद्धांत

A) स्पष्टचा केन्द्रित उपाय

B) संवेग केन्द्रित उपाय

• तनाव पुर्बंधन •

इससे अनियन्त्र होने की घट हेसी क्षमता
विकसित करें जिससे तनाव लड़ने से पहले
ही कम हो जाए था फिर उन स्थितियों
से कृशकतापूर्वक निपटे जिससे तनाव उत्पन्न
होता है

इसे मानसिक प्रतिरक्षा (mental Gmunity)
भी कहते हैं

प्रमुख तकनीक -

1.) विश्वासि तकनीक

मन को शांत होने शरीर को विश्वास प्रदान
करने का अभ्यास

उदाहरण -

गहरी श्वास लेना

श्वासाचाम

माँसपैशियों की विषाम अवस्था

2.) और्गिक अभ्यास व्याचाम / द्वयान

3.) Bio feedback -

यह तनाव के मनोवैज्ञानिक कारणों को
नियंत्रण करने हेतु कम करने की विधा
है।

इसमें वर्तमान मनोविज्ञानिक क्रियाओं के बारे में प्रीड़क्ट्रैक दिया जाना शामिल है।
इसमें तीन चरण शामिल हैं।

(A) मनोविज्ञानी के बारे में जागरूकता

उदाहरण - कृषि के विषय पर ध्यान

(B) इकै कुछ स्थितियों में निपन्नित करना

(C) दैनिक जीवन में उनका अपान्तरण करना

4. संज्ञानात्मक मानस प्रत्यक्षीकरण
(Creative Visualisation)

अह आत्मनिष्ठ अनुभवों की एक घटिया है।
(Subjective experience)

इसमें किसी लक्ष्य के साथ ऊँट काल्पनिक
प्रिय भा विनार मन में बनाए जाते हैं।

5. संज्ञानात्मक प्रवहार तकनीक
(Cognative behavioral technique)

अह विद्यियाँ व्यक्ति को तनाव के प्रति रक्षा के उद्दैश्य से अपनाई जाती हैं।
इसमें प्रवहार में किए गए परिवर्तन शामिल हैं - जैसे कृत रहता

इसमें अकारात्मक एवं अतार्किक विवरों
की सकारात्मक एवं तार्किक विवरों से
प्रतिस्थापित कर दिया जाता है।

6.) नियमित व्यायाम :-

नियमित व्यायाम से इच्छ किया जैवतर
होती है।

कैफड़ी की शमता में सुधार होता है।

रफ्त उचाव जैवतर होता है।

शरीर की पुतिरीघ्यक शमता की बदलता है।

सकारात्मक स्वास्थ्य की उत्पादन :-

पूर्ण शारीरिक, मानसिक सामाजिक तथा आहारिक
कुशलशीय ही स्वास्थ्य की अवस्था है।
न की केवल बिमारियों का अन्तर
प्रत्येक व्यक्ति हैसे व्यक्तिगत संकटों से
गुजरते जो तीव्र दबाव उत्पन्न करते हैं।

रबनात्मक अभिवृति वाले व्यक्ति तनाव की
प्रबंधित कर लेते हैं।

और इससे प्राप्त ऊर्जा की कुछ सकारात्मक
कार्यों में भी लोपाल्पन कर लेते हैं।

थह ~~अ~~ अस्वास्थकर तनावों के उत्ति
पतिरक्षा के समान है।

सकारात्मक स्वास्थ्य निम्न तरीके से बढ़ाया
जा सकता है।

- ① तनाव उत्तिरोधी व्यक्तित्व
(Stress Resistant Personality)

दृबासा द्वारा दिए गए आघुनिक अवक्षण
थह उद्दर्शित करते हैं कि वे व्यक्ति जिनमें
इन स्तर के दबाव लैकिए निम्न स्तर के
रोग होते हैं उनमें तीन गुण पाए जाते
हैं -

प्रतिबद्धता (Commitment)

बुनौती को स्वीकार करना (Challenge)

नियंत्रण (Control).

नियंत्रण :-

नियंत्रण यानि जीवन में उद्दीपक
तथा किशा की आवश्यकता है।

प्रतिबद्धता :-

प्रतिबद्धता यानि कार्य, परिवार,
अपनी रस्तियाँ तथा सामाजिक जीवन के
प्रति तभ्य क्षमी किए गए लक्ष्य

बुनौती स्वीकार करना :-

अपति के जीवन में

परिवर्तनी की सामान्य तथा सकारात्मक
समझते हैं जो की कोई अतरा

② जीवन कौशल (life skill) :-

अनुकूलित हें सकारात्मक व्यवहार की वे शीर्षताएँ जो व्यक्तिभी की ईमिक जीवन की मांगी और दुनीतियों से उभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं।
यही जीवन कौशल हैं।

जैसे - समस्या उत्तराधान

स्वविकेत वित्तन (Rational thinking)
संबंधी में सुधार
स्वयं की दैखियाल करना आदि।

③ आगृहिता (Assertiveness) :-

आगृहिता ऐसा व्यवहार या कौशल है जो हमारी आवनाओं, आपश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों के सुस्पष्ट तथा विश्वासशुरू संघरण में सहायक होता है।

आगृही व्यक्ति में उच्च आत्मविश्वास, आत्म सम्मान तथा अपनी अस्मिता की अद्भुत आवना होती है।

ऐसे लोग चुम, क्रीघ जैसे संवेगों की छुलकर उपकर करते हैं।

(4) समय प्रबंधन (Time management):-

समय का उपयोग करना ~~किसी~~ सीधे से दबावमुक्त होने में सहायता मिलता है।

लक्ष्यप्राप्ति में सकारात्मक कार्य पर समय व्यतीत करना चाहिए।

(5) रational thinking (Rational thinking):-

नकारात्मक एवं विष्णुत विचारी जी दुश्मिता उत्पन्न करते हैं के स्थान पर सकारात्मक विचार

(6) संबंधी में सुधार (Improving Relationship):-

सम्झौता सुदृढ़ स्वप्न स्थानी संबंधी
की कुंजी है।

इसमें 3 प्रत्यावर्त्यक कोराल निहित हैं।

1. युवना की दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा

2. अप्रियकल करना की आप कैसा लोक हो

था महसुस करते हैं।

3. दूसरों की भावनाओं को स्वीकार करा
यारी के आपसे मिल रही है।

(7) स्वयं की दैखभाल करना :-

स्वयं को स्वस्थ होने विश्रांत रखने से दैनिक जीवन के तनाव से निपटने के लिए शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से तैयार किया जा सकता है।

(8) असहायक आदर्श पर विजय पाना :-

जैसे -

पूर्णतावादी (Perfectionism)

कार्यों की ठालना etc.

(9) अन्य कारक :-

संतुलित भौजन

व्यायाम

स्वकारात्मक अभिवृति (Positive attitude)

स्वकारात्मक ध्येय (Positive thinking)

सामाजिक सहयोग / सामाजिक (Social support)

अवलंब

इत्यादि भी तनाव को कम करने में

सहायक होते हैं।

सामाजिक अवलंब | सहभीग -

ऐसे प्रक्रियों का अस्तित्व तथा उपलब्धता
जिन पर इस विश्वास रख सकते हैं।

जो यह स्वीकार करते हैं कि उन्हें हमारी
परवाह है जिनके लिए इस मूल्यावान है

तथा जो हमें चार करते हैं

यहीं सामाजिक अवलंब की परिभाषा है।

सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध
सरकार घटान करता है।