कक्षा
12

मनोविज्ञान

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

मनोविज्ञान
कक्षा 12

मनोविज्ञान

(कक्षा 12)

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

पुस्तक– मनोविज्ञान

(कक्षा 12)

संयोजक :- प्रो. विजयालक्ष्मी चौहान,
सेवानिवृत्त प्रो. एवं विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग,
मोहनलाल सुखाड़िया, विश्वविद्यालय, उदयपुर

लेखकगण :- 1. डॉ. अजय कुमार चौधरी
व्याख्याता
राजकीय मीरा कन्या महाविद्यालय, उदयपुर

2. डॉ. प्रेरणा पुरी
सह आचार्य, मनोविज्ञान विभाग
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

3. डॉ. तरूण कुमार शर्मा
सह आचार्य, मनोविज्ञान विभाग
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर

4. डॉ. हेमलता जोशी
सहआचार्य
जयनारायण विश्वविद्यालय, जोधपुर

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

पुस्तक– मनोविज्ञान

(कक्षा 12)

1. प्रो. विजयालक्ष्मी चौहान,
   सेवानिवृत प्रो. एवं विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग,
   मोहनलाल सुखाड़िया, विश्वविद्यालय, उदयपुर

2. डॉ. कल्पना जैन,
   आचार्या प्रो. एवं विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग,
   मोहनलाल सुखाड़िया, विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.)

3. डॉ. देवेन्द्र सिंह सिसोदिया,
   आचार्य विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग
   भूपाल नोबेल विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.)

4. डॉ. विश्वा चौधरी,
   सहायक आचार्य, मनोविज्ञान विभाग,
   राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज.)

दो शब्द

विद्यार्थी के लिए पाठ्यपुस्तक क्रमबद्ध अध्ययन, पुष्टीकरण, समीक्षा और आगामी अध्ययन का आधार होती है। विषय–वस्तु और शिक्षण–विधि की दृष्टि से विद्यालयी पाठ्यपुस्तक का स्तर अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। पाठ्यपुस्तकों को कभी जड़ या महिमामण्डित करने वाली नहीं बनने दी जानी चाहिए। पाठ्यपुस्तक आज भी शिक्षण–अधिगम–प्रक्रिया का एक अनिवार्य उपकरण बनी हुई है, जिसकी हम उपेक्षा नहीं कर सकते।

पिछले कुछ वर्षो में माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान के पाठ्यक्रम में राजस्थान की भाषागत एवं सांस्कृतिक स्थितियों के प्रतिनिधित्व का अभाव महसूस किया जा रहा था। इसे दृष्टिगत रखते हुए राज्य सरकार द्वारा कक्षा–9 से 12 के विद्यार्थियों के लिए माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान द्वारा अपना पाठ्यक्रम लागू करने का निर्णय लिया गया है। इसी के अनुरूप बोर्ड के द्वारा शिक्षण सत्र 2016–17 से कक्षा–9 व 11 तथा सत्र 2017–18 से कक्षा–10 व 12 की पाठ्पुस्तकें बोर्ड के निर्धारित पाठ्यक्रम के आधार पर ही तैयार कराई गई हैं। आशा है कि पुस्तकें विद्यार्थियों में मौलिक सोच, चिंतन एवं अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करेंगी।

प्रो. बी. एल. चौधरी
अध्यक्ष
माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक का पठन करने के पश्चात् बारहवीं कक्षा के विद्यार्थी मनोविज्ञान के व्यावहारिक ज्ञान को समझने में समर्थ होंगे। ग्यारहवीं कक्षा तक का ज्ञान सामान्य मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने का सामर्थ्य प्रदान करता है।

प्रस्तुतः बुद्धि और अभिक्षमता मानव व्यवहार के ज्ञानात्मक पक्षों जो उनकी क्षमता एवं अनुकूलता को प्रेषित करने का प्रयास है।

जब तक विद्यार्थी स्व एवं व्यक्तित्व को आत्मसात नहीं करेंगे तब तक वे अपने ऊर्जावान व्यवहार को ज्ञापित करने में असमर्थ होंगे। अतः व्यक्तित्व का सारगर्भित अध्ययन प्रस्तुत पुस्तक के माध्यम से विद्यार्थियों तक पहुंचाने का प्रयास किया गया है।

इस प्रतिस्पर्द्धात्मक जीवन शैली में तनाव, मानवीय क्षमताएँ और खुशहाली एक दूसरे के विरोधाभासी प्रत्यय है लेकिन पुस्तक में इन्हें विहंगात्मक रूप से समझाने का सारगर्भित प्रयास किया गया है। आज की आवश्यकता विद्यार्थियों में अपनी क्षमताओं के अनुसार तनाव कम करते हुए खुशहाली की ओर अग्रसर होने का सांगोपांग प्रयास है।

इस भागदौड़ की जिन्दगी में चाहे वातावरण हो अथवा वंशानुक्रम, विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकार मानव व्यवहार में प्रचलित है जिनकी विस्तृत रूप से व्याख्या करने का प्रयास किया गया है।

जब व्यक्ति विकारों से ग्रसित होता है तो आवश्यकता उसके चिकित्सात्मक उपागमों एवं परामर्शात्मक कौशल को प्रासंगिक करने का उपादान होता है, इस हेतु लेखकों ने इसकी विस्तार से व्याख्या की है।

व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है, इसे हेतु सामाजिक संज्ञान एवं अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन सामाजिक व्यवहार को समझने के लिए अतिआवश्यक है।

समूह प्रक्रियाएँ एवं सामाजिक प्रभाव अर्न्तवैयक्तिक सामाजिक सम्बन्धों एवं समूह की मानसिकता एवं द्वंद्वों के समाधान की युक्ति के साथ प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

मनोविज्ञान व्यक्ति के व्यवहार को समझने में रीढ़ की हड्डी का काम करता है। इस हेतु मानव–पर्यावरण सम्बन्ध प्रदूषण, भीड़ आदि का प्रभाव तथा अन्य सामाजिक मुद्दों को पुस्तक में संग्रहित किया गया है।

जब तक मनोविज्ञान में सिद्धान्तों का व्यावहारिक रूप से अनुपालन नहीं किया जाता तब तक व्यक्ति उसके मनोवैज्ञानिक कौशल को समझने में असमर्थ होता है। अतः विभिन्न इकाईयों के माध्यम से मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में उपादेयता को विशिष्टता के साथ समझाया गया है।
इस पुस्तक के अध्ययन से विद्यार्थी अपने आप में स्वबोध के माध्यम से मनोविज्ञान के सैद्धान्तिक पक्ष को व्यावहारिक जीवन में अपनाएगा।

मैं अपने समस्त साथी लेखकों के प्रति अपना साधुवाद अर्पित करती हूं कि वे अपने सृजन को सदैव एक पैनी धार के रूप में घर्षित करते रहें और मनोविज्ञान विषय को स्पष्ट एवं रूचिपूर्ण बना कर अपनी महत्ती उपादेयता सिद्ध करें। मैं उन समस्त पुस्तक लेखकों जिनकी विषयवस्तु को यथास्थान उपयोग में लिया गया है, उनके प्रति भी अपना आभार ज्ञापित करती हूँ।

अन्त में मैं राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, अजमेर के प्रति विशेष आभार प्रदर्शित करती हूं जिन्होंनें पुस्तक सृजन, सम्पादन एवं वित्तीय प्रबन्धन कर हम सबको अपने विषय मनोविज्ञान में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों तक पंहुचाने का अवसर प्रदान किया।

प्रो. विजयालक्ष्मी चौहान

कक्षा : 12

विषय : मनोविज्ञान

समय : 03:15 धण्टा पूर्णांक : 100

क्रम संख्या		अधिगम क्षेत्र		अंकभार
	समय	प्रशन पत्र के लिए अंक		पूर्णांक
प्रश्न पत्र		परीक्षा	सत्रांक	–
सैद्धांतिक	3:15	54	16	70
प्रायोगिक	3:00	–	_	30

क्रम संख्या	पाठ्पुस्तक	कालांश	अंकभार
1	बुद्धि और अभिक्षमता	20	06
2	स्व और व्यक्तित्व	16	06
3	तनाव मावनीय क्षमताएँ और खुश्हाली	16	06
4	मनौवेज्ञानिक विकार	16	06
5	चिकित्सात्म उपागम एवं परामर्श	16	05
6	अभिवृत्ति एवं समाजिक संज्ञान	16	05
7	समूह प्रक्रियाएँ एवं सामाजिक विकार	16	05
8	मनौविज्ञान तथा जीवन	16	05
9	व्यवहारिक मनौविज्ञान	12	05
10	मनौवेज्ञानिक कौशल विकास	16	05
		160	**54**

मनोवैज्ञानिक प्रयोग एवं परीक्षण प्रायोगिकी

		अंक
1.	प्रायोगिक कार्य	15
2.	मौखिक परीक्षा	05
3.	आंतरिक मूल्यांकन	05
4.	प्रायोगिक कार्य	05
		30

मनोविज्ञान – सैद्धांतिक

इकाई–1 बुद्धि और अभिक्षमता

इस इकाई का उद्देश्य यह समझना है कि व्यक्ति बुद्धि व अभिक्षमता में भिन्न–भिन्न होते है। **बुद्धिः** परिभाषा और प्रकृति; **बुद्धि के सिद्धान्तः** स्पीयरमेन, गिलफोर्ड, केटेल, एवं गार्डनर, बुद्धि का आंकलन **संवेगात्मक बुद्धिः** अर्थ, **अभिक्षमताः** प्रकृति, एवं आंकलन

इकाई–2 स्व एवं व्यक्तित्व

यह इकाई स्व और व्यक्तित्व के अर्थ और उनके आकलन के अध्ययन पर केन्द्रित है। **स्वः** अर्थ तथा स्व के पक्ष; आत्मसम्मान, आत्मनियमन, **व्यक्तित्वः** अर्थ, प्रकार एवं निर्धारक; **व्यक्तित्व का आंकलनः** आत्मप्रतिवेदनात्मक मापक, व्यवहार विश्लेषण, प्रक्षेपी माप

इकाई–3 तनाव, मानवीय क्षमताएँ और खुशहाली

यह इकाई तनाव की प्रकृति, प्रकारों और मानवीय क्षमताओं और खुशहाली के अध्ययन से सम्बन्धित है। **तनावः** अर्थ एवं प्रकार; तनाव का मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों तथा स्वास्थ्य पर प्रभाव; तनाव का सामना करना **मानवीय क्षमताः** अर्थ एवं प्रकार (संज्ञानात्मक, भावानात्मक, एवं क्रियात्मक) **स्वास्थ्य तथा खुशहालीः** प्रस्तावना

इकाई–4 मनोवैज्ञानिक विकार

यह इकाई सामान्यता और असामान्यता के लक्षणों तथा मुख्य मनोवैज्ञानिक विकारों को स्पष्ट करती है। **मनोवैज्ञानिक विकारः** असामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकारों का संप्रत्यय और अर्थ, असामान्य व्यवहार के कारक

प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारः दुश्चिता, शरीर प्रारूपी, वियोजनात्मक, मनोदशात्मक (मूड़), मनोविदलता, व्यवहारात्मक, विकासात्मक तथा मादक द्रव्य दुरूपयोग विकार

इकाई–5 चिकित्सात्मक उपागम एवं परामर्श

इस अध्याय का उद्देश्य मनोचिकित्सा के संप्रत्यय तथा प्रमुख मनोचिकित्सा के प्रकारों की जानकारी देना है। **मनोचिकित्साः** प्रकृति एवं प्रक्रिया; चिकित्सात्मक सम्बन्ध की प्रकृति

मनोचिकित्सा के प्रकारः मनोगत्यात्मक, व्यवहारवादी, संज्ञानात्मक, मानवतावादी **वैकल्पिक चिकित्साः** योग, ध्यान

इकाई–6 अभिवृत्ति तथा सामाजिक संज्ञान

यह इकाई अभिवृत्ति के निर्माण तथा परिवर्तन को स्पष्ट करती है। साथ ही सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों को भी समझाती है।

अभिवृत्तिः अभिवृत्ति की प्रकृति तथा घटक; अभिवृत्ति निर्माण तथा परिवर्तन; पूर्वाग्रह, रूढ़िवादिता तथा भेदभाव **सामाजिक संज्ञानः** अर्थ, छवि निर्माण, प्रसामाजिक व्यवहार

इकाई–7 समूह प्रक्रियाएँ एवं सामाजिक प्रभाव

यह इकाई समूह के संप्रत्यय, निर्माण एवं प्रकारों को समझाने पर केन्द्रित है। इसमें सामाजिक प्रभाव तथा द्वंद्व का विवेचन भी किया जाएगा।

समूहः प्रकृति एवं समूहों का निर्माण, समूहों के प्रकार

सामाजिक प्रभावः अनुरूपता, अनुपालना तथा आज्ञापालन, सहयोग और प्रतिस्पर्धा,

समूह द्वंद्वः द्वंद्व के समाधान की युक्तियाँ

इकाई–8 मनोविज्ञान तथा जीवन

यह इकाई कुछ महत्वपूर्ण सामाजिक एवं पर्यावरणीय मुद्दों की मनोवैज्ञानिक समझ के अनुप्रयोग पर सम्बन्धित है।

मानवः पर्यावरण सम्बन्ध, पर्यावरण का मानव व्यवहार पर प्रभाव; शोर, प्रदूषण, भीड़, प्राकृतिक आपदा, पर्यावरण मैत्री व्यवहार उन्नयन,

सामाजिक मुद्देः गरीबी, विभेदीकरण, आक्रामकता, हिंसा एवं शांति, जनसंचार का व्यवहार पर प्रभाव

इकाई–9 व्यवहारिक मनोविज्ञान

यह इकाई मनोविज्ञान के कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों से परिचय कराती है।

मनोविज्ञान की विभिन्न क्षेत्रों में प्रयुक्तताः शिक्षा, सम्प्रेषण, संगठन, एवं खेलकूद

इकाई–10 मनोवैज्ञानिक कौशल विकास

यह इकाई जीवन की सहजता से जीने की कला विकसित करती है।

परिचयः एक मनोवैज्ञानिक के रूप में प्रभावात्मक सामान्य कौशल (बौद्धिक एवं व्यक्तिगत कौशल, विभिन्नता के प्रति संवेदनशीलता);

विशिष्ट कौशलः सम्प्रेषण कौशल, साक्षात्कार कौशल, परामर्श कौशल

मनोविज्ञानः प्रायोगिक

विद्यार्थियों के इस पाठ्यक्रम में सम्मिलित अध्यायों से सम्बन्धित पाँच प्रायोगिक कार्य एवं एक प्राजेक्ट/केस प्रोफाइल तैयार करना होगा।

सत्र के अर्न्तगत कोई पाँच प्रयोग निम्नलिखित सूची से करने है। विद्यार्थियों को एक पूर्ण प्रायोगिक रिकार्ड बनाना होगा जिसका मूल्यांकन अंतिम परीक्षा के समय बाह्य तथा आंतरिक परीक्षकों द्वारा किया जाएगा। परीक्षा में केवल एक प्रयोग को ही करना होगा।

1. बुद्धि परीक्षण

2. व्यक्तित्व परीक्षण

3. तनाव/खुशहाली मापन

4. दुश्चिंता/मनोविकार का मापन

5. किसी भी मनोचिकित्सा द्वारा उपचार

6. अभिवृत्ति मापन/रूढ़िवादिता का मापन

7. द्वंद्व

8. आक्रामकता/जनसंचार

9. संचारः एक पक्षीय–द्विपक्षीय

10. किशोर/वृद्ध परामर्श

अनुक्रमणिका

1.	बुद्धि और अभिक्षमता	1—12
2.	स्व.एवं व्यक्तित्व	13—21
3.	दबाव, मानवीय क्षमताएं और खुशहाली	22—29
4.	मनोवैज्ञानिक विकार	30—46
5.	चिकित्सात्मक उपागम एवं परामर्श	47—63
6.	अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान	64—70
7.	समूह प्रक्रिया एवं सामाजिक प्रभाव	71—79
8.	मनोविज्ञान तथा जीवन	80—87
9.	व्यावहारिक मनोविज्ञान	88—101
10.	मनोवैज्ञानिक कौशल विकास	102—110

इकाई–1

बुद्धि और अभिक्षमता

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप
- बुद्धि के अर्थ को समझ सकेंगे
- बुद्धि का मापन कैसे करते हैं, सीख सकेंगे
- बुद्धि के विभिन्न सिद्धान्तों को समझ सकेंगे
- सांवेगिक बुद्धि की उपयोगिता को जान सकेंगे
- अभिक्षमता क्या होती है समझ सकेंगे

परिचय

बुद्धि एक ऐसा शब्द है जिसे हम दिन प्रतिदिन की भाषा में काफी प्रयोग करते हैं। बुद्धि का प्रयोग साधारणतः तेजी से सीखने, समझने,अच्छे से स्मरण करने, तार्किक चिन्तन आदि गुणों के लिए किया जाता है। मनोंविज्ञान में मनोंवैज्ञानिकों ने एक विशेष अर्थ के रूप में 'बुद्धि' शब्द को प्रयोग किया है।व्यक्तियों को पारस्परिक भिन्नता जानने में बुद्धि एक मुख्य एवं महत्वपूर्ण संप्रत्यय है। व्यक्ति की बुद्धिमता जानने पर यह ज्ञात हो जाता है कि व्यक्ति पर्यावरण के अनुरूप अपने व्यवहार को किस प्रकार अनुकूलित कर स्वयं को उस वातावरण में समायोजित कर सकता हैं।

परिभाषा एवं प्रकृति –

बुद्धि' शब्द को कई मनोवैज्ञानिकों ने परिभाषित करने के प्रयास किये हैं। सर्वप्रथम बोरिंग (Boring, 1923) में अपनी औपचारिक परिभाषा में यह कहा कि, ''बुद्धि परीक्षण जो मापता है, वही बुद्धि है।'' परन्तु यह परिभाषा बुद्धि के स्वरूप के निश्चित अर्थ की ओर संकेत नहीं करती है। बुद्धि को मापने हेतु कई परीक्षण दिए गये हैं। बोरिंग के पश्चात् कई मनोवैज्ञानिकों ने बुद्धि को अलग–अलग ढंग से परिभाषित करने के प्रयास किए हैं। सभी परिभाषाओं को तीन भागों मे बॉटा जा सकता है।

1. प्रथम श्रेणी मे वह परिभाषायें होगी, जिनमें बुद्धि को वातावरणके साथ समायोजन (adjust ment) करने की क्षमता है। जो व्यक्ति जितनी जल्दी वातावरण के साथ समायोजन कर पाता है, उसकी बुद्धि को उतना ही तीव्र समझा जाता है।
2. द्वितीय श्रेणी में वह परिभाषायें रखी जाएगी जिनमें बुद्धि को सीखने की क्षमता माना गया है। यह क्षमता जिस व्यक्ति में अधिक होगी, तथापि बुद्धि भी उतनी ही अधिक होगी।
3. तृतीय श्रेणी में वह परिभाषाएँ होगी जिसमें बुद्धि को अमूर्त चिन्तन (Abstract reasoning) करने की क्षमता माना गया है। यह क्षमता, व्यक्ति में जितनी अधिक होगी, बुद्धि भी उतनी ही अधिक होगी। परन्तु इसके बाद मनोवैज्ञानिकों ने इन तीनों श्रेणियों की परिभाषाओं में एक सामान्य दोष (Common defect) पाया और वह यह था कि इन सभी श्रेणीयों मे बुद्धि के केवल एक पहलू या पक्ष को महत्व दिया गया है। वास्तव में, बुद्धि में सिर्फ एक तरह की क्षमता ना होकर अनेक प्रकार की क्षमताएँ पाई जाती हैं जो एक साथ मिलकर बुद्धि को परिभाषित करती है। इस पहलू को ध्यान मे रखते हुए कई मनोवैज्ञानिकों ने अलग–अलग तरीकों से बुद्धि को परिभाषित किया है।उन सभी परिभाषाओं में से निम्न परिभाषाओं का चयन किया गया है, जो कि निम्नलिखित हैः–

1. **वेक्सलर (Wechsler, 1939)** के अनुसार, '' बुद्धि एक समुच्चय या सार्वजनिक क्षमता है जिसके

सहारे व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण क्रिया करता है, विवेकशील चिन्तन करता है तथा वातावरण के साथ प्रभावकारी ढंग से समायोजन करता है।''

2. **रॉबिन्सन तथा रॉबिन्सन (Robinson & Robinson, 1965)** के अनुसार ''बुद्धि से तात्पर्य संज्ञानात्मक व्यवहारों (Cognitive behaviours) के सम्पूर्ण वर्ग से होता है, जो व्यक्ति मे 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।

.3. **निसेर तथा उनके सहयोगियों (Neisser et.al., 1996)** ने बुद्धि को इस प्रकार परिभाषित किया है कि यह व्यक्ति की ''जटिल विचारों को समझने, पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से समायेाजन करने, अनुभवों से सीखने, विभिन्न तरह के तर्कणा में सम्मिलित होने और चिंतन द्वारा बाधाओं को दूर करने की क्षमता होती है।''

उपर्युक्त परिभाषाओं में सामान्य विशेषता पायी गयी है। इन सभी परिभाषाओं में बुद्धि को कई तरह की क्षमताओं के योग के रूप में परिभाषित किया गया है और इन्हीं कारणों की वजह से ये परिभाषाएँ प्रचलित हैं। इन परिभाषाओं के अनुसार, बुद्धि की प्रकृति (Nature) निम्नलिखित है :–

1. बुद्धि कई क्षमताओं का योग (Aggregate) होता है। इसमें कई प्रकार की क्षमताएँ होती है। जिसका पूर्ण योग ही बुद्धि कहलाता 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 उद्धेश्यपूर्ण कार्य करता है। अधिक उद्धेश्यपूर्ण होने पर ही उसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है। अतः बुद्धि के फलस्वरूप ही व्यक्ति उद्धेश्यपूर्ण क्रियाएं करता है।
4. बुद्धि की मदद से व्यक्ति वातावरण में अच्छे ढंग से समायोजन और अनुकूलन करना सीखता है। वे व्यक्ति जिनमें अधिक बुद्धि होती है, किसी भी वातावरण में अच्छी तरह समायोजन कर लेते हैं और यही उनके प्रभावशाली व्यक्तित्व का कारण बनती है।
5. बुद्धि की मदद से व्यक्ति विवेकशील चिन्तन (Rational thinking) और अमूर्त चिन्तन करने में समर्थ होता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि जो व्यक्ति बुद्धिमान होता है, उसका चिन्तन अधिक विवेकपूर्ण, तर्कपूर्ण और युक्तिसंगत होता है। उसी प्रकार कम बुद्धिमान व्यक्ति का चिन्तन अविवेकपूर्ण तथा तर्कहीन होता है
6. अधिक बुद्धि वाले व्यक्ति मुश्किल और जटिल कार्यों को समझकर एवं पूरी सूझ–बूझ के साथ पूर्ण करते हैं।

उपर्युक्त सभी बिंदुओं से स्पष्ट है कि बुद्धि के स्वरूप को समझने हेतु एक से अधिक कारकों एवं क्षमताओं की आवश्यकता होती है। इस संदर्भ में, थर्स्टन (Thurstone, 1938) ने बुद्धि की कुल 7 क्षमताएँ बताई है। गिलफोर्ड (Guilford, 1967) ने बुद्धि की कुल 150 क्षमताएँ बताई हैं। थर्स्टन ने इन क्षमताओं को प्रधान मानसिक क्षमताएँ (primary mental abilities) कहा है।

भारतीय परम्परा में बुद्धि को समाकलित बुद्धि भी कहा जा सकता हैं जिसमें समाज तथा वैश्विक पर्यावरण में समायोजन के परिप्रेक्ष्य में योग्यताओं को विकसित करने के संप्रत्यय को रेखांकित किया है। बुद्धि की संज्ञानात्मक तथा असंज्ञानात्मक दोनों प्रकार की प्रक्रियाओं के समाकलन पर अधिक बल दिया गया है। भारतीय परम्परा में निम्नलिखित क्षमताएँ बुद्धि के अन्तर्गत स्वीकार की जाती हैं –

1. **संज्ञानात्मक क्षमता (Cognitive Capacity)** – सोच–समझ, विभेदन क्षमता, समस्या समाधान योग्यता, प्रभावी संप्रेषण आदि
2. **सामाजिक क्षमता (Social Competence)**– सामाजिक व्यवस्था एवं नियमों के प्रति सम्मान,सामाजिक समरसता, परामर्श चिन्तन आदि

3. सांवेगिक क्षमता (Emotional Competence)– संवेग परिपक्वता एवं नियंत्रण, आत्म मूल्यांकन, शिष्टता, अच्छा आचरण आदि

4. उद्यमी क्षमता (Enterprenurial Competence)– प्रतिबद्धता, कठिन परिश्रम, धैर्य, लक्ष्य निर्धारित व्यवहार आदि

बुद्धि के प्रकार

ई. एन. थॉर्नडाइक (E.L. Thorndike) ने बुद्धि के तीन प्रकार बताए हैं जो इस प्रकार हैः–

1. **सामाजिक बुद्धि** (Social intelligence)
2. **अमूर्त बुद्धि** (Abstract intelligene)
3. **मूर्त बुद्धि** (Concrete intellgence)

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। सामाजिक बुद्धि वाले व्यक्तियों के सामाजिक संबंध अच्छे होते हैं जिनसे उन्हे समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त होती है।

2.मूर्त बुद्धि :– ये वह मानसिक क्षमता है जिससे व्यक्ति ठोस वस्तुओं के महत्व को समझता है एवं उसका परिचालन उपयुक्त ढंग से अलग–अलग परिस्थितियों मे करना सीखता है। इस तरह की बुद्धि का प्रयोग व्यापार एवं व्यवसायो में किया जा सकता है।

3.अमूर्त बुद्धि :– यह वह मानसिक क्षमता है जिससे व्यक्ति गणितीय एक शाब्दिक संकेतों एवं चिन्हों के संबंधों को समझ पाता है और उसकी उचित व्याख्या कर पाता है अधिक अमूर्त बुद्धि वाले व्यक्ति सफल कलाकार, चित्रकार, गणितज्ञ आदि होते हैं।

बुद्धि के सिद्धांत

इस श्रेणी में वे मनोवैज्ञानिक आते हैं, जिन्होंने कारको के रूप में बुद्धि के संगठनों (Organization) की व्याख्या करते हैं। इन कारकों को ज्ञात करने के लिए विशेष सांख्यिकीय विधि (Statistical analysis) कारक विश्लेषण (Factor analysis) का प्रयोग किया जाता है। इस श्रेणी में दो प्रकार के मनोवैज्ञानिक समूह हैं – पिण्डक (Lumpers) जिनके अनुसार बुद्धि के एक सामान्य एवं संगठित क्षमता (General & united capacity) से समस्या का समाधान किया जाता है। दूसरा समूह –विभाजक (splitters) जिनके अनुसार बुद्धि वह योग है जिसमें स्वतंत्र रूप से क्रियाशील होने वाले बहुत सारी पृथक–पृथक मानसिक क्षमताएं सम्मिलित होती हैं।

मनोवैज्ञानिकों के द्वारा प्रतिपादित दोनों समूह के सिद्धांत निम्नांकित है।

1. स्पीयरमैन का द्विकारक सिद्धांत (Spearman's two factor theory)
2. गिलफोर्ड का बहुकारक सिद्धांत (Guilford's Multi factor theory)
3. कैटेल का सिद्धांत (Cattell's theory)
4. गार्डनर का बहु बुद्धि सिद्धांत (Gardner's theory of Multiple Intelligence)

स्पीयरमैन का द्विकारक सिद्धांत –

स्पीयरमैन ने 1904 में इस सिद्धांत को प्रतिपादित किया। इसमें इन्होनें प्रयोगात्मक अध्ययनों को कारक विश्लेषण प्रविधि से प्राप्तकर उनके आंकडों का विश्लेषण किया और फलस्वरूप बुद्धि की संरचना के दो कारक ज्ञात किये – सामान्य कारक तथा विशिष्ट कारक (General and specific factors) स्पीयरमैन का यह मानना था कि हर व्यक्ति में मानसिक कार्य करने की सामान्य क्षमता भिन्न मात्रा में पाई जाती है

जिन्हें कारक कहते हैं। इसी कारण 'g' कारक को मानसिक उर्जा (Mental energy) की संज्ञा दी है। स्पीयरमैन के अनुसार व्यक्ति मानसिक कार्यों को करने मे जितना सफल होगा, उसका 'g' कारक उतना ही अधिक माना जाएगा। इसे एक जन्मजात कारक माना गया है। दूसरी तरफ स्पीयरमैन का यह भी मानना था कुछ मानसिक कार्य एक दुसरे से भिन्न होते हैं और उन्हें करने के लिए व्यक्ति मे विशिष्टता होनी भी जरूरी हैं, जिन्हे 's' कारक कहा गया है। 's' कारक की मात्रा भिन्न कार्यों में भिन्न होती है और इस कारक पर प्रशिक्षण और पूर्व अनुभूतियों का प्रभाव पड़ता है। किसी खास मानसिक कार्य हेतु 's' कारक को प्रशिक्षण देकर बढ़ाया जा सकता है।

स्पीयरमैन के इस सिद्धांत से यह भी स्पष्ट होता है कि किसी बौद्धिक कार्य में 'g' तथा 's' कारक दोनो ही सम्मिलित होते हैं, जिसमे 'g' कारक का महत्व अधिक है।

गिलफोर्ड का बुद्धि संरचना सिद्धांत गिलफोर्ड के अनुसार बुद्धि के सभी तत्वों को तीन विमाओं में विभाजित किया गया है, जो कि निम्नांकित है –

1- **संक्रिया** (Operation)
2- **विषय–वस्तु** (Content)
3- **उत्पादन** (Products)

- **संक्रिया :–** व्यक्ति की मानसिक प्रक्रिया के स्वरूप को संक्रिया कहते हैं। संक्रिया के आधार पर मानसिक क्षमताओं के छह भाग हैं। मूल्यांकन (Evalutaion), अभिसारी चिन्तन (Convergent thinking), अपसारी चिन्तन (Divergent thinking), स्मृति धारण (Memory retention), स्मृति अभिलेख (Memory recording) तथा संज्ञान (Cognition)
- **विषय वस्तु :–** वह क्षेत्र जिनके एकांशों या सूचनाओं के आधार पर संक्रियाएँ की जाती हैं, उसे विषय वस्तु कहते हैं। सूचनाओं या एकांशों के पाँच भाग हैं – दृष्टि (Visual), श्रवण (Auditory), सांकेतिक (Symbolic) ,शाब्दिक (Semantic) तथा व्यवहारपरक (Behavioural)।
- **उत्पादन :–** विशेष प्रकार की विषय वस्तु के साथ की गई संक्रिया के परिणाम को उत्पादन कहते हैं। गिलफोर्ड के अनुसार परिणाम के छहभाग इस प्रकार हैं – इकाई (Units), वर्ग (Classes),सम्बन्ध (Relations) पद्धतियां (System), रूपान्तरण (Transformations) तथा आशय (Implications)

गिलफोर्ड के इस सिद्धांत के अनुसार बुद्धि की व्याख्या तीन विमाओं के आधार पर की गई है तथा हर विमा के कई कारक हैं। संक्रिया विमा के 6 कारक, विषय वस्तु विमा के 5 कारक एवं उत्पादन विमा के 6 कारक दिये गये हैं और इसी तरह कुल 6X5X6 =180 कारक होते हैं ।

कैटेल का सिद्धांत :– बुद्धि के इस सिद्धांत का प्रतिपादन कैटेल ने 1963,1987 में किया जिसमें उन्होनें दो महत्वपूर्ण तत्व बताए – तरल बुद्धि (Fluid intelligence) और ठोस बुद्धि (Crystallized intelligence)। कैटेल ने तरल बुद्धि को स्पीयरमैन के 'g' कारक के समान माना एवं यह भी स्पष्ट किया कि तरल बुद्धि वंशानुगत कारकों (Genetic factor) से निर्धारित होती है। साथ ही साथ इसका सबंध तर्कणा–क्षमता से भी होता है। दूसरी ओर कैटेल ने बताया कि ठोस बुद्धि व्यक्ति के अर्जित (Acquired) तथ्यात्मक ज्ञान (Factual Knowledge) पर निर्धारित होती है। इसमे वे क्षमतायें आती हैं जो व्यक्ति अपने जीवन की अनुभूतियों में तरल बुद्धि का उपयोग करके अर्जित करता है। कैटेल का यह मानना था कि ठोस बुद्धि के विकास मे तरल बुद्धि एक सीमा निर्धारित करती है जो कि इस बात से स्पष्ट किया जा सकता है कि अपनी अनुभूतियों से सीखने की क्षमता के विकास सीमा का निर्धारण आनुवांशिक कारकों (Hereditary factors) से किया जाता है। कैटेल ने यह भी बताया कि तरल बुद्धि का अधिकतम विकास किशोरावस्था में होता है पर ठोस बुद्धि का विकास वयस्कावस्था (Adulthood) में भी होता रहता है।

गार्डनर का बहुबुद्धि का सिद्धांत :–

गार्डनर (Gardner, 1989) ने अपने प्रतिपादित सिद्धांत में कुछ महत्वपूर्ण बात बताई है कि बुद्धि एकाकी न होकर बहुकारकीय स्वरूप की होती है तथा ये भी बताया कि सामान्य बुद्धि में सात क्षमताएं होती हैं जो कि एक दूसरे से स्वतंत्र भी होती है और मस्तिष्क में हर क्षमता के संचालन का नियम भी अलग होता है। बुद्धि की क्षमता के सात प्रकार वर्णित हैं –

भाषाई बुद्धि (Linguistic Intelligence): वाक्यों या शब्दों की बोध क्षमता (Comprehensive ability) शब्दावली (Vocabulary) शब्दों के क्रमों के बीच सम्बन्धों का पहचानने की क्षमता।

तार्किक–गणितीय बुद्धि (Logical Mathematical Intelligence) तर्क करने, गणितीय समस्याओं का समाधान करने, अंको के क्रमों के सम्बन्धों को पहचानने एवं सादृश्यता की क्षमता।

स्थानिक बुद्धि (Spatial Intelligence) स्थानिक चित्र (Spatical figures) को मानसिक रूप से परिवर्तन करने और स्थानिक कल्पना शक्ति (Spatial visualization) करने की क्षमता।

शारीरिक गतिक बुद्धि (Body Kinesthetic Intelligence) शारीरिक गति पर नियंत्रण रखने की क्षमता एवं सावधानीपूर्वक वस्तुओं को उपयोग करने की क्षमता।

संगीतिक बुद्धि (Musical Intelligence) तारत्व (Pitch) और लय (Rhythm) को प्रत्यक्षण करने एवं संगीतिक सामर्थ्यता (Musical Competence) विकसित करने की क्षमता।

व्यक्तिगत : आत्मन् बुद्धि (Personal: Self intelligence) भावों एवं संवेगों को मॉनीटर करने, उनमें विभेद करने की क्षमता।

व्यक्तिगत : अन्य बुद्धि (Personal: Others intellgence) : दूसरे व्यक्तियों की इच्छाओं, आवश्यकताओं एवं प्रेरणाओं को समझने की क्षमता।

गार्डनर का यह भी मानना है कि हर व्यक्ति में उपयुक्त मात्रा में बुद्धि होती है पर कुछ कारणों की वजह से कोई बुद्धि अधिक विकसित हो जाती है यह सातों बुद्धि एक दूसरे से अन्तःक्रिया (interaction) करती है, अर्द्ध–स्वायत तंत्र में कार्य करती है, परन्तु किसी मस्तिष्कीय क्षति (brain damage) होने के कारण किसी एक तरह की बुद्धि क्षतिग्रस्त हो सकती है पर उसका असर अन्य बुद्धि पर नहीं पड़ता।

बुद्धि का आंकलन

मानसिक आयु :– व्यक्ति की आयु को मनोवैज्ञानिकों ने दो भागों मे बांटकर अध्ययन किया है

1- **तैथिक आयु (Chronologiccal Age)**
2- **मानसिक आयु (Mental Age)**

क्रियाकलाप 1.1

1. आपकी कक्षा में सबसे बुद्धिमान विधार्थियों की सूची बनाइये।
2. इस सूची में से तीन विधार्थियों को आप बुद्धिमान क्यों मानते है? कथन पर 5–5 वाक्य लिखियें।
3. आपके अनुसार बुद्धिमान व्यक्तियों में क्या क्या गुण होने चाहिये? लिखिए।
4. उपरोक्त 3 प्रश्नों के उत्तर को अध्यापक तथा सहयोगियों के साथ समूह परिचर्चा करें।

- व्यक्ति के जन्म से लेकर आज तक के समय को तैथिक आयु कहा जाता है। इसे व्यक्ति की वास्तविक आयु भी कहा जाता है जो जन्म के दिन से प्रारम्भ हो जाती है।
- मानसिक आयु दूसरे प्रकार की आयु है जिसके संदर्भ में टुकमैन (Tuckmen 1975) ने कहा है कि इसका निर्धारण अपने ही उम्र या अपने से कम या अधिक उम्र के औसत निष्पादन के साथ तुलना करके प्राप्त किया जाता है

अगर मानसिक आयु वास्तविक आयु से कम है तो व्यक्ति की बुद्धि को मंद समझा जाता है। जब व्यक्ति की आयु तैथिक आयु से अधिक होती है, तो व्यक्ति की बुद्धि तीव्र मानी जाती है और जब मानसिक और वास्तविक आयु समान होती है तो व्यक्ति की बुद्धि सामान्य समझी जाती है। इसी के आधार पर व्यक्ति की मानसिक आयु का आकलन किया जा सकता है।

बुद्धिलब्धि को प्राप्त करने के लिए मानसिक आयु और तैथिक आयु के अनुपात को 100 से गुणा किया जाता है।

सूत्र के रूप को इस प्रकार व्यक्त किया जाता है –

बुद्धिलब्धि=(मानसिक आयु/तैथिक आयु) x 100

या IQ=(MA/CA) x 100

ज्ञातव्य रहे कि सामान्य व्यक्ति की बुद्धि लब्धि 100 होती हैं।

बुद्धि परीक्षणों का अनुप्रयोग :–

बुद्धि परीक्षणों का प्रयोग मानसिक अस्पताल या उपचारगृहों में नैदानिक मूल्याकंन (Clinical Assessment) करने तथा शोध कार्यो में, मनोवैज्ञानिकों द्वारा किया जा सकता है। बुद्धि को मापने हेतु वैयक्तिक बुद्धि परीक्षण जैसे, स्टैनफोर्ड बिने परीक्षण (Stanford-Binet test) वेश्लर मापनी (Wescshler scales) गुडएनफ–हैरिस ड्राईग परीक्षण (Goodenough-Harris Draw a Men Test) आदि का अधिक प्रयोग किया जाता है। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बुद्धि परीक्षणों की प्रमुख उपयोगिताएँ निम्नाकिंत हैं :–

सामान्य बौद्धिक स्तर का आंकलन (Estimation of General Intellectual Level)–सामान्य बौद्धिक स्तर का आंकलन, बुद्धि परीक्षणों की स्पष्ट उपयोगिता को दर्शाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बुद्धि परीक्षणों का प्रयोग करते हुए व्यक्ति के वर्तमान अन्तःशक्ति (current potential) को ज्ञात कर और उसे आधार रेखा (base line) मानकर उसकी वर्तमान उपलब्धियों का मूल्यांकन किया जाता है इसकी मदद से व्यक्ति की समस्याओं के बारे मे प्राक्कल्पना (hypothesis) बनाई जा सकती है।

शैक्षिक सफलता का पूर्वकथन (Prediction of Academic Success)

छात्रों की शैक्षिक सफलता के बारे में पूर्वकथन करने हेतु कई सारे बुद्धि परीक्षण जैसे स्टैनफोर्ड बिने परीक्षण, वेश्लर मापनी आदि का प्रयोग किया जाता है संप्रत्यात्मक रूप से (concept ually) समरूप (identical) ना होने के बाद भी बुद्धि परिक्षण के प्राप्तांकों एवं स्कूल के शैक्षिक निष्पादन (academic performa nce) के बीच घनिष्ठ धनात्मक सहसबंध (positive correction) है। अतः यह देखा गया है कि यदि बौद्धिक क्षमता का स्तर उच्च है तो उसके फलस्वरूप शैक्षिक निष्पादन का स्तर भी ऊँचा होगा। परन्तु अगर ऐसा नहीं होता तो मनोवैज्ञानिक इस अन्तर को समझने हेतु इसकी प्राक्कल्पना बनाकर इसका अध्ययन करते हैं।

सांवेगिक बुद्धि

(Emotional Intelligence):– सामान्य तौर पर यह कहा जाता है कि व्यक्ति की बुद्धि लब्धि उसकी सफलताओं और उपलब्धियो का आधार होती है, जैसे जितनी अधिक बुद्धि लब्धि उतनी ही अधिक

उपलब्धियाँ। पर वर्तमान में हुए आधुनिक शोधों से यह साबित हो गया है कि व्यक्ति के जीवन की सफलताओं का केवल 20 प्रतिशत कारण बुद्धि लब्धि है बाकि 80 प्रतिशत कारण सांवेगिक बुद्धि (emotional intellige nce) होता है।

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक– सैलोवी और मेयर (Salovey & Mayer, 1990) ने सांवेगिक बुद्धि पद का प्रतिपादन किया और इसका तात्पर्य जीवन के संवेगिक पहलू से संबंध क्षमताओं के एकीकरण से होता है। सांवेगिक बुद्धि को सामाजिक बुद्धि का एक प्रकार माना गया है। कुछ मनोवैज्ञानिकों की परिभाषाएँ निम्नांकित हैः मेयर और सैलोवी (Salovey & Mayer, 1977) के अनुसार, ''संवेगों को प्रत्यक्ष करने की क्षमता, संवेग के प्रति पहुँच बनाने एवं उसे उत्पन्न करने की क्षमता ताकि चिन्तन में मदद हो सके, संवेग एवं संवेगात्मक ज्ञान को समझा जा सके तथा संवेग को चिंतनशील ढंग से नियमित किया जा सके ताकि सांवेगिक एवं बौद्धिक वर्द्धन को उन्नत बनाया जा सके।''

रुटजर्स विश्वविद्यालय (Rutgers University) के 'कनसोर्टियम फॉर रिसर्च ऑन इमोशनल इन्टेलिजेन्स' (Consortium for Research on Emotional Intelligence) के संस्थापक चेयरमैन गोलमैन (Goleman) ने सांवेगिक बुद्धि के बारे में बताया कि,''यह अपने एवं दूसरों के भावों को पहचानने की क्षमता तथा अपने आप को अभिप्रेरित करके एवं अपने और अपने संबंधो में संवेग को प्रबंधित करने की क्षमता है। संवेगात्मक बुद्धि या बुद्धि लब्धि द्वारा उन क्षमताओं का वर्णन होता है जो शैक्षिक वृद्धि या बुद्धि लब्धि द्वारा मापे जाने वाले पूर्णतः संज्ञात्मक क्षमताओं से भिन्न परन्तु उसके पूरक होते हैं।''

बार–औन (Bar On) ने संवेगात्मक बुद्धि को इस प्रकार परिभाषित किया कि, ''संवेगात्मक बुद्धि द्वारा वह क्षमता परिवर्तित होती है जिसके माध्यम से दिन–प्रतिदिन के पर्यावरणिय चुनौतियों के साथ निपटा जाता है और जो व्यक्ति की जिन्दगी में जिसमें पेशेवर तथा व्यक्तिगत व्यवसाय भी सम्मिलित है, सफलता प्राप्त करने में मदद करता है।''

उपर्युक्त परिभाषाओं के विश्लेषण से यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति को अपने जीवन में सफल होने के लिए सांवेगिक बुद्धि की आवश्यकता होती है इसके कुछ मुख्य तथ्य इस प्रकार है कि इसकी मदद से व्यक्ति अपने भावों को प्रबंधित करता है, अन्य व्यक्तियों के भावों में विभेदन कर पाता है, प्राप्त सूचनाओं के आधार पर अपने चिन्तन और क्रियाओं को निर्देशित करता है, दूसरों के संवेगों से तर्कणा एवं प्रबंधन करता है, व्यक्तियों को सफलता दिलाने में अधिक महत्वपूर्ण होता है आदि।

उपर्युक्त सभी बिन्दुओं से यह स्पष्ट होता है कि सांवेगिक बुद्धि का स्वरुप काफी जटिल है जिसमें कई तरह के तथ्यों का समावेश होता है।

गोलमन का सिद्धांत (Theory of Golemen)- सैलोवी और मेयर (Salovey & Mayer, 1970) ने सांवेगिक बुद्धि (emotional intelligence) का प्रतिपादन किया जिसकी वैज्ञानिक और सैद्धान्तिक व्याख्या गोलमैन (Goleman, 1998) अपनी बहुचर्चित पुस्तक 'इमोशनल इन्टेलिजेन्स : वाई इट केन मैटर मोर देन आई क्यू' (Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ?) मे की जिसमे उन्होंने स्पष्ट रूप से यह समझाया कि जिन्दगी की सफलताओं का केवल 20 प्रतिशत बुद्धि लब्धि के कारण होता है और बाकी 80 प्रतिशत सफलता सांवेगिक बुद्धि (Emotional intelligence) के कारण होती है।

गोलमैन की सांवेगिक बुद्धि की परिभाषा के अनुसार यह वह क्षमता है, जिसमे व्यक्ति दूसरो और स्वयं के भावों को पहचानता है, अपने आप को अभिप्रेरित करता है एवं अपने सम्बन्धों में संवेगों को प्रबंधित कर पाता है। उन्होंने यह भी बताया कि सांवेगिक बुद्धि की मदद से बुद्धि लब्धि से मापी गई क्षमताओं से अलग क्षमताओं का मापन किया जाता पर वे उसके विरोधी ना होकर पूरक (Supplementary) होते है। इस सिद्धांत में गोलमेन ने सांवेगिक क्षमताओं (Emotional Competencies) के सेट के बारे मे भी बताया है जो एक व्यक्ति को दूसरे से अलग करता है जो कि चार समूह में विभाजित है।

1. आत्म अवगतता (Self Awareness) :– अपने संवेगों (Emotions),शक्तियों (Strengt hs) और

कमजोरिया (Weaknesses) को समझने की क्षमता।

2. **आत्म प्रबंधन (Self Management) –** अपने अभिप्रेरकों (Motives) को प्रबंधित करने और व्यवहारों को नियमित करने की क्षमता।

3. **सामाजिक चेतना (SocialAwareness) –** दूसरों के कार्य, अनुभव एवं उनके कारणों को समझने की क्षमता।

4. **सामाजिक कौशल (Social Skills) :–** स्वयं के व्यवहार से दूसरों से वांछित परिणाम प्राप्त करने एवं व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति की क्षमता। गोलमैन के अनुसार जीवन के अलग–अलग क्षेत्रों में सफल होने सांवेगिक क्षमताओं की आवश्यकता होती है और इसी कारण गोलमैन ने अपने मॉडल को 'निष्पादन का सिद्धांत' (Theory of Performance) कहा है।

बुद्धि मापन (Measurement of Intelligence)

जेन्सन के अनुसार "बुद्धि बिजली के समान है, जिसे परिभाषित करने की अपेक्षा मापना आसान है।" बुद्धि परीक्षण द्वारा ही बुद्धि को मापा जाता है। 1905 में बिने (Binet) और साइमन (Simon) ने मिलकर पहला बुद्धि परीक्षण बनाया था, जो कि वर्तमान वर्षों में मनोवैज्ञानिकों के बीच लोकप्रिय हुआ और टरमेन ने 1916 में इसका महत्वपूर्ण शोधन किया इसमें बुद्धि मापने का सूचक बुद्धि लब्धि को माना इसके बाद बुद्धि मापने के क्षेत्र में वेक्सलर (Wechsler), अर्थर (Arthur), कैटेल (Cattell), रेवेन (Raven), गुडइनफ (Goodenough) कोफमेन (Kaufman) आदि ने महत्वपूर्ण योगदान दिया।

सामूहिक रुप से बुद्धि परीक्षण की जरुरत प्रथम विश्वयुद्ध के दौरान महसूस हुई जिसके कारण अमेरिकी सेना पर मशहूर बुद्धि परीक्षण– आर्मी अल्फा परीक्षण एवं आर्मी बीटा परीक्षण किया गया। आर्मी अल्फा परीक्षण को शाब्दिक बुद्धि जबकि आर्मी बीटा परीक्षण को क्रियात्मक या अभाषायी परीक्षण को लिए बनाया गया था तत्पश्चात् इन दोनों परीक्षणों का साथ में लाकर आर्मड फोर्सेस क्वालिफिकेशन टेस्ट तथा आर्मड सर्विसेज़ वोकेशनल एप्टिट्युड बैट्री जैसे परीक्षणों को बनाया गया।

इन सभी बातों से यह ज्ञात होता है कि अलग–अलग बुद्धि परीक्षणों से बुद्धि को मापा जाता है, जिनमें कुछ परीक्षणों का स्वरुप शाब्दिक होता है। अर्थात जिनके एकांशों, निर्देश में लिखित भाषा प्रयोग होता है और कुछ ऐसे भी है जिनमें लिखित भाषा का प्रयोग नहीं किया है। इसमें दिये गये वस्तुओं को परिचालित करके कुछ विशेष डिजाइन बनाता है, जिसके आधार पर उसकी बुद्धि का मापन होता है। बुद्धि मापने में अधिकतर उपयोग किये जाने वाले कुछ परीक्षण निम्नांकित है–

I. बिने परीक्षण
II. वेश्लर मापनी
III. रैबेन प्रोगेसिव मैट्रीसेज
IV. गुडएनफ ड्रा–ए–मैन परीक्षण
V. पीवॉडी चित्र शब्दावली परीक्षण
VI. कैटेल संस्कृति मुक्त परीक्षण
VII. बच्चों के लिए निर्मित कॉफमेन मूल्यांकन परीक्षण माला

अभिक्षमता (Aptitude)

अभिक्षमता मानव क्षमता का एक प्रमुख अंश है। अभिक्षमता किसी क्षेत्र में विशेष कौशल या ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता को अभिक्षमता कहा जाता है। फ्रीमेन ने अभिक्षमता को परिभाषित करते हुए कहा कि "गुणों या विशेषज्ञों के एक ऐसे संयोग से होता है जिससे विशिष्ट ज्ञान तथा संगठित क्षमता का पता चलता है।" टुकमैन ने अभिक्षमता की परिभाषा में बताया कि क्षमताओं या अन्य गुणों के ऐसे संयोग को जो चाहे जन्मजात हो या अर्जित, ज्ञान हो या जिससे किसी विशेष क्षेत्र में प्रवीणता विकसित करने या किसी

व्यक्ति के सीखने की क्षमता का पता चलता हो, अभिक्षमता कहा जाता है।''

इन परिभाषाओं का विश्लेषण करने पर कुछ तथ्य प्रकट हुए हैं जो निम्नांकित है–

i. किसी विशेष क्षेत्र में निपुणता ज्ञात करने से व्यक्ति में अभिक्षमता उत्पन्न होती है।

II. अन्तः शक्ति जो अभिक्षमता में पायी जाती है, वह जन्मजात भी हो सकती है या अर्जित भी हो सकती है।

III.अभिक्षमता वह गुण है जिसके माध्यम से भविष्य में व्यक्ति के निष्पादन का ज्ञान या मूल्यांकन किया जा सकता है।

मनोवैज्ञानिकों ने अभिक्षमता को मापने हेतु कुछ परीक्षण निर्मित किए है। जिन्हें अभिक्षमता परीक्षण कहते है। अभिक्षमता परीक्षण से तात्पर्य यह है कि किसी विशिष्ट क्षेत्र में व्यक्ति की अन्तःनिहित क्षमता को मापने के लिए बनाया जाता है। यह उपलब्धि परीक्षण से अलग होता है क्योंकि उपलब्धि परीक्षण में व्यक्ति की विशिष्टता और निपुणता के क्षेत्र का पता प्रशिक्षण दिये जाने के बाद लगाया जाता है जबकि अभिक्षमता परीक्षण प्रशिक्षण के पहले कीस्थिति पर प्रकाश डालता है। किसी विशेष क्षेत्र में व्यक्ति के निष्पादन के बारे में पूर्व कथन करने वाले संज्ञात्मक परीक्षण को ही अभिवृति परीक्षण कहा जाता है। कई परीक्षण है जो पूर्णकथन का कार्य तो करते है पर संज्ञात्मक कौशल को नहीं मापते वे अभिक्षमता परीक्षण नहीं कहलाते। संज्ञात्मक कौशलों के मापन हेतु कुछ परीक्षण दिये गए है जैसे स्टैनफोर्ड–बिने बुद्धि मापनी, WAIS, WISC,WPPSI आदि। यदि इन परीक्षणों को व्यक्ति की क्षमता के पूर्ण कथन करने हेतु काम में लिया जाये तो इन्हें सामान्य अभिक्षमता परीक्षण माना जायेगा परन्तु इन परीक्षणों के माध्यम से किसी विशेष क्षेत्र में ही व्यक्ति के निष्पादन के बारे में पूर्ण कथन किया जाये तो इसे विशिष्ट अभिक्षमता परीक्षण कहा जाता है।

अभिवृत्ति का मापन (Measurement of Aptitude)–

कई तरह के अभिक्षमता परीक्षणों द्वारा अभिक्षमता का मापन किया जाता है जिन्हें मुख्यतः दो भागों में बांटा गया है–

a. **बहुअभिवृत्ति परीक्षण माला** (Multi

b. **विशिष्ट अभिक्षमता परीक्षण माला** (Specific aptitude test)

a. **बहुअभिक्षमता परीक्षण माला** (Multi-aptitude batteries) : जिन परीक्षणों द्वारा एक साथ कई क्षेत्रों में अन्तःर्निहित क्षमताओं को मापा जा सकता है, उन परीक्षणों को बहुअभिक्षमता परीक्षण माला कहते है कुछ बहुअभिक्षमता परीक्षण माला निम्नांकित है

i विभेदी अभिक्षमता परीक्षण (Differential Aptitude Test or DAT) DAT नियोजन परीक्षण (Employment testing) कार्य में उपयोग होने वाला एक महत्वपूर्ण परीक्षण है। बिनेट, सीशोर और वैसमेन (Benett Seashore Wesman) ने सबसे पहले इसका निर्माण किया और इसके पश्चात् इसके कई संशोधित संस्करण प्रकाशित हो चुके है। इसमें कुल 8 उपपरीक्षण (subtests) है। जो शाब्दिक तर्कणा (verbal reasoning), संख्यात्मक क्षमता (numerical ability), अमूर्त तर्कणा (abstract reasoning) यान्त्रिक तर्कणा mechanical reasoning लिपिकीय गति एवं परीशुद्वता क्षमता (clerical speed and accuracy ability) स्थानिक सम्बन्ध (space relation) हिज्जे एवं भाषा उपयोग क्षमता (spelling and language accuracy ability) का मापन करता है। शैक्षिक एवं व्यावसायिक परामर्श सहायता हेतु 8वीं से 12वीं कक्षा के छात्रों पर इस परीक्षण माला का उपयोग किया जाता है। लगभग तीन घंटे का समय इसके क्रियान्वयन हेतु लगता है। हर परीक्षण की व्याख्या उसके प्राप्तांकों को शततमक मानक (Percentile Norms) में बदलकर की जाती है। आठ उपप्राप्तांकों के अलावा एक नवम् उपप्राप्तांक (ninth subscore) को शाब्दिक तर्कणा (verbal

reasoning) और संज्ञानात्मक क्षमता (numerical ability) को जोड़कर तैयार किया जाता है। जिससे सामान्य शैक्षिक अभिक्षमता (general scholastic aptitude) को मापा जाता है। प्रोफेसर जे. एम. ओझा, भारतीय मनोवैज्ञानिक ने DAT का अनुकूलन हिन्दी भाषा में किया।

ii सामान्य अभिक्षमता परीक्षण माला (General Aptitude Test Battery or GATB):– 1962 में अमेरिकन नियोजन सेवा (American employment service) ने इस परीक्षण को बनाया ताकि इसका उपयोग सैन्य सेवाओं (Armed services) में किया जा सके। इस परीक्षण माला में 9 कारकों को मापने के लिए 12 उपपरीक्षण (subtests) है। वे 12 विभिन्न कारक इस प्रकार है: बुद्धि या सामान्य मानसिक क्षमता (Intelligence or general mental ability) संख्यात्मक अभिक्षमता (Numerical aptitude N) शाब्दिक अभिक्षमता (Verbal aptitude V) स्थानिक अभिक्षमता (Spatial aptitude S), आकार प्रत्यक्षण (Form Perception P), लिपिकीय प्रत्यक्षण (Clerical perception Q), पेशी समन्वय (Motor coordination 'K'), अंगुली दक्षता (Finger dexterity 'F') और हस्तचालित दक्षता (Manual dexterity 'M') विकसित किये गये बारह परीक्षण, नौ अभिवृत्तियों का मापन करते हैं, जिसमें आठ शाब्दिक है और चार अशाब्दिक है जिसमें **F** और M को मापा जाता है और इसके लिये कुछ उपकरणों (apparatus) की आवश्यकता होती हैं। कुछ परीक्षण विकल्प प्रारूप (alternative form) में उपलब्ध हैं जो G से Q तक का मापन करते हैं। नियोजन सेवाओं एवं इससे जुड़े क्षेत्रों में GATB का उपयोग होता हैं। सभी परीक्षणों में गति (speed) पर अधिक बल और कुछ महत्वपूर्ण अभिवृत्तियों जैसे यांत्रिक तर्कणा (mechanical reasoning) का सम्मिलित ना होना इस परीक्षण की कुछ प्रमुख परिसीमाएँ हैं।

iii.फ्लैनेगन अभिवृत्ति परीक्षण (Flanagan Aptitude Classification Test or FACT) – ये वह महत्वपूर्ण परीक्षणमाला है जिसे व्यावसायिक परामर्श (Vocational Counselling) और कर्मचारी चयन (Employee selection) हेतु उपयोग किया जाता है। फ्लैनेगन (Flanagan) ने इस परीक्षणमाला को निर्मित किया जो 21 व्यावसायिक अभिवृत्ति (Vocational aptitude) को मापती हैं। जिसमें शाब्दिक परीक्षण (Verbal tests) 19 व्यावसायिक अभिवृत्तियों को मापने हेतु और क्रियात्मक परीक्षण (performance test) शेष दो अभिवृत्तियों को मापने हेतु बनाये गये है। इस परीक्षण के क्रियान्वयन हेतु सम्पूर्ण माला को तीन भागों (sections) में बाँटा गया हैं जिसे पूरा करने में करीब 10 घंटे 30 मिनट का समय लगता हैं।

b. विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण (Specific Aptitude Test) : विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण का तात्पर्य ऐसे परीक्षण से है जो विशिष्ट अभिवृत्ति को मापने के लिये प्रयोग होता है। व्यक्ति के भीतर किसी विशेष तरह की क्षमता (potential) होती है, उसे विशिष्ट अभिवृत्ति (specific aptitude) कहा जाता है। इस अभिवृत्ति को मापने हेतु कुछ परीक्षणों को वर्णित किया गया है:–

I. लिपिकीय अभिक्षमता परीक्षण (Clerical Aptitude Test):–यह अभिवृत्ति परीक्षण किसी व्यक्ति की लिपिकीय अभिवृत्ति जैसे किसी कार्य को तेजी से सही–सही पूर्ण करने की क्षमता को मापता है। इस परीक्षण का प्रमुख उदाहरण माइनेसोटा लिपिकीय परीक्षण (Minnesota Clerical Aptitude Test) हैं। इसे दो भागों में बाँटा गया हैं– संख्या तुलना (number comparison) जिसमें दो लंबी संख्याओं की तुलना की जाती है, एवं नाम तुलना (name comparison) जिसमें दो नामों की तुलना की जाती है। इस तुलना के पश्चात् व्यक्ति यह बताता है कि ये भिन्न है या एक और इन सभी का उत्तर एक समय सीमा के भीतर देना होता है।

II.यांत्रिक अभिवृत्ति परीक्षण (Mechanical Aptitude Test):– यांत्रिक अभिवृत्ति (mechanical

aptitude) को मापने हेतु इस परीक्षण का उपयोग किया जाता है। सामान्यतः यांत्रिक अभिवृत्ति के प्रत्येक पहलू को मापने हेतु अलग–अलग परीक्षणों को बनाया गया है, जो निम्नांकित हैं–

a. यांत्रिक अभिवृत्ति परीक्षण (Mechanical Aptitude Test)
b. सूचना परीक्षण (Information Test)
c. यांत्रिक तर्कणा परीक्षण (Mechanical Reasoning Test)

d. दक्षता परीक्षण (Dexterity Test)
e. स्थानिक संबंध परीक्षण (Spatial realations Test)

iii संगीतिक एवं कलात्मक अभिवृत्ति परीक्षण (Musical Artistic Aptitude Test :–
व्यक्ति के संगीतिक अभिवृत्ति को मापने हेतु संगीतिक अभिवृत्ति परीक्षण का प्रयोग किया जाता हैं। मशहूर संगीतिक परीक्षण का उदाहरण सीशोर मेजर्स ऑफ म्यूजिकल टैलेन्ट (Seashore Measures of Musical Talent) हैं, जिसका निर्माण सीशोर ने किया था। व्यक्ति इस परीक्षण के अन्तर्गत श्रवण विभेदन (Audiotory discrimination) के छह पहलूओं का ध्वनिलेख रिकार्ड (photograph record) सुनता है और उनमें विभेद करता है। तारत्व (Pitch), प्रबलता (loudness), समय (Time), ध्वनिरूप (Timbre) लय (Rhythm) और ध्वनिक स्मृति (Tonal memory) इसके छह पहलू हैं। विंग्स (Wings) ने इंगलैण्ड में निर्मित विंग्स स्टैन्डराइजिड् टेस्ट ऑफ म्यूजिकल इन्टेलिजेन्स (Wing Standardized Test of Musical Intelligence) का निर्माण किया जो दूसरा प्रमुख संगीतिक परीक्षण माना जाता हैं। इसके सात उपपरीक्षण कुछ इस प्रकार हैं– कौर्ड विश्लेषण (Chord analysis), तारत्वविभेदन (Pitch Discrimination), तारत्व की सृमति (Memory for Pitch), स्वरसंगति (Harmony), तीव्रता (Intensity) लय (Rhythm) और फ्रेजिंग (Phrasing)।

कलात्मक अभिवृत्ति को मापने के लिये कलात्मक अभिवृत्ति परीक्षण का प्रयोग होता हैं जिसके दो प्रकार हैं – सौंदर्य–संवेदी निर्णय (Aesthetic Judgement) और सौंदर्य–संवेदी उत्पादन (Aesthetic Production)। मियर आर्ट निर्णय परीक्षण (Meier Art Judgement Test) सौंदर्य–संवेदी निर्णय को मापने के लिये सबसे उत्तम परीक्षण माना गया हैं, जिसमें व्यक्ति को काले और उजले प्लेट के 100 युग्म देकर इन दोनों युग्मों के बीच अंतर समझा दिया जाता है। व्यक्ति दोनों में से एक को पसन्द कर अपना निर्णय देता है और उसकी पसंद के आधार पर कलात्मक अभिवृत्ति (Aesthetic aptitude) को मापा जाता हैं। हार्न आर्ट अभिवृत्ति अविष्कारिका (Horn Art Aptitude Inventory), सौंदर्य संवेदी उत्पादन को मापने के लिये बनाया गया है जिसके दो भाग हैं – स्क्रीबल तथा डूडल भाग (Scribble doodle section) और प्रतिमावली भाग (Imagery section)। पहले भाग में व्यक्ति को 20 अलग–अलग परिचित वस्तुओं को 3 से 10 सैकण्ड में रेखांकित करना होता हैं। दूसरे भाग में 12 आयत होते है जिसमें कई रेखाएँ होती हैं जिनकी मदद से व्यक्ति को प्रतिनिधिक तस्वीर बनानी होती है। अभिवृत्ति के मापन के लिये ऐसे कई सारे परीक्षण उपलब्ध हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

- 'बुद्धि' का तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपने परिवेश को समझने की क्षमता, विवेकशील चिंतन करने से और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिये उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी उपयोग करने से है।
- बुद्धि को मात्रात्मक रूप से बुद्धिलब्धि के आधार पर मापा जा सकता है बुद्धि के मापन हेतु अनेक शाब्दिक एवं निष्पादन परीक्षण उपलब्ध है।
- बुद्धि को विभिन्न सिद्धान्तों जिसमें स्पीयरमेन, गिलफोर्ड, कैटल, गार्डनर के सिद्धांत से समझा जा

सकता है।

- सांवेगिक बुद्धि में अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को जानने तथा नियंत्रित करने, स्वयं को प्रेरित करने और अपने संवेगों पर नियंत्रण रखने तथा अंतःवैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने की योग्यता सम्मिलित होती है।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. एक बालक की तैथिक आयु 10 वर्ष है तथा मानसिक आयु 12 वर्ष है उसकी बुद्धिलब्धि होगी?
   (अ) 80 (ब) 100
   (स) 120 (द) 1.2
2. स्पीयरमेन सिद्धान्त में बुद्धि के कितने कारक बताए गए हैं?
   (अ) 1 (ब) 2
   (स) 3 (द) 4
3. कौन सा पद गिलफोर्ड के सिद्धान्त से संबंधित नही है?
   (अ) संक्रिया (ब) लाभ
   (स) विषय–वस्तु (द) उत्पादन
4. किन मनोवैज्ञानिकों ने सांवेगिक बुद्धि का प्रतिपादन किया?
   (अ) सैलोबी एवं मेयर
   (ब) गिलफोर्ड एवं स्पीयरमेन
   (स) सीमेन व बिनेट
   (द) कैटल एवं गार्डनर
5. DAT में किसका मापन होता है?
   (अ) बुद्धि (ब) सांवेगिक बुद्धि
   (स) अभिवृति (द) अभिक्षमता

लघु उत्तरात्मक प्रश्न

1. बुद्धि को परिभाषित कीजिए?
2. बुद्धिलब्धि का सूत्र बताइए?
3. सांवेगिक बुद्धि को परिभाषित कीजिए?
4. अभिक्षमता को परिभाषित कीजिए?
5. बुद्धि मापन हेतु किन्हीं चार परीक्षणों के नाम लिखिए?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. बुद्धि की प्रकृति बताते हुए बुद्धिमान व्यक्तियों के गुणों को लिखिए?
2. बुद्धि के आंकलन पर टिप्पणी लिखिए?
3. बुद्धि के विभिन्न सिद्धान्तों की विवेचना कीजिए?
4. सांवेगिक बुद्धि के अर्थ पर प्रकाश डालते हुए वर्तमान समय में इसकी महत्ता को रेखांकित कीजिए?
5. अभिक्षमता मापन पर एक टिप्पणी लिखिए?

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1. (स), 2. (ब), 3. (ब), 4. (अ), 5. (द)

इकाई–2
स्व एवं व्यक्तित्व

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- स्व संप्रत्यय का अर्थ समझ सकेंगे।
- व्यक्तित्व का अर्थ एवं प्रकार समझ सकेंगे।
- व्यक्तित्व के विभिन्न निर्धारकों जान सकेंगे।
- व्यक्तित्व मूल्याँकन की प्रविधियों को समझ सकेंगे।

परिचय

हम जब किसी व्यक्ति से मिलते हैं तो उसे जानने, समझने का प्रयास करते हैं। हमारा ध्यान इस बात पर भी जाता है कि विभिन्न व्यक्तियों का व्यवहार किस प्रकार अलग– अलग होता है। अन्य व्यक्ति भी जब हमसे मिलते हैं तो वे भी ऐसा ही करते हैं। वे भी हमारे व्यवहार के विभिन्न पक्षों की ओर ध्यान देकर हमें जानने, समझने का प्रयास करते है। हम यह भी देखते हैं कि विभिन्न व्यक्तियों का व्यवहार परिस्थितियाँ समान होने पर भी अलग अलग होता है। हमारे व्यवहार में परिस्थितियाँ समान होने पर भी व्यक्तिगत भिन्नताओं का होने का कारण है – हमारे व्यक्तित्व में भिन्नताएँ होना। इस अध्याय में हम स्व एवं व्यक्तित्व के संप्रत्ययों को समझते हुए इसके सम्बन्धों का अध्ययन करेंगे। 'स्व' को 'आत्म' भी कहा जाता है।

स्व संप्रत्यय (Self concept)

व्यक्ति स्वयं के बारे में, स्वयं की योग्यताओं, क्षमताओं, भावनाओं आदि के बारे में जो विचार रखता है, वे उसके स्व संप्रत्यय का निर्माण करते हैं। एक नवजात शिशु में स्वयं के बारे में धारणा विकसित नहीं होती है। लेकिन जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसका स्व संप्रत्यय आकार लेने लगता है। वह स्वयं के बारे में जानने लगता है, स्वयं की योग्यताओं, क्षमताओं, कमियों आदि के बारे में समझ विकसित कर लेता है जिसके परिणामस्वरूप उसका स्व संप्रत्यय भी निर्मित हो जाता है।

किसी व्यक्ति का स्व संप्रत्यय दो पक्षों से निर्मित होता है – पहला व्यक्तिगत पहचान (personal identity) एवं दूसरा सामाजिक या सांस्कृतिक पहचान (social or cultural identity)। व्यक्तिगत पहचान से तात्पर्य है इसमें व्यक्ति के वे गुण शामिल होते है जो उसे दूसरों से अलग पहचान दिलाते है। इसमें व्यक्ति का नाम, (जैसे मेरा नाम संजय है), उसकी क्षमताएँ (जैसे मैं तैराक अथवा लेखक हूँ), उसकी विशेषताएँ (जैसे मैं समय का पाबन्द एवं मेहनती हूं) आदि शामिल किये जाते हैं।

इसी प्रकार सामाजिक या सांस्कृतिक पहचान में व्यक्ति की पहचान वह किन सामाजिक समूहों से जुड़ा होता है, या किस प्रकार की संस्कृति में रहा है, इस आधार पर होती है। जैसे कोई व्यक्ति यह कहे कि वह हिन्दू है अथवा मुस्लिम है, वह उत्तर भारतीय है या दक्षिण भारतीय है, या वह किस आदिवासी समूह से जुड़ा हुआ है। ऐसी सूचनाएँ किसी व्यक्ति के स्व संप्रत्यय के सामाजिक पक्ष को निर्मित करती है।

स्व संप्रत्यय का विकास व्यक्ति के अनुभव के साथ ही निर्मित होता जाता है। जब वह समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ अनुक्रिया करता है, तो उसे स्वयँ के बारे में भी पता चलता है जिसके कारण स्व संप्रत्यय विकसित होता है।

इस प्रकार स्व संप्रत्यय को यदि परिभाषित करें तो यह कहा जा सकता है कि 'हमारे स्वयं के बारे में प्रत्यक्षण, अपनी क्षमताओं, गुणों, विशेषताओं आदि के बारे में जो विचार रखते है, उसे स्व संप्रत्यय (self concept) कहा जाता है।

हमारे स्वयं के बारे में विचार, प्रत्यक्षण सकारात्मक भी हो सकता है एवं नकारात्मक भी। ऐसा भी

हो सकता है कि हम किसी क्षेत्र में तो स्वयं को अच्छा मानते हैं जबकि किसी अन्य क्षेत्र में स्वयं को उतना अच्छा नहीं मानते। अर्थात स्व संप्रत्यय अलग अलग क्षेत्रों में अलग अलग भी हो सकता है। जैसे यदि कोई विद्यार्थी गणित में कमजोर है लेकिन संगीत में दक्ष है उसका स्व संप्रत्यय संगीत में गणित की तुलना में अच्छा या सकारात्मक हो सकता है।
अब हम स्व संप्रत्यय के दो महत्वपूर्ण पक्षों स्व सम्मान एवं स्व नियमन का अध्ययन करेंगे।

स्व सम्मान (Self esteem)

व्यक्ति का स्वयं के बारे में, उसकी क्षमताओं, योग्यताओं के बारे में लिये गये निर्णय को स्व सम्मान कहा जाता है। स्व सम्मान का स्तर उच्च या निम्न हो सकता है। उदाहरण के लिये यदि दो विद्यार्थियों से यह प्रश्न पूछा जाए कि उसके लिये यह कथन 'वह पढ़ाई में होशियार है' एवं 'मेरे सहपाठी मुझे पसंद करते है' उनके लिये किस सीमा तक सही है। यदि एक विद्यार्थी यह बताता है कि यह कथन उसके लिये सही है एवं दूसरा यह कहता है कि यह कथन उसके लिये सही नहीं है तो प्रथम विद्यार्थी का स्व सम्मान दूसरे विद्यार्थी की तुलना में अधिक होगा।

बच्चों में स्व सम्मान चार क्षेत्रों में निर्मित होता है – शैक्षिक, सामाजिक, खेलकूद एवं शारीरिक रूप। शैक्षिक स्व सम्मान उच्च होने पर शैक्षिक प्रदर्शन अच्छा होता है। सामाजिक स्व सम्मान उच्च होने पर व्यक्ति सहपाठियों के साथ अच्छे सम्बन्ध रखता है एवं उनके द्वारा पसन्द किया जाता है। इसी प्रकार खेलकूद के क्षेत्र में स्व सम्मान उच्च होने पर व्यक्ति अच्छा खिलाड़ी होता है। यदि बच्चों में इन सभी क्षेत्रों में स्व सम्मान निम्न होता है तो वे तनावपूर्ण या चिन्ताग्रस्त रहते हैं। उनमें अवसाद (depression) भी हो सकता है। ऐसे बच्चे समाज विरोधी (antisocial) क्रियाओं में भी शामिल रह सकते हैं। इनमें मद्यपान, धूम्रपान, माद्रक द्रव्यों का सेवन करने आदि की प्रवृत्ति भी हो सकती है। इनसे बचने के लिये शैक्षिक संस्थाओं द्वारा नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षण पर जोर दिया जाना आवश्यक है। बच्चों का पालन–पोषण और शिक्षण इस प्रकार का हो जिससे वह स्वयं को सक्षम एवं योग्य व्यक्ति के रूप में पहचानें, उनमें सकारात्मक स्व संप्रत्यय विकसित हो।

स्व नियमन (Self regulation)

व्यक्ति के जीवन में कई ऐसी परिस्थितियां आती हैं, जब हमें अपने व्यवहार पर नियन्त्रण रखना होता है। विद्यार्थी जीवन में कई बार कोई आवश्यकता होने पर भी किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु उस आवश्यकता की पूर्ति में स्वयं पर नियंत्रण द्वारा देरी की जाती है। उदाहरण के लिये टेलीविजन देखने का शौक होने पर भी परीक्षा में उच्च अंक प्राप्त करने के लक्ष्य हेतु टेलीविजन देखने के व्यवहार को नियन्त्रित करता है। जंक फूड के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव को देखते हुए अपने खानपान की आदतों पर नियन्त्रण भी स्व नियमन का उदाहरण होगा।

व्यक्तित्व का संप्रत्यय (Concept of Personality)

हम आम बातचीत में व्यक्तित्व संप्रत्यय का उपयोग करते हैं। व्यक्तित्व का शाब्दिक अर्थ लैटिन शब्द परसोना से लिया गया है। परसोना उस मुखौटे को कहते हैं जिसका नाटकों में उपयोग किया जाता है। सामान्यतया यह समझा जाता है कि यदि कोई व्यक्ति सुन्दर दिखाई देता है तो उसका व्यक्तित्व अच्छा है। ऐसे में व्यक्तित्व को किसी व्यक्ति के शारीरिक या बाह्य रूप के आधार पर निर्धारित कर लिया जाता है जो कि पूर्णतः सही नहीं है। व्यक्तित्व में शारीरिक गुणों के साथ उसके मनोवैज्ञानिक गुणों को भी शामिल किया जाता है। मनोवैज्ञानिक गुणों के उदाहरणों में किसी व्यक्ति का शान्त स्वभाव का होना, गंभीर होना, शर्मीला होना, खुशमिजाज होना, स्फूर्त होना, बुद्धिमान होना, सहयोगी होना आदि गुण मनोवैज्ञानिक गुण भी शामिल किये जाते हैं। इस प्रकार व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक गुणों का एक समुच्चय है। दूसरी बात यह समझनी है कि व्यक्तित्व के ये सभी गुण एक परिस्थिति /समय विशेष में प्रदर्शित होने पर उस व्यक्ति को उस गुण को रखने वाला नहीं मान लिया

जाता है। यदि कोई विशेष स्वभाव व्यक्ति को अनेक बार प्रदर्शित करते हुए देखा जाए तो उस गुण को व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक भाग माना जाता है। अर्थात् व्यक्तित्व के गुण अपेक्षाकृत स्थायी भी होते हैं। यह विशेषताएँ या गुण साधारणतया समय के साथ परिवर्तित नहीं होते हैं। व्यक्तित्व की कुछ विशेषताएं इस अर्थ में गत्यात्मक (dynamic) होती है कि वे स्थिति के अनुसार परिवर्तित एवं अनुकुलनशील (adaptive) होती है।

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझ लेने से हम यह जान सकते हैं कि यह व्यक्ति किस परिस्थिति में किस प्रकार व्यवहार करेगा। इस प्रकार आलपोर्ट के अनुसार 'व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के मनोशारीरिक तंत्र का वह गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण के साथ उसके प्रभावी समायोजन को निर्धारित करता हैं।

व्यक्तित्व के प्रकार (Types of Personality)

विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व को समझने का प्रयास किया है। व्यक्तित्व विभिन्न गुणों का ऐसा समायोजन है जिसके कई पक्ष होते हैं। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा अलग–अलग पक्षों पर बल देने के कारण व्यक्तित्व के उपागम एवं सिद्धांत बन गए हैं। इन उपागमों में व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकारों को बताया गया है। इनमें से प्रारूप उपागम का अध्ययन करते हैं।

प्रारूप उपागम (type approach)

एक जैसी विशेषताएँ रखने वाले व्यक्तियों को प्रारूप (type) के रूप में वर्गीकृत करते हैं। एक प्रारूप में एक जैसे व्यवहार दर्शाने वाले व्यक्ति रखे जाते हैं। इस प्रकार यह उपागम व्यक्तियों के अलग–अलग प्रारूपों में वर्गीकृत करता है। यदि एक व्यक्ति किसी प्रारूप में होता है तो उसमें कुछ अपेक्षित व्यवहारों को जाना जा सकता है।

त्रिगुण (trigunas) सत्त्व (Satva), रज (Rajas), तम (Tamas) के आधार पर व्यक्तित्व के तीन प्रकार बताए गए हैं।

अ. सात्विक (Satvik) – ऐसे व्यक्तियों में सत्त्व गुण की प्रधानता के कारण इनमें स्वच्छता, सत्यवादिता, कर्त्तव्यनिष्ठा, अनुशासन आदि गुण होते है।

ब. राजसिक (Rajsik) – ऐसे व्यक्तियों में रज गुण की प्रधानता के कारण इनमें तीव्र क्रिया, इन्द्रिय तुष्टि की इच्छा, भौतिकतावादी, दूसरों के प्रति ईर्ष्या आदि की अधिकता होती है।

स. तामसिक (Tamsik) – ऐसे व्यक्तियों में तम गुण की प्रधानता के कारण इनमें क्रोध, घमण्ड, अवसाद, आलस्य, असहायता की भावना की अधिकता होती है।

इसी प्रकार मनोविज्ञान में विभिन्न मनोवैज्ञानिकों शेल्डन, युग, फ्रीडमेन एवं रोजेनमैन ने व्यक्तित्व के प्रकार दिये है, जिनका वर्णन निम्न है।

शेल्डन (Sheldon)– शेल्डन ने व्यक्तित्व के तीन प्रकार बताए हैं–

गोलाकृतिक (Endomorphic)– ऐसे व्यक्ति मोटे, गोल, मृदुल, शिथिल, समााजिक एवं मिलनसार होते है।

आयताकृतिक (Mesomorphic)– ऐसे व्यक्ति मजबूत, पेशीय शरीर वाले, सुगठित शरीर, ऊर्जावान, साहसी होते है।

लंबाकृतिक (Ectomorphic)– ऐसे व्यक्ति पतले, लंबे, सुकुमार, कुशाग्रबुद्धि, कलात्मक एवं अर्न्तमुखी होते है।

युंग (Jung)– युंग ने व्यक्तित्व के दो प्रकार बताए हैं–

अर्न्तमुखी (Introvert)- ऐसे व्यक्ति शर्मीले होते है, अपना समय अकेले व्यतीत करना पसंद करते है। दूसरे व्यक्तियों से बातचीत करने, उनसे अर्न्तक्रिया करने में असहज महसूस करते है।

बहिर्मुखी (Extrovert)– ऐसे व्यक्ति सामाजिक, बहिर्गामी होते है। लोगों से बातचीत करने, उनसे अन्तर्क्रिया करना पसंद करते हैं।

फ्रीडमेन एवं रोजेनमैन (Friedman and Rosenmann)– फ्रीडमेन एवं रोजेनमैन ने व्यक्तित्व के दो प्रकार बताए हैं –

टाइप–ए (Type-A):– टाइप–ए प्रकार के व्यक्तियों में धैर्य की कमी, उच्च अभिप्रेरणा, उतावलापन, स्वयं के पास समय की कमी होना एवं हर समय काम के बोझ से लदे होने का अनुभव करना आदि विशेषताएँ होती है। ऐसे स्वभाव के कारण टाइप–ए प्रकार के व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रोल की समस्या अधिक रहती है।

टाइप–बी (Type-B) : ऐसे व्यक्तियों में टाइप–ए की विशेषताओं का अभाव होता है। ये टाईप–ए के ठीक विपरीत प्रकार के व्यक्ति होते हैं।

व्यक्तित्व के निर्धारक (Determinants of Personality)

व्यक्तित्व के निर्धारकों से तात्पर्य उन कारकों से होता है जो व्यक्ति के विकास को प्रभावित करते हैं। ऐसे कारक दो भागों में बांटे गए हैं। जैविक कारक (Biological factors) एवं पर्यावरणीय कारक (Environmental factors)।

जैविक कारक–

ये वे कारक होते हैं जो व्यक्ति के आनुवंशिकता एवं जैविक प्रक्रियाओं से सम्बन्धित होते हैं। जैविक कारकों में निम्न कारक शामिल हैं–

शारीरिक संरचना एवं शारीरिक स्वास्थ्य–

किसी व्यक्ति की शारीरिक रचना एवं स्वास्थ्य उसके माता–पिता के स्वास्थ्य से वंशानुगत होता है। ऐसा देखा गया है कि लम्बे माता पिता के बच्चे भी लम्बे होते हैं। माता–पिता की त्वचा के रंग का प्रभाव बच्चे की त्वचा के रंग पर भी पड़ता है। अर्थात व्यक्तित्व के शारीरिक पक्ष के विकास पर जैविक कारकों पर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से मजबूत होता है इसका प्रभाव मानसिक शीलगुणों के विकास पर भी पड़ता है।

अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियां(Endocrine glands)

अन्तःस्त्रावी नलिकाविहीन ग्रन्थियां है जिनके स्त्राव हार्मोन (hormone) कहलाते हैं। शरीर में स्थित्ति विभिन्न अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियां जैसे पीयूष, एड्रीनल, थायराइड, पेराथायराइड, पेंक्रियास, यौन ग्रन्थियां आदि किसी व्यक्ति के शारीरिक विकास को नियन्त्रित करती है। यदि इनके द्वारा स्त्रावित हार्मोन के स्त्राव में कमी या अधिकता हो जाए तो व्यक्ति विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक कमियों से ग्रसित होता है जिससे उसका व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

पर्यावरणीय कारक

ये ऐसे कारक है जिनका संबध व्यक्ति के बाहय वातावरण, उसका समाज, संस्कृति से है। पर्यावरणीय कारकों में सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक कारक शामिल किये जाते है।

सामाजिक कारकों में व्यक्ति जिस समाज में रहता है, जिस परिवार में रहता है वहां का वातावरण, आर्थिक–स्थिति, पालन पोषण का प्रभाव व्यक्तित्व विकास पर पड़ता है। माता–पिता का बहुत अधिक सख्त होना या बहुत अधिक लाड़–प्यार देना, बच्चे की हर बात को मानना भी व्यक्तित्व को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। परिवार के सदस्यों के मध्य आपसी सम्बन्ध अच्छे होने पर

बच्चों में आत्म विश्वास, अन्य लोगों पर विश्वास आदि गुण विकसित होते हैं। विद्यालयी परिवेश, मित्र समूह आदि कारकों का प्रभाव भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इनके अलावा व्यक्ति जिस संस्कृति में पला बढ़ा होता है, वहां के तौर तरीके, रीति रिवाज, धार्मिक गुण आदि उसके व्यक्तित्व पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते है।

व्यक्तित्व का आंकलन (Personality Assessment)

हम अपने जीवन में अन्य व्यक्तियों को हमारे उनके साथ पूर्व अनुभवों, उनसे बातचीत द्वारा, उनको देखकर, अन्य लोगों/स्त्रोतों से उनके बारे में प्राप्त सूचनाओं के आधार पर समझने का प्रयास करते हैं। व्यक्तित्व को समझने के हमारे प्रयास अनौपचारिक होते हैं जो वस्तुनिष्ठता को कम कर सकता है।

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझने के लिये उद्देश्यपरक औपचारिक प्रयास को व्यक्तित्व का मूल्याँकन कहा जाता है।

व्यक्तित्व के मूल्यांकन को हम निम्न तीन भागों में अध्ययन करेंगे।

1. स्व प्रतिवेदन मापक
2. प्रक्षेपी तकनीकें
3. व्यवहारपरक विश्लेषण

स्व प्रतिवेदन मापक (Self report measures)

व्यक्तित्व मूल्यांकन की इस परीक्षण विधि में व्यक्ति से स्वयं उसके बारे में पूछकर उसके व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया जाता है। इस विधि में प्रयोज्यों से विभिन्न कथन/प्रश्नों पर अपनी अनुक्रिया देनी होती है। इन अनुक्रियाओं को अंक प्रदान किये जाते हैं। प्राप्त अंकों की व्याख्या को परीक्षण के लिए विकसित मानकों के आधार पर उनकी व्याख्या की जाती है। कुछ स्व प्रतिवेदन मापक के रूप में उपयोग में ली जाने वाले व्यक्तित्व परीक्षण निम्न हैं –

मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (एमएमपीआई)

इस परीक्षण का विकास हाथवे एवं मेकिन्ले द्वारा किया गया। यह परीक्षण व्यक्तित्व से जुड़े विभिन्न मनोविकारों की पहचान करने में अत्यन्त प्रभावी है। इसका परिशोधित रूप एमएमपीआई–2 भी उपलब्ध है। इसमें 567 कथन है। यह परीक्षण 10 उपमापनियों में विभाजित है।

आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (ई.पी.क्यू.)

आइजेंक द्वारा विकसित इस परीक्षण में व्यक्तित्व के दो आयामों अंतर्मुखता–बहिर्मुखता और सांवेगिक स्थिरता–अस्थिरता का मूल्याँकन किया जाता है। बाद में इसमें तीसरा आयाम मनस्तापिता को जोड़ा गया। इससे ग्रसित व्यक्ति में भावनाओं की कमी, लोगों के साथ कठोर अर्न्तक्रिया करना, आक्रामकता, समाजविरोधी, अहंकेन्द्रितता सम्बन्धी समस्याएं होती है।

सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16 पी.एफ.)

यह परीक्षण केटल द्वारा विकसित किया गया। इस परीक्षण का उपयोग उच्च विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों एवं वयस्कों के लिये किया जा सकता है। यह परीक्षण व्यावसायिक निर्देशन में उपयोगी है।

इनके अलावा भी मनोविज्ञान में व्यक्तित्व के मूल्याँकन के लिये अनेक स्व प्रतिवेदन मापक प्रचलित है। एक महत्वपूर्ण बात यह है कि इन सभी व्यक्तित्व परीक्षणों के उपयोग एवं इनसे प्राप्त परिणामों की व्याख्या के लिये मनोवैज्ञानिक ज्ञान, प्रशिक्षण एवं कौशल की आवश्यकता होती है। अतः इनका उपयोग एक मनोवैज्ञानिक द्वारा ही किया जाता है।

प्रक्षेपी तकनीकें (Projective techniques)

स्व प्रतिवेदन मापक में व्यक्ति, जिसका मूल्यांकन किया जा रहा है, स्पष्ट रूप से जानता है कि

उससे क्या प्रश्न पूछे जा रहे हैं। मनोवैज्ञानिकों ने यह पाया कि कभी –कभी व्यक्ति स्पष्ट रूप से स्वयं के बारे में बताने में, अपनी निजी भावनाओं, विचारों, अभिप्रेरणाओं को व्यक्त करने में हिचकिचाते हैं। ऐसा होने पर व्यक्ति अपनी अच्छी छवि निर्माण हेतु या सामाजिक दृष्टि से वांछनीय होने हेतु अपना उत्तर दे सकते हैं। इसके कारण व्यक्तित्व का मापन पूर्णतः सही नहीं हो सकता है। इस समस्या से निपटने के लिये प्रक्षेपी तकनीकें एक विकल्प के रूप में उपयोग की जा सकती है।

प्रक्षेपी तकनीकें व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त पर आधारित हैं। सिगमण्ड फ्रायड इस सिद्धान्त के प्रतिपादक हैं। उनके अनुसार मानव व्यवहार का एक बड़ा भाग अचेतन मन की अभिप्रेरणाओं द्वारा निर्धारित होता है। अचेतन मन में व्यक्ति की दबी हुई इच्छाएं, अव्यक्त भावनाएं, अनैतिक इच्छाएं आदि दबी रहती है। अचेतन मन व्यक्तित्व के निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हुआ व्यक्ति के क्रियाकलापों को प्रभावित करता है। इसीलिये मनोवैज्ञानिकों विशेषकर फ्रायड का यह मानना था कि यदि इस अचेतन मन का मूल्यॉकन नहीं किया जाए तो व्यक्तित्व का सही निर्धारण नहीं हो सकता है। अचेतन मन को जानने के लिए आत्मपरक एवं मनोमिति जैसे प्रत्यक्ष विधियाँ पर्याप्त नहीं है। अचेतन मन को समझने के लिये मूल्यॉकन की अप्रत्यक्ष विधियां आवश्यक है। प्रक्षेपी तकनीकें इसी श्रेणी में आती है।

प्रक्षेपी तकनीकें प्रक्षेपी परिकल्पना पर आधारित है। इस परिकल्पना के अनुसार यदि व्यक्ति के सामने अस्पष्ट, असंरचित, अर्धसंरचित, अस्पष्ट अर्थ वाले उद्दीपक सामग्री/प्रश्न रखे जाए तो इन उद्दीपकों की व्याख्या करने के लिये अचेतन में छिपी इच्छाएं, भावनाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब किसी उद्दीपक का कोई मतलब नहीं निकाल पाता तो वह अपने अचेतन मन की सामग्री को ही उस असरंचित उद्दीपक की व्याख्या करने में उपयोग में लेता हुआ प्रक्षेपित कर देता है। कुछ प्रसिद्ध एवं प्रमुख प्रक्षेपी तकनीकों का यहां वर्णन किया जा रहा है।

रोर्शा स्याहीधब्बा परीक्षण (Rorschach Ink-blot test)

यह परीक्षण हर्मन रोर्शा द्वारा विकसित किया गया। इसमें दस स्याही धब्बे जैसे चित्र वाले 10 कार्ड होते है। (देखें चित्र 2.1) प्रत्येक स्याही धब्बा 7 X 10 के आकार के कार्ड के ठीक बीच में मुद्रित होता है। प्रयोज्य इन स्याही धब्बों को देखकर यह बताता है कि वह इस कार्ड में क्या देखता है। प्रयोज्य की इन अनुक्रियाओं की व्याख्या/अंकन के लिये एक विस्तृत पद्धति भी तैयार की गई है। इस परीक्षण के उपयोग एवं परिणामों की व्याख्या के लिये कुशल प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

चित्र 2.1 रोर्शा स्याही धब्बा परीक्षण में प्रयुक्त एक कार्ड

कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (टीएटी) (Thematic Apperception test)

यह परीक्षण मार्गन एवं मुरे द्वारा विकसित किया गया। इसमें काली और सफेद रंगों के चित्र वाले 30 कार्ड और एक खाली कार्ड होता है। एक प्रयोज्य के लिये 20 कार्ड उपयोग में लाये जा सकते हैं। इन कार्ड पर कुछ चित्र छपे होते हैं। (देखें चित्र 2.2) इन कार्ड को एक एक करके प्रयोज्य के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है। प्रयोज्य को उसमें छपे चित्र के आधार पर एक कहानी लिखने को कहा जाता है। इसके

लिये उसे कुछ प्रश्न भी दिये जाते हैं जैसे – इस चित्र में क्या हो रहा है, इससे पहले क्या हुआ, इसके बाद क्या होगा, चित्र में प्रस्तुत विभिन्न पात्र क्या सोच रहे हैं, अनुभव कर रहे हैं आदि। इन प्रश्नों के उत्तर के आधार पर प्रयोज्य एक कहानी लिखता है। उत्तर के आधार पर प्रयोज्य के अभिप्रेरणा का मापन किया जा सकता है। प्रयोज्य में उपलब्धि अभिप्रेरणा है या शक्ति की अभिप्रेरणा है आदि। टीएटी कार्ड पर आधारित कहानी के मूल्यांकन के लिये विशेष अंकन पद्धति बनाई गई है। यह अंकन एक मानक प्रक्रिया के तहत किया जाता है। इसीलिये इस परीक्षण का उपयोग भी प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा ही किया जा सकता है। बच्चों के लिये इस परीक्षण का अनुकूलन भी किया गया है। यह परीक्षण चिल्ड्रन एपरसेप्शन परीक्षण (सीएटी) कहा जाता है।

चित्र 2.2 – टीएटी में प्रयुक्त कार्ड

वाक्य पूर्ति परीक्षण

इस परीक्षण में अनेक अपूर्ण वाक्यों को प्रयोज्य के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है। प्रयोज्य को इन वाक्यों को पूर्ण करना होता है। उदाहरण के लिये कुछ वाक्य दिये गये है।

मेरे पिता ....
मुझे सबसे अधिक डर...
मेरा जीवन..

उपर्युक्त वणित प्रक्षेपी तकनीकों के अलावा भी अन्य प्रक्षेपी तकनीकें उपयोग में ली जाती हैं। जैसे शब्द साहचर्य परीक्षण, रोजेनवीग का चित्रगत कुण्ठा आदि।

व्यवहारात्मक विश्लेषण (Behavioural Analysis)

विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्ति का व्यवहार उसके व्यक्तित्व के बारे में महत्वपूर्ण सूचनाएँ प्रदान करता है। व्यवहारात्मक विधियों में साक्षात्कार, प्रेक्षण, स्थितिपरक परीक्षण प्रमुख है।

साक्षात्कार (Interview)

इसमें व्यक्ति जिसके व्यक्तित्व का मूल्यॉंकन करना है उनसे बातचीत की जाती है। कुछ विशिष्ट प्रश्नों के द्वारा जानकारी प्राप्त कर व्यक्तित्व का मूल्यॉंकन किया जाता है।

प्रेक्षण (Observation)

प्रेक्षण का अर्थ है देखना। इस विधि में किसी प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा व्यक्ति के व्यवहार, उसके हाव भाव, शारीरिक भाषा को देखकर उसके व्यक्तित्व के बारे में मूल्यॉंकन किया जाता है।

स्थितिपरक परीक्षण (Situational tests)

इसमें व्यक्ति को एक विशेष परिस्थिति में रखकर उसके व्यवहार का अध्ययन किया जाता है।

उदाहरण के लिये स्थितिपरक परीक्षण में यह देखा जाता है कि व्यक्ति दबावपरक परिस्थिति में कैसा व्यवहार करता है। इससे उसके व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों का पता चलता है कि वह अत्यधिक गुस्से वाला है या धैर्यवान है आदि।

इस प्रकार व्यक्तित्व मूल्याँकन की विभिन्न विधियों द्वारा हमें व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु (Important Points)

हमारे स्वयं के बारे में प्रत्यक्षण, अपनी क्षमताओं, गुणों, विशेषताओं आदि के बारे में जो विचार रखते हैं, उसे स्व संप्रत्यय (self concept) कहा जाता है।

किसी व्यक्ति का स्व संप्रत्यय दो पक्षों से निर्मित होता है – पहला व्यक्तिगत पहचान (personal identity) एवं दूसरा सामाजिक या सांस्कृतिक पहचान (social or cultural identity)।

व्यक्ति का स्वयं के बारे में, उसकी क्षमताओं, योग्यताओं के बारे में लिये गये निर्णय को स्व सम्मान कहा जाता है।

व्यक्ति के जीवन में कई ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं, जब हमें अपने व्यवहार पर नियन्त्रण रखना होता है। इसे स्व नियंत्रण कहते हैं।

व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक गुणों का एक समुच्चय है जो उसके व्यवहार को दूसरों से विशिष्ट बनाती है एवं उसके व्यवहार को स्थायित्व प्रदान करती है।

व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकार बताए गए हैं। इनमें त्रिगुणों के आधार पर सात्विक, राजसिक एवं तामसिक व्यक्तित्व, शेल्डन के अनुसार गोलाकृतिक, आयताकृतिक एवं लंबाकृतिक व्यक्ति, युंग के अनुसार अर्न्तमुखी एवं बहिर्मुखी व्यक्ति, फ्रीडमेन एवं रोजेनमैन के अनुसार टाइप–ए एवं टाइप–बी प्रकार के व्यक्तित्व प्रमुख हैं।

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझने के लिये उद्देश्यपरक औपचारिक प्रयास को व्यक्तित्व का मूल्याँकन कहा जाता है। व्यक्तित्व के मूल्याँकन को तीन विधियों द्वारा करते हैं – स्व प्रतिवेदन मापक, प्रक्षेपी तकनीकें एवं व्यवहारपरक विश्लेषण।

स्व प्रतिवेदन मापक में मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (एमएमपीआई), आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (ई.पी.क्यू.)] सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16 पी.एफ.) प्रमुख है।

प्रक्षेपी तकनीकों में रोर्शा स्याही धब्बा परीक्षण, कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (टीएटी), वाक्य पूर्ति परीक्षण आदि प्रमुख हैं। प्रक्षेपी तकनीकें व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त पर आधारित है।

प्रक्षेपी तकनीकें प्रक्षेपी परिकल्पना पर आधारित है। इस परिकल्पना के अनुसार यदि व्यक्ति के सामने अस्पष्ट, असंरचित, अस्पष्ट अर्थ वाले उद्दीपक सामग्री/प्रश्न रखे जाएं तो इन उद्दीपकों की व्याख्या करने के लिये अचेतन में छिपी इच्छाएं, भावनाओं को उन उद्दीपकों की व्याख्या करने में उपयोग में लेता हुआ प्रक्षेपित कर देता है।

व्यवहारात्मक विश्लेषण में साक्षात्कार, प्रेक्षण एवं स्थितिपरक परीक्षण आते है।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्न में से कौनसी व्यक्तित्व के स्व प्रतिवेदन मापक है?
   अ. रोर्शा परीक्षण   ब. टीएटी
   स. सीएटी   द. एमएमपीआई
2. निम्न में से कौनसी तकनीक अचेतन मन में छिपी भावनाओं को जानने में उपयोगी है?
   अ. स्थितिपरक परीक्षण   ब. साक्षात्कार
   स. 16 पीएफ   द. वाक्य पूर्ति परीक्षण

3. व्यक्ति का स्वयं के बारे में, उसकी क्षमताओं, योग्यताओं का प्रत्यक्षण क्या कहलाता है?
अ. स्व सम्मान ब. स्व नियन्त्रण
स. स्व संप्रत्यय द. उपर्युक्त सभी
4.रोर्शा स्याही धब्बा निम्न में से किस श्रेणी में रखा जाता है?
अ. व्यवहारात्मक विश्लेषण ब. प्रक्षेपी तकनीकें
स. स्व प्रतिवेदन मापक द.स्थिति परक परीक्षण
5.निम्न में से कौनसी व्यक्तित्व मापन की व्यवहारात्मक विश्लेषण विधि नहीं है?
अ. साक्षात्कार ब. स्थितिपरक परीक्षण
स. रोर्शा परीक्षण द. प्रेक्षण

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. स्व संप्रत्यय किसे कहते हैं?
2. स्व सम्मान एवं स्व नियमन में क्या अन्तर है?
3. स्व संप्रत्यय के दो पक्ष कौनसे हैं?
4 व्यक्तित्व को परिभाषित करें।
5. व्यक्तित्व के स्व प्रतिवेदन मापक कौनसे हैं?
6. प्रक्षेपी परिकल्पना को समझाइये।
7. टी.ए.टी. में प्रयोज्य क्या कार्य करता है?
8. अचेतन मन को परिभाषित करें।
9. वाक्य पूर्ति परीक्षण में एकांशों के उदाहरण लिखें।
10.व्यवहारात्मक विश्लेषण में कौनसी विधियाँ शामिल है?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1. स्व संप्रत्यय क्या है?इसके सकारात्मक होने के क्या लाभ है?
2. स्व नियमन को उदाहरण द्वारा समझाइये। यह स्व सम्मान से किस प्रकार अलग है?
3. व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों को समझाइये।
4. व्यक्तित्व के मूल्यांकन की प्रक्षेपी तकनीकों को उदाहरण सहित समझाइये।
5. व्यक्तित्व के मूल्यांकन की स्व प्रतिवेदन मापक को उदाहरण देकर समझाइये।

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1.द 2. द 3. स 4. ब 5. स

इकाई–3
दबाव, मानवीय क्षमताएँ और खुशहाली

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- दबाव का अर्थ समझ सकेंगे।
- दबाव के प्रकार जान सकेंगे।
- दबाव का स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझ सकेंगे।
- दबाव का मानवीय क्षमताओं के विभिन्न पक्षों पर प्रभाव को समझ सकेंगे।
- दबाव का सामना करने की तकनीकों को समझ सकेंगे।

परिचय (Introduction)

हम प्रतिदिन अपने दैनिक जीवन में विभिन्न चुनौतियों का सामना करते हैं। जीवन में अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों के प्रति व्यक्ति को अनुक्रिया करनी होती है। कुछ परिवर्तन ऐसे होते हैं जो व्यक्ति की खुशहाली को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिये दुर्घटनाग्रस्त होना, परीक्षा में अनुत्तीर्ण होना, नौकरी छूट जाना आदि। ऐसी परिस्थितियों में व्यक्ति दबाव महसूस करता है। व्यक्ति किन परिस्थितयों में दबाव महसूस करेगा, इसमें भी भिन्नताएँ होती हैं। यदि दो विद्यार्थियों को एक पांच पृष्ठ का निबन्ध लिखने को कहा जाए तो यह हो सकता है कि एक विद्यार्थी के लिये यह परिस्थिति दबावकारक नहीं हो, जबकि दूसरे विद्यार्थी के मन में इसको लेकर दबाव पैदा हो सकता है। दबाव के कारण कभी–कभी बहुत बड़े हो सकते हैं जैसे दुर्घटना होना, दुकान/घर में आग लग जाना, बाढ़ आ जाना आदि। कुछ व्यक्तियों के लिये कई बार छोटे कारक भी दबाव उत्पन्न कर देते है। जैसे लम्बी लाईन में खड़े रहकर इंतजार करना, किसी दफ्तर में जाकर अपने कार्य के लिये सम्बन्धित लोगों से बातचीत करना आदि।

हम दबावपूर्ण परिस्थितियों से अपने तरीके से निपटते हैं कुछ व्यक्ति इनसे निपटने में सफल होते हैं कुछ इन परिस्थितियों से घबरा कर इनसे निपटने में असफल रहते हैं जीवन की कई परिस्थितियाँ सामान्य होते हुए भी व्यक्ति उन्हें दबावपूर्ण समझता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति इन परिस्थितियों का प्रत्यक्षीकरण या अवलोकन किस प्रकार करता है।

दबाव का अर्थ (Meaning of Stress)

दबाव का अंग्रेजी शब्द 'स्ट्रेस' की व्युत्पत्ति लैटिन शब्द 'स्ट्रिक्टस' से हुई जिसका अर्थ होता है तंग या संकीर्ण होना। दबाव व्यक्ति द्वारा 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 है।

दबाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारण दबावकारक (stresssor) कहलाते हैं। दबावकारक वे घटनाएँ हैं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं।

क्रियाकलाप 3.1

अपनी कक्षा में विभिन्न विधार्थियों के छोटे–छोटे समूह बनाकर दबाव उत्पन्न करने वाले परिस्थितियों को लिखने को कहें। दबाव के कारणों में व्यक्तिगत भिन्नताओं एवं समानता को समझने की कोशिश करें।

दबाव द्वारा उत्पन्न शारीरिक समस्याओं में अत्यधिक थकान, नींद की कमी, जी घबराने जैसी अनुक्रियाएं हो सकती हैं। साथ ही व्यक्तियों के व्यवहार सम्बन्धी परिवर्तनों में हड़बड़ाहट, धूम्रपान, मद्यपान आदि शामिल हैं। सांवेगिक परिवर्तनों में चिन्ता, अवसाद, डर, चिड़चिड़ाहट, अत्यधिक गुस्से की प्रवृत्ति हो सकती है। संज्ञानात्मक परिवर्तनों में ध्यान केन्द्रित करने में समस्या, स्मृति एवं निर्णय क्षमता में कमी आदि शामिल हैं।

दबाव के प्रकार (Types of Stress)

दबाव को मुख्यतः दो प्रकारों में बांटा गया है। सकारात्मक दबाव जिसे यूस्ट्रेस(eustress) भी कहा जाता है एवं नकारात्मक दबाव जिसे डिस्ट्रेस (distress) भी कहा जाता है।

दबाव विद्युत की भांति होते हैं। दबाव व्यक्ति को ऊर्जा प्रदान करते हैं। इससे व्यक्ति कार्य करने, निष्पादन की ओर अग्रसर होता है। जिस प्रकार किसी बल्ब के जलने के लिये उसमें विद्युत धारा प्रवाहित होना आवश्यक है, ठीक उसी प्रकार व्यक्ति के निरन्तर कार्यरत रहने के लिये उसमें दबाव का होना जरूरी है। लेकिन यदि किसी बल्ब में विद्युत धारा अत्यन्त तीव्र हो तो वह बल्ब की बत्ती को गला देती है। इसी प्रकार यदि व्यक्ति के लिये दबाव एक विशेष स्तर तक ही लाभकारी होता है। यदि दबाव इस स्तर से अधिक हो जाए तो यह व्यक्ति को नुकसान पहुंचाता है।

दबाव का वह लाभकारी स्तर जिसके कारण व्यक्ति कार्य करने की ओर अग्रसर होता है, उच्च निष्पादन करता है, और उपलब्धियाँ प्राप्त करता है, यूस्ट्रेस कहलाता है। यह सकारात्मक दबाव भी कहलाता है।

यदि दबाव का स्तर यूस्ट्रेस के स्तर से अधिक हो तो इससे व्यक्ति के व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसे डिस्ट्रेस कहते है। यह नकारात्मक दबाव कहलाता है।

यूस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस के अलावा दबाव के कारणों के आधार पर दबाव के निम्न प्रकार हैं–

भौतिक एवं पर्यावरणीय दबाव

यह दबाव मुख्यतः बाह्य कारकों या पर्यावरणीय कारकों जैसे वायु प्रदूषण, भीड़, शोरगुल, गर्मी, सर्दी आदि से उत्पन्न होता है। इसके अलावा भूकम्प, आग, बाढ़ आदि भी इसके कारण हो सकते हैं। इस दबाव के कारण व्यक्ति शारीरिक दबाव महसूस करता है, चोट लगना, पौष्टिक भोजन की कमी, निद्रा में कमी आदि इसके परिणाम होते हैं।

मनोवैज्ञानिक दबाव

यह दबाव व्यक्ति के बाहय कारकों द्वारा जनित या उत्पन्न नहीं होकर व्यक्ति के आन्तरिक कारकों द्वारा होता है। व्यक्ति का समस्याओं के बारे में अधिक चिंता करना, उनसे लगातार परेशान रहना, पुरानी घटनाओं को बार बार याद करना, जल्दी हिम्मत हार जाना आदि के कारण इस प्रकार का दबाव होता है। जब कोई व्यक्ति या परिस्थिति हमारी आवश्यकताओं और अभिप्रेरकों को अवरूद्ध करती है जिसके कारण हम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं तो हमारे मन में कुण्ठा उत्पन्न होती है जिससे दबाव भी बढ़ता है। इसी प्रकार यदि हमें दो परिस्थितियों या लक्ष्यों में से किसी एक को चुनने का निर्णय लेना है और यदि दोनों लक्ष्य हमें लगभग समान आकर्षक लगें और हमें निर्णय लेने में परेशानी हो तो हमारे मन में 'द्वंद्व' उत्पन्न होता है। दुश्चिंता (anxiety), कुण्ठा (frustration), द्वंद्व (conflict), अवसाद (depression) आदि सभी समस्याएं मनोवैज्ञानिक दबाव का परिणाम होती है।

सामाजिक दबाव

यह अन्य लोगों के साथ हमारी अर्न्तक्रिया के कारण उत्पन्न होती है। सामाजिक घटनाएं, जैसे परिवार के सदस्य की बीमारी अथवा मृत्यु होना, परिजनों या मित्रों के साथ तनावपूर्ण सम्बन्ध, मित्रों से मनमुटाव आदि के कारण सामाजिक दबाव उत्पन्न होता है। सामाजिक दबाव का व्यक्तित्व से गहन सम्बन्ध है। उदाहरण के लिये अर्न्तमुखी व्यक्ति के लिये अन्य व्यक्तियों से बातचीत करना, पार्टी में जाना

दबावकारक हो सकता है। यही परिस्थिति बहिर्मुखी व्यक्ति के लिये दबावपूर्ण नहीं होती है क्योंकि वह व्यक्ति मिलनसार होता है।

मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव

किसी व्यक्ति के जीवन में दबावपूर्ण परिस्थितियां किसी न किसी रूप में आती रहती है। जब तक दबाव का स्तर सकारात्मक दबाव या यूस्ट्रेस स्तर तक होता है, व्यक्ति के लिये यह दबाव लाभदायक बना रहता है। परन्तु इस लाभदायक स्तर से अधिक दबाव होने पर इन दबावों का व्यक्ति के व्यवहार पर, उसके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

व्यक्ति को अनेक शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। पेट में खराबी, शरीर में दर्द, वमन, बुखार आदि पीड़ा झेलनी पड़ती है। व्यक्ति दबाव की अधिकता एवं निरन्तरता से बीमार रहने लगता है। उच्च रक्तचाप (high blood pesssure), मधुमेह (diabetes) सहित कई रोग होते हैं जिनमें दबाव एक बड़ा कारक होता है। दबाव से दीर्घकालिक थकावट, ऊर्जा की कमी, शारीरिक कमजोरी महसूस होती है। दबाव के कारण प्रतिरक्षण तंत्र (immune system) भी कमजोर हो जाता है। प्रतिरक्षण तंत्र शरीर के भीतर एवं बाहर से प्रवेश करने वाले जीवाणुओं, वायरस आदि से हमारे शरीर की रक्षा करता है। यह जीवाणु, वायरस या अन्य कारण शरीर के लिये प्रतिजन (antigen) कहलाते हैं।

प्रतिरक्षण तंत्र में श्वेत रक्त कणिकाएँ या श्वेताणु होते है जो इन बाह्य तत्वों या प्रतिजनों की पहचान कर उन्हें नष्ट करता है। दबाव के कारण शरीर के रक्षा तंत्र की ये कोशिकाएं नष्ट हो जाती है जिससे शरीर को नुकसान पहुंचता है। व्यक्ति के इन जीवाणुओं, विषाणुओं से संक्रमित होने की संभावना बढ़ जाती है। दबाव के निरन्तर बने रहने से व्यक्ति में उत्पन्न मनोवैज्ञानिक एवं संवेगात्मक समस्याओं की स्थिति को बर्नआउट **(burnout)** कहा जाता है।

शारीरिक समस्याओं के साथ व्यक्ति को मानसिक रूप से भी समस्याएँ होती है। ऐसे व्यक्ति निजी जीवन में अप्रसन्न रहते हैं। उनका स्वभाव भी परिवर्तित हो जाता हैं अन्य व्यक्तियों से अलग अलग रहने, उदास रहने, कम बातचीत करने के लक्षण दिखाई देते हैं। व्यक्ति स्वयं को असहाय महसूस करता है। उसे लगता है जैसे उसका साथ कोई भी नहीं दे रहा है।

शरीरक्रियात्मक प्रभाव

दबाव की स्थिति में व्यक्ति के शरीर में स्त्रावित होने वाले हार्मोन में से कुछ हार्मोन जैसे एड्रिनलिन एवं कार्टिसोल का स्त्राव बढ़ जाता है। इस कारण व्यक्ति के शरीर में अनेक क्रियात्मक या दैहिक परिवर्तन होते हैं। उदाहरण के लिये हृदय गति बढ़ जाना, रक्तचाप का बढ़ना, शरीर में उपापचय की दर बढ़ जाना, पाचन तंत्र की गति धीमी हो जाना आदि। अधिक समय तक दबाव के बने रहने से व्यक्ति को दीर्घकालीन शारीरिक नुकसान होते हैं। इससे व्यक्ति का स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है।

मानवीय क्षमताएं एवं दबाव

मानवीय क्षमताओं को मुख्यतः तीन पक्षों में अध्ययन किया जाता है।

संज्ञानात्मक (cognitive)
संवेगात्मक (affective)
व्यवहारात्मक या क्रियात्मक (behavioural or conative)

संज्ञानात्मक प्रभाव

संज्ञानात्मक क्षमताओं में वे क्षमताएँ शामिल होती हैं जो मुख्यतः मस्तिष्क द्वारा संचालित होती हैं। उदाहरण के लिये चिन्तन, स्मृति, निर्णय क्षमता, प्रत्यक्षीकरण, तर्कणा, समस्या समाधान योग्यता आदि। व्यक्ति के अधिक समय तक दबावग्रस्त रहने से उसकी निर्णय क्षमता, समस्या समाधान योग्यता,

प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, तर्कणा शक्ति (reasoning), चिन्तन योग्यता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दबाव के प्रभाव से व्यक्ति किसी भी कार्य पर अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है। उसके मस्तिष्क में विभिन्न चिन्तन चलते रहते हैं। एकाग्रता में कमी, याद रखने की क्षमता में कमी, स्वयं की योग्यताओं में विश्वास नहीं रखना, जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखना आदि संज्ञानात्मक प्रभाव है।

संवेगात्मक प्रभाव

संवेगात्मक क्षमताएँ व्यक्ति के व्यवहार के भावात्मक पक्ष या भावनाओं से सम्बन्धित होती है। दबाव का व्यक्ति की भावनाओं पर भी प्रभाव होता है। दबाव के कारण व्यक्ति में अनेक संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्ति के मन में घबराहट, चिड़चिड़ापन, उदासी अधिक होती है। किसी प्रकार का डर भी हो सकता है। दुश्चिंता एवं अवसाद की स्थिति भी हो सकती है। व्यक्ति के मन में दबाव के कारण अधीरता, व्याकुलता एवं असफलता से डर की स्थिति भी उत्पन्न हो सकती है। व्यक्ति के मन में निराशा के भाव उत्पन्न होते हैं।

व्यवहारात्मक प्रभाव

व्यवहारात्मक प्रभाव में व्यक्ति की स्पष्ट रूप से दिखने वाली अनुक्रियाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिये नींद में कमी, भूख कम लगना, धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थों का सेवन करना आदि की आदत विकसित होना, आदि। यह सभी आदतें व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर क्षति पहुंचाती हैं। ये व्यक्ति को व्यसन की आदत डाल देती हैं जिससे व्यक्ति के जीवन के सभी पक्षों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति के नींद में कमी से उसकी पढ़ाई पर, कार्यस्थल पर प्रदर्शन में गिरावट आती है। व्यक्ति विद्यालय, महाविद्यालय, कार्यस्थल से अनुपस्थित रहने लगता है, जिम्मेदारियों से बचने की कोशिश करता है। अन्य व्यक्तियों के साथ अन्तःक्रिया पर भी गलत प्रभाव पड़ता है, जिससे उसके परिवार एवं मित्रों के साथ सम्बन्ध बिगड़ते हैं।

दबाव का सामना (Coping with Stress)

दबाव के दुष्प्रभावों से बचने के लिये यह आवश्यक है कि व्यक्ति दबावपूर्ण परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करे। विभिन्न व्यक्ति दबाव से बचने या उसे दूर करने के लिये विभिन्न प्रविधियों का उपयोग करते हैं। सामान्यतः दबाव का सामना तीन प्रकार से किया जा सकता है, जो निम्न है–

उचित क्रिया द्वारा

दबावपूर्ण परिस्थिति के बारे में जानकारी एकत्रित करना, इससे निपटने के लिए वैकल्पिक क्रियाओं को समझना, उन्हें उपयोग में लेना आदि द्वारा दबाव का सामना किया जा सकता है। उदाहरण के लिये यदि किसी विद्यार्थी को परीक्षा में उसके प्रदर्शन को लेकर दबाव है, तो वह पढ़ाई हेतु समय सारणी बनाकर उसका अनुगमन कर पढ़ाई करता है तो दबाव में कमी होगी।

संवेगों पर नियन्त्रण द्वारा

इस प्रविधि में व्यक्ति दबाव के कारण उत्पन्न नकारात्मक संवेगों को नियन्त्रित करने पर केन्द्रित करता है। दबावपूर्ण परिस्थितियों के होते हुए भी व्यक्ति निराश नहीं होने के प्रयास करता है, मन में कुण्ठा उत्पन्न नहीं होने देता, गुस्से या चिड़चिड़ापन को हावी नहीं होने देता है। संवेगों पर नियंत्रण रखते हुए यह सोचता है कि यह परिस्थिति मेरे साथ घटित ही नहीं हो रही है या यह थोड़े समय की बात है, इसके बाद सब ठीक हो जाएगा। ऐसा सोचने से व्यक्ति अपने लक्ष्य की ओर विपत्तियों, बाधाओं के बाद भी निरन्तर चलता रहता है।

परिहार द्वारा

परिहार **(avoidance)** द्वारा व्यक्ति परिस्थिति की गंभीरता को नकार देता है। जिससे दबावपूर्ण विचारों का स्वयं ही सचेतन दमन कर देता है, उन विचारों को मन ही मन दबा देता है।
इन प्रविधियों के अतिरिक्त **लैजारस एवं फॉकमेन (Lazarus and Folkman)** ने भी दबाव से निपटने की दो तकनीकें बताई है।

समस्या केन्द्रित सामना (Problem focused coping)

इस तकनीक में व्यक्ति दबावग्रस्त समस्या का विश्लेषण करता है, समस्या के विभिन्न पहलूओं को समझता है, इसे दूर करने के तरीकों के बारे में जानकारी एकत्रित करता है। समस्या को दूर करने के लिये स्वयं को जो आवश्यक प्रयास करने होंगे, उन्हें पूर्ण करता है। व्यक्ति का पूरा ध्यान समस्या समाधान के लिये उपलब्ध विकल्पों पर केन्द्रित होता है। इस विधि में व्यक्ति प्रयासरत रहता है जिससे कि दबावपूर्ण स्थिति दूर हो सके या लक्ष्य की प्राप्ति हो सके।

संवेग केन्द्रित सामना (Emotion focused coping)

इस तकनीक में समस्या या परिस्थिति में परिवर्तन लाने का प्रयास कम होता है। इसमें मुख्यतः व्यक्ति उस परिस्थिति के कारण स्वयं को संवेगात्मक रूप से प्रभावित नहीं होने देता है। इस कारण उत्पन्न नकारात्मक संवेगों से स्वयं को अधिक प्रभावित नहीं करने देता है।

अन्य विशिष्ट तकनीकें

दबाव के प्रबंधन के लिये कुछ अन्य विशिष्ट तकनीकें भी उपयोग में ली जाती है, जो निम्न है।
विश्रांति की तकनीकें **(relaxation techniques)** इस तकनीक में शरीर की पेशियों को आराम देने हेतु व्यक्ति एक–एक करके शरीर की पेशियों को गहरी सांस छोड़ते हुए शिथिल करता है। इससे मन शान्त होता है, शरीर की थकान कम होती है। परिणामस्वरूप दबाव में भी कमी महसूस होती है।

ध्यान (meditation)

इस प्रकार की प्रविधि में व्यक्ति योग करते हुए ध्यान केन्द्रित कर बाहरी परिस्थितियों के प्रति कुछ समय के लिये अनभिज्ञ हो जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति चेतना की निम्न अवस्था में पहुंच जाता है, जिससे उसको असीम शान्ति का अनुभव होता है, जिससे दबाव कम करने में सहायता मिलती है। व्यक्ति का चिन्तन स्पष्ट होता है।

बायोफीडबेक (जैविक पृष्ठपोषक) (biofeedback)

बायोफीडबेक शब्द में बायो का अभिप्राय जैविक क्रियाओं से है। यदि जैविक क्रियाओं अर्थात व्यक्ति की आन्तरिक दैहिक स्थितियों के बारे में व्यक्ति को सूचना दी जाती है तो यह बायोफीडबेक तकनीक कहलाती है। इस प्रक्रिया में दबाव से शरीर में हुए विभिन्न शरीरक्रियात्मक एवं दैहिक परिवर्तनों जैसे हृदय गति, श्वसन दर आदि पर व्यक्ति विभिन्न उपकरणों के माध्यम से ध्यान देता है। साथ ही वह स्व–नियंत्रण द्वारा दबाव को कम महसूस करने का अभ्यास करते हुए इन शारीरिक परिवर्तनों के परिवर्तन को समझने का प्रयास करता है।

संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें (cognitive-behavioural techniques)

इस विधि में व्यक्ति के नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों से प्रतिस्थापित कर दिया जाता है। इससे व्यक्ति को दबावपूर्ण परिस्थिति का सामना करने हेतु हौसला मिलता है।

व्यायाम (exercise)

नियमित व्यायाम करने से व्यक्ति को विभिन्न शारीरिक लाभ होते हैं। इससे हृदय की क्षमता में

सुधार होता है। फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। रक्त में वसा की मात्रा घटती है। शरीर का प्रतिरक्षी तंत्र मजबूत होता है। इसीलिये यदि व्यक्ति विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे तैरना, दौड़ना,साइकिल चलाना, रस्सी कूदना आदि का अभ्यास निरन्तर करता है, तो उसे शारीरिक लाभ के साथ ही अन्ततः दबाव कम करने में भी सहायता मिलती हैं।

क्रियाकलाप 3.2

दबाव के विभिन्न लक्षणों की सूची बनाईये। ऐसे कौनसे लक्षण है जो आप स्वयं में भी देखते है। इनके कारणों की पहचान कीजिए। अध्यापक से इन्हें दूर करने हेतु परिचर्चा कीजिए।

स्वास्थ्य और खुशहाली

दबाव को नियंत्रण कर या उसका प्रबन्धन करने के लिये सुझायी गई उपर्युक्त प्रविधियों का उपयोग कर व्यक्ति का स्वास्थ्यवर्द्धन किया जा सकता हैं। ये प्रविधियाँ ऐसी हैं जिससे न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा हैं कि स्वास्थ्य का अभिप्रायः केवल किसी प्रकार की बीमारी या रोग की अनुपस्थिति नहीं हैं। अपितु स्वास्थ्य एक ऐसा समग्र शब्द हैं जिसमें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तीनों पक्षों को शामिल किया गया हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी परिभाषा में खुशहाली को महत्वपूर्ण माना हैं। खुशहाली (well-being) का स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध हैं। खुशहाली में व्यक्ति के उत्तम स्वास्थ्य के साथ खुश रहने की प्रवृत्ति भी होनी चाहिये। व्यक्ति के अस्तित्व की अच्छी एवं संतोषजनक प्रवृत्ति को खुशहाली कहा जाता हैं। व्यक्ति खुशहाल तभी हो सकता हैं जब वह शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, उसके मन में किसी प्रकार की नकारात्मकता नहीं हो, निराशा एवं डर नहीं हो, साथ ही व्यक्ति अपने सामाजिक वातावरण में अपने परिवार, मित्रों एवं अन्य लोगों के साथ प्रभावी रूप से जीवन जी सके। यदि व्यक्ति जीवन में बदलती परिस्थितियों के प्रति समायोजन रखते हुए दबाव के कारकों का सामना करना सीख लेता हैं, तो उसके जीवन में खुशहाली बनी रह सकती हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु (Important Points)

जीवन में अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों के प्रति व्यक्ति को अनुक्रिया करनी होती है। कुछ परिवर्तन ऐसे होते हैं जो व्यक्ति की खुशहाली को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं।हम दबावपूर्ण परिस्थितियों से अपने तरीके से निपटते हैं। कुछ व्यक्ति इनसे निपटने में सफल होते हैं, कुछ इन परिस्थितियों से घबरा कर इनसे निपटने में असफल रहते हैं।

दबाव व्यक्ति द्वारा 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।

दबाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारण दबावकारक कहलाते है। दबावकारक वे घटनाएँ हैं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं।

दबाव को मुख्यतः दो प्रकारों में बाँटा गया है। सकारात्मक दबाव जिसे यूस्ट्रेस **(eustress)** भी कहा जाता हैं एवं नकारात्मक दबाव जिसे डिस्ट्रेस **(distress)** भी कहा जाता हैं। दबाव के अन्य प्रकार भौतिक एवं पर्यावरणीय दबाव, मनोवैज्ञानिक दबाव एवं सामाजिक दबाव होते हैं।

दबाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता हैं। व्यक्ति को अनेक शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता हैं।दबाव के कारण प्रतिरक्षण तंत्र भी कमजोर हो जाता हैं।शारीरिक समस्याओं के साथ व्यक्ति को मानसिक रूप से भी समस्याएँ होती हैं।दबाव की स्थिति में व्यक्ति के शरीर में स्त्रावित होने वाले हार्मोन में से कुछ हार्मोन जैसे एड्रिनलिन एवं कार्टिसोल का स्त्राव बढ़ जाता हैं।

संज्ञानात्मक क्षमताओं पर प्रभाव – व्यक्ति के अधिक समय तक दबावग्रस्त रहने से उसकी निर्णय क्षमता, समस्या समाधान योग्यता, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, तर्कणा शक्ति, चिन्तन योग्यता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं।

व्यवहारात्मक प्रभाव में व्यक्ति की स्पष्ट रूप से दिखने वाली अनुक्रियाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं। उदाहरण के लिये नींद में कमी, भूख कम लगना, धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थों का सेवन करना की आदत विकसित होना, आदि।

संवेगात्मक प्रभावों में व्यक्ति के मन में घबराहट, चिड़चिड़ापन, उदासी अधिक होती हैं। किसी प्रकार का डर भी हो सकता हैं। दुश्चिंता एवं अवसाद की स्थिति भी हो सकती हैं।

दबाव के दुष्प्रभावों से बचने के लिये यह आवश्यक हैं कि व्यक्ति दबावपूर्ण परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करें। यह उचित क्रिया द्वारा, संवेगों पर नियन्त्रण द्वारा, परिहार द्वारा संभव है।

लैजारस एवं फॉकमेन ने दबाव का सामना करने के लिये दो तकनीकें बताई हैं – समस्या केन्द्रित सामना (Problem focused coping) एवं संवेग केन्द्रित सामना (Emotion focused coping) दबाव का सामना करने की अन्य तकनीकों में विश्रांति की तकनीकें ध्यान, बायोफीडबेक, संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें, व्यायाम आदि शामिल हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1.सकारात्मक दबाव को कहते हैं –

अ. स्ट्रेस   ब. यूस्ट्रेस
स. डिस्ट्रेस   द. ब और स दोनों

2.निम्न में से कौनसा दबाव के कारण होने वाला सांवेगिक प्रभाव हैं?

अ. जी घबराना   ब. बुखार होना
स. मन में डर होना   द. धूम्रपान करना

3. दबाव का प्रभाव व्यक्ति के किस पक्ष पर होता हैं?

अ. संज्ञानात्मक   ब. संवेगात्मक
स. व्यवहारात्मक   द. उपरोक्त सभी

4. दबाव का सामना करने की कौनसी तकनीकें लैजारस एवं फॉकमेन द्वारा दी गई?

अ. समस्या–केन्द्रित   ब. संवेग–केन्द्रित
स. बायोफीडबेक   द. अ और ब दोनों

5.दबाव का सामना करने में कौनसी तकनीक उपयोगी हैं?

अ. व्यायाम   ब. ध्यान
स. विश्रांति   द. उपर्युक्त सभी

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1.दबाव किसे कहते हैं?
2.दबावकारक क्या होते हैं?
3.बर्नआउट किसे कहते हैं?
4.यूस्ट्रेस व डिस्ट्रेस में अन्तर समझाइये।
5.दबाव व्यक्ति के किन तीन पक्षों को प्रभावित करता हैं?
6.समस्या–केन्द्रित तकनीक से दबाव का सामना कैसे किया जाता हैं?
7.बायोफीडबेक किसे कहते हैं?
8.दबाव का शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता हैं?
9.दबाव के विभिन्न प्रकार कौनसे हैं?

10.सामाजिक दबाव से क्या अभिप्राय हैं?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1.दबाव किसे कहते हैं?दबाव के प्रकारों को उदाहरण सहित समझाइये।
2.दबाव के शारीरिक प्रभावों को समझाइये।
3.मानवीय क्षमताओं पर दबाव के प्रभाव को समझाइये।
4.दबाव का सामना करने की विभिन्न तकनीकों को समझाइये।
5.स्वास्थ्य एवं खुशहाली में सम्बन्धों की विवेचना कीजिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1.ब 2. स 3. द 4. द 5. द

इकाई – 4
मनोवैज्ञानिक विकार

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- सामान्य एवं असामान्य व्यवहार में अन्तर समझ सकेंगे।
- असामान्य व्यवहार के कारकों को समझ सकेंगे।
- प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों को समझ सकेंगे।

परिचय

हमारे आस–पास अक्सर ऐसे व्यक्ति होते हैं जो अपने व्यवहार में दुःख, परेशानी, असंतुष्टी चिड़चिड़ापन आदि लक्षण सामान्य से ज्यादा दिखाते हैं, उनका जीवन चिन्ता, तनाव एवं कुसमायोजन से ग्रस्त होता हैं और इसी वजह से वह अपनी सामान्य दिनचर्या का निर्वाह करने में असफल रहते हैं। ऐसे व्यक्ति असामान्यता का साक्षात उदाहरण होते हैं। अगर यह असामान्य व्यवहार जागरूकता के अभाव में स्वयं पीड़ित व्यक्ति द्वारा या उसके आस–पास के लोगों द्वारा अनदेखा किया जाता हैं तो यह धीरे–धीरे एक बड़े मानसिक विकार का रूप ले लेता हैं। मानसिक विकारों के कारण, वर्गीकरण, लक्षण, आदि का वैज्ञानिक अध्ययन असामान्य मनोविज्ञान में किया जाता हैं एवं इसी का एक संक्षिप्त रूप इस अध्याय में दिया जा रहा हैं।

असामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकारों के संप्रत्यय और अर्थ

मानव व्यवहार को दो भागों में बाँटा गया हैं। सामान्य तथा असामान्य। नारॅमल (Normal) शब्द लैटिन भाषा के नौरमा (Norma) शब्द से बना हैं जिसका अर्थ हैं "बढ़ई का स्केल'' (carpenter's ruler) जिस तरह बढ़ई अपने स्केल का प्रयोग एक मानक (Standard) के रूप में करके यह निश्चित करता है कि किस परिस्थिति में क्या मापन सामान्य होगा, ठीक उसी अर्थ में नारॅमल शब्द का प्रयोग अंग्रेजी भाषा में एक मान्य पैटर्न या मानक को बोधित करने के लिए किया जाता हैं। ऐबनॉरमल (abnormal) शब्द ऐब (ab) तथा नॉरमल (Normal) से मिल कर बना हैं। 'ऐब' वास्तव में उपसर्ग है जिसका अर्थ होता हैं 'दूर' (away from)। इस आधार पर ऐबनारॅमल शब्द का अर्थ हुआ 'सामान्य से दूर'। इस दृष्टिकोण से जो व्यवहार सामान्य व्यवहार से विचलित (deviated) या भिन्न (variant) होता है, उसे असामान्य व्यवहार कहते हैं। किस्कर (Kisker) के अनुसार "मानव के ऐसे व्यवहारों तथा अनुभवों को असामान्य माना जाता हैं, जो अनोखा, असाधारण या भिन्न होता हैं।" मंगल (Mangal) ने असामान्यता को परिभाषित करते हुए लिखा हैं कि "सामान्य शब्द का अर्थ है कि निर्धारित नियम, प्रतिरूप या मानक, जबकि 'असामान्य' शब्द का अर्थ हैं सामान्य से विचलित या भिन्न''। रीगर (Reiger) के अनुसार, ''असामान्य व्यवहार एक ऐसा व्यवहार होता हैं जो सामाजिक रूप से अमान्य, दुखदायी एवं विकृत संज्ञान के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता हैं। चूंकि ऐसे व्यवहार से व्यक्ति को सामान्य समायोजन में कठिनाई होती हैं, इसलिए इसका स्वरूप कुसमायोजी भी होता हैं।''

कोमर (Comer) ने असामान्य व्यवहार को ''चार डी'' (Four D) के माध्यम से वर्णित किया हैं।

(1) विचलन (Deviation) – इसके अन्तर्गत उन व्यवहारों को असामान्य व्यवहार की श्रेणी में रखा जाता हैं जो सामाजिक मानकों से भिन्न एवं असाधारण अर्थात विचलित होते हैं।

(2) तकलीफ (Distress) इसके अनुसार उस व्यवहार को असामान्य व्यवहार की श्रेणी में रखा जाता हैं जो स्वयं व्यक्ति के लिए तकलीफदेह या दुःखदायी होता हैं।

(3) दुष्क्रिया (Dysfunction) – असामान्य व्यवहार ऐसे व्यवहार को कहा जाता हैं जो व्यक्ति के

दिन–प्रतिदिन के व्यवहार या क्रिया को करने में बाधक सिद्ध होता हैं। यह व्यक्ति को इतना अधिक अशांत कर देता हैं कि वह साधारण सामाजिक परिस्थिति या कार्य में भी अपने आपको ठीक ढ़ंग से समायोजित नहीं कर पाता हैं।

(4) खतरा (Danger) असामान्य व्यवहार सामान्यतः स्वयं व्यक्ति या रोगी के लिए तो खतरनाक होता ही हैं, साथ ही साथ वह अन्य व्यक्तियों के लिए भी खतरनाक साबित होता हैं।

बाक्स– 4.1

असामान्य व्यवहार के लक्षण

1.	समाज विरोधी व्यवहार	2.	मानसिक असन्तुलन
3.	अपर्ययाप्त समायोजन	4.	सूझपूर्ण व्यवहार की कमी
5.	विघटित व्यक्तित्व	6.	आत्मज्ञान तथा आत्मसम्मान की कमी
7.	असुरक्षा की भावना	8.	संवेगात्मक अपरिपक्वता
9.	समाजिक अनुकूलन की क्षमता का अभाव	10.	तनाव एवं अतिसंवेदनशीलता

मनोवैज्ञानिक विकार व्यक्ति के व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाओं में दुष्क्रिया के फलस्वरूप उत्पन्न होते हैं, जिसके अन्तर्गत व्यक्ति का वैयक्तिक एवं सामाजिक समायोजन दोषपूर्ण हो जाता हैं एवं उसका व्यवहार कुसमायोजित या अपअनुकूलित हो जाता हैं जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति एवं उससे संबंधित लोगों का जीवन नकारात्मक रूप से प्रभावित होने लगता है।

क्रियाकलाप 4.1

अपने किसी सहपाठो के साथ मिलकर तीन ऐस व्यक्तियों से बात कीजिए जो कि अपने जीवन में किसी ऐसी दुर्घटना का शिकार हुए है जिससे उन्हें मानसिक तनाव का अनुभव हुआ हो। इन व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक, लक्षण जो उन्हें असामान्यता के परिप्रेक्ष्य में अनुभव हुए उनका तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।

मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण

मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए उनका वर्गीकरण करना आवश्यक हैं। मनोवैज्ञानिक विकारों के वर्गीकरण से तात्पर्य असामान्य व्यवहार को ऐसी श्रेणियों में विभक्त करने से हैं जिनसे उसके स्वरूप को स्पष्ट रूप से समझा जा सके। मनोवैज्ञानिक विकारों के वर्गीकरण का श्रेय मुख्य रूप से दो अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं को जाता हैं। अमरीकी मनोवैज्ञानिक संघ (American Psychological Association APA) एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization, WHO) अमरीकी मनोरोग संघ ने मानसिक विकारों के वर्गीकरण के लिए DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) डायग्नोस्टिक एण्ड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर प्रकाशित किया तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन ने ICD (International Classification of Diseases) इन्टरनेशनल क्लासिफीकेशन ऑफ डिजीजेस प्रकाशित किया। इस योजना में, प्रत्येक विकार के नैदानिक लक्षण और उनसे संबंधित अन्य लक्षणों तथा नैदानिक पथप्रदर्शिका का वर्णन किया गया हैं।

असामान्यता के मॉडल

असामान्यता की अवधारणा को समझने के लिए कुछ मॉडल विकसित किए गए हैं जो कि असामान्य व्यवहार की व्याख्या करते हैं।

जैविक मॉडल (biological model) – इस मॉडल के अनुसार असामान्य व्यवहार केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र से संबधित रोग माना जाता हैं जो या तो जन्मजात होता हैं या किसी प्रकार के मस्तिष्कीय विकार या जैव रसायनिक प्रक्रियाओं में असंतुलन के कारण उत्पन्न होता हैं।

मनोवैज्ञानिक मॉडल (Psychological model) – मनोवैज्ञानिक मॉडल के अंतर्गत मनोगतिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक तथा मानवतावादी – अस्तित्वपरक मॉडल सम्मिलित हैं।

फ्रायड के मनोगतिक मॉडल (psychodynamic model) के अनुसार असामान्य व्यवहार अचेतन स्तर पर होने वाले मानसिक द्वन्दों की प्रतिकात्मक अभिव्यक्ति हैं जिसका संबंध सामान्यतः प्रारभिंक बाल्यावस्था या शैशवावस्था से होता हैं।

व्यवहारात्मक मॉडल (behavioural model) के अनुसार मनोवैज्ञानिक विकार व्यवहार करने के दोषपूर्ण तरीके सीखने के परिणामस्वरूप होते हैं।

संज्ञानात्मक मॉडल (cognitive model) के अनुसार जब व्यक्ति अपने बारे में नकारात्मक ढ़ंग से सोचता है, अतार्किक चिंतन करता हैं, व अवास्तविक निष्कर्ष निकालता है तो उनमें कई तरह के असामान्य व्यवहार उत्पन्न हो जाते हैं। **मानवतावादी–अस्तित्वपरक मॉडल (humanistic-existential model)** के अनुसार मनोवैज्ञानिक कष्ट व्यक्ति के अकेलापन, विलगन तथा जीवन का अर्थ समझने और यथार्थ संतुष्टि प्राप्त करने में अयोग्यता की भावनाओं के कारण होते हैं।

सामाजिक–सांस्कृतिक मॉडल (socio- cultural model) – इस मॉडल के अनुसार असामान्य व्यवहार की उत्पत्ति सामाजिक–सांस्कृतिक वातावरण के द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के फलस्वरूप मानी जाती हैं। जैसे गरीबी, बेरोजगारी, विभेद, यौन भूमिका आदि मानसिक विकृति को जन्म दे सकते हैं। इन मॉडलों के अतिरिक्त, असामान्य व्यवहार की एक बहुमान्य व्याख्या, **रोगोन्मुखता – दबाव मॉडल** (diathesis stress model) द्वारा दी गई हैं। डायथिसिस से तात्पर्य किसी विकृति या असामान्य व्यवहार व्यक्ति में उत्पन्न होने के पूर्ववृत्ति (predisposition) से होता हैं। इस मॉडल के अनुसार असामान्यता या मानसिक विकृति सम्बद्ध असामान्यता की पूर्ववृत्ति तथा तनाव दोनों के अंतःक्रिया का परिणाम होता है। इस मॉडल के अनुसार दोनों में से कोई अकेले मानसिक विकृति उत्पन्न करने में सक्षम नहीं होते हैं।

क्रियाकलाप – 4.2

सामान्य से दिखने वाले व्यवहार भी कभी–कभी असामान्यता की श्रेणी मे आ जाते हैं।,और यदिव्यक्ति कभी कभार असामान्य व्यवहार कर देता हैं तो उसे हम मानसिक रोगी न हीं कह सकते हैं।

'असामान्य' व्यवहारों की वे स्थितियाँ जिनमें वह सामान्य समझे जा सकते हैं,नीचे दी जा रही हैं –

1.कुछ व्यक्ति गहराई से सोचते हुए अपने आप से ही बातें करने लगते हैं।

2. कुछ समझदार व्यक्ति ऐसे होते हैं जहाँ उन्हे गंदगी दिखाई देती हैं उसे साफ करने लगते हैं।

इनके बारे में सोचिए और समान उदाहरण देकर कक्षा में विचार–विमर्श करें।

असामान्य व्यवहार के कारक

असामान्य व्यवहार के कारकों से तात्पर्य उन कारणों से होता हैं जो कि असामान्य व्यवहार की उत्पत्ति में सहायक होते हैं। असामान्य व्यवहार की प्रकृति जटिल होने के कारण हम पूर्ण रूप से यह नहीं कह सकते हैं कि एक विशिष्ट परिस्थिति ही एक विशिष्ट असामान्य व्यवहार का कारण है। यही कारण हैं कि असामान्य व्यवहार के कारणों की व्याख्या करना कठिन हैं लेकिन हम इतना अवश्य कह सकते हैं कि वे परिस्थितियाँ जो व्यक्तित्व विकास में असहायक या अवरोध उत्पन्न करती हैं तथा व्यक्ति के सम्मुख ऐसी दबावपूर्ण स्थिति पैदा कर देती हैं कि व्यक्ति उनका सामना नहीं कर पाता, वे सब परिस्थितियाँ असामान्य व्यवहार का कारण बनती हैं। कुछ मानसिक रोग वंशानुक्रम में चलते हैं और कुछ त्रृटिपूर्ण पर्यावरण में व्यक्तित्व के दोषपूर्ण विकास के कारण उत्पन्न होते हैं। संक्षेप में असामान्य व्यवहार के कारणों को निम्नलिखित तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है।

(1) जैविक कारक
(2) मनोवैज्ञानिक कारक
(3) सामाजिक – सांस्कृतिक कारक।

1. जैविक कारक (biological factors)– हमारे व्यवहार का सीधा सम्बन्ध हमारे शरीर की संरचना (constitution) और तंत्रिका तंत्र (nervous system) से जुड़ा हुआ हैं। यदि हमारा शरीर स्वस्थ नहीं हैं तो निश्चय ही हमारा व्यवहार भी त्रुटिपूर्ण होगा। हमारे शरीर की संरचना आनुवंशिकता द्वारा निर्धारित होती हैं। इसके अलावा कुछ दोष सहज (congenital) अथवा अर्जित (acquired) भी हो सकते हैं।

(1.) आनुवंशिक दोष जिनसे व्यक्ति में असामान्य व्यवहार उत्पन्न होता हैं। गुणसूत्रीय असामान्यता व दोषपूर्ण जीन्स के कारण हो सकता हैं उदाहरणार्थ गुणसूत्र के 21 वें जोड़े में एक अतिरिक्त गुणसूत्र से बच्चा डाऊन संलक्षण (down syndrome) से ग्रसित हो जाता हैं जो एक तरह का मानसिक मन्दन हैं।

(2.) कुछ विशेष एवं दोषपूर्ण शरीरगठनात्मक कारक जैसे शारीरिक विकलांगता, शरीरगठन व प्राथमिक प्रतिक्रिया प्रवृत्ति से असामान्य व्यवहार की उत्पत्ति होती पायी गयी हैं।

(3.) एक अन्य विचारधारा में असामान्य व्यवहार की उत्पत्ति जैविक रासायनिक पदार्थों की मात्रा में परिवर्तन को माना गया हैं। रासायनिक पदार्थों के द्वारा ही तंत्रिका तंत्र अपना कार्य ठीक ढ़ग से कर पाती हैं। जैसे जब हमारे शरीर में सिरोटोनिन की मात्रा कम हो जाती हैं तो व्यक्ति में विषाद के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं एवं डोपामाइन की अधिकता से मनोविदलता उत्पन्न हो जाती हैं असामान्य व्यवहार पौष्टिक आहार की कमी या फिर हार्मोन्स की गड़बड़ी से भी हो सकता हैं।

(4.) मस्तिष्कीय दुष्क्रिया (brain dysfunction) मस्तिष्क दुष्क्रिया दैहिक क्षति के कारण हो सकती है। इस तरह की क्षति से मस्तिष्कीय उत्तक के सामान्य कार्य में बाधा पहुँचती हैं और व्यक्ति में कई तरह के असामान्य लक्षण दिखलाई देने लगते हैं। मस्तिष्कीय क्षति का कारण मस्तिष्क में चोट लगना, संक्रमण, मादकता, बुढ़ापा, मस्तिष्कीय ट्यूमर आदि हो सकते हैं।

मनोसामाजिक कारण (psychosocial factors) – व्यक्तित्त्व विकास शनैः – शनैः होता हैं। जीवन के प्रारम्भिक काल में व्यक्ति के व्यक्तित्व–विकास पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता हैं। अगर व्यक्ति का मनोवैज्ञानिक विकास दोषपूर्ण हो तो इसके फलस्वरूप अनेक बीमारियाँ उत्पन्न हो जाना स्वभाविक ही हैं। दोषपूर्ण मनोवैज्ञानिक विकास के फलस्वरूप व्यक्ति में अपेक्षित परिपक्वता का अभाव होता ही हैं, साथ ही साथ उसमें इस प्रकार की मनोवृत्तियों का भी विकास हो जाता हैं जो उसके समायोजन पर विशेष प्रभाव डालती हैं। प्रमुख ऐसे मनोसामाजिक कारक निम्नांकित हैं।

(1) आरंभिक वंचन या आघात (early deprivation or trauma) – जब बच्चों के व्यक्तित्व विकास के आरंभिक निर्माणावस्था में किसी तरह की अपर्याप्तता या वंचन किसी कारण से हो जाता है

या कुछ आघातक अनुभूतियाँ होती हैं, तो इससे उनका व्यक्तित्व विकास सही ढंग से नहीं होता है तथा कई तरह के असामान्य व्यवहार उत्पन्न हो जाते हैं। इसमें 3 प्रमुख बातें आती हैं
(i) संस्थानीकरण (ii) घर में वंचन एंव (iii) बाल्यावस्था में सदमा या मानसिक आघात

(2) माता–पिता और बच्चे के बीच दुरनुकूलक संबंध (faulty parent-child relationship) अनेकों अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ हैं कि माता–पिता के साथ बच्चों की अंतःक्रिया (interaction) जब मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से अपर्याप्त (inadequate) होता हैं, तो इससे बच्चों का व्यक्तित्व विकास अत्यधिक प्रभावित हो जाता हैं और उनमें असामान्य व्यवहार उत्पन्न होने की सम्भावना काफी तीव्र हो जाती हैं। इनमें अग्रांकित प्रमुख हैं – (i) अतिसुरक्षा (ii) अत्यधिक बंधन (iii) अवास्तविक माँग (iv) अतिअनुमतिबोधकता (v) दोषपूर्ण अनुशासन (vi) अपर्याप्त एवं अतार्किक संचार तथा (vii) आसक्ति

(3) रोगात्मक पारिवारिक संरचना (pathogenic family structure) – इसका तात्पर्य वैसे पारिवारिक संरचना से होता हैं जिसमें पारिवारिक क्षुब्धता (family disturbances) इतनी अधिक मात्रा में होती है कि उससे परिवार के सदस्यों का सामान्य समायोजन बुरी तरह प्रभावित हो जाता है और व्यक्ति असामान्य व्यवहार से ग्रसित हो जाता है। निम्नांकित पारिवारिक संरचना को रोगात्मक कहा गया है (i) बेमेल परिवार (ii) विक्षुब्ध परिवार (iii) तथा विघटित परिवार

(4) तीव्र मनोवैज्ञानिक प्रतिबल (severe psychological stress) – विफलता, निराशा, अन्तर्द्वन्द्व, तनाव, दबाव, चिन्ता आदि आधुनिक जीवन की देन है। ये विकृतिजन्य प्रतिबल तब बनते हैं जब इनकी तीव्रता अधिक हो, इन पर से व्यक्ति का नियन्त्रण ढ़ीला पड़ जाये एवं इनके कारण व्यक्ति के दैनिक क्रिया–कलापों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने लगे। तीव्र मनोवैज्ञानिक प्रतिबल किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में बाधक एवं असामान्य व्यवहार के कारक हो सकते हैं।

सामाजिक सांस्कृतिक कारण (socio-cultural factors) – जैसे युद्ध तथा हिंसा, समूह पूर्वाग्रह और भेदभाव, आर्थिक और बेरोजगारी जैसी समस्याएँ तथा तीव्र सामाजिक परिवर्तन आदि। हममें से यह अधिकांश लोगों पर इतना दबाव डालते हैं कि कुछ लोगों में यह मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं।

बाक्स– 4.2

सामान्य एवं असामान्य व्यक्ति के व्यवहार में अन्तर

	सामान्य व्यवहार	असामान्य व्यवहार
1	सामान्य व्यक्ति में सूझपूर्ण व्यवहार होता हैं।	असामान्य व्यक्ति में सूझपूर्ण व्यवहार कम अथवा बिल्कुल नहीं होता हैं। ऐसे व्यक्ति का व्यवहार विचित्र एवं असामान्य होता हैं।
2.	सामान्य व्यक्ति में संतुलित सामाजिक समायोजन पाया जाता हैं।	असामान्य व्यक्ति में सामाजिक कुसमायोजन पाया जाता हैं।
3.	सामान्य व्यक्ति में सांवेगिक परिपक्वता एवं सांवेगिक नियंत्रण पाया जाता हैं।	असामान्य व्यक्ति में सांवेगिक अपरिपक्वता एवं सांवेगिक नियंत्रण की कमी पायी जाती हैं।
4.	सामान्य व्यक्ति को वास्तविकता का ज्ञान होता हैं।	असामान्य व्यक्ति को वास्तविकता का ज्ञान नहीं होता हैं।

प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारः–

दुश्चिंता विकार

चिंता से तात्पर्य भय एवं आशंका के नकारात्मक भाव से हैं, जब व्यक्ति में चिंता के इस भाव की मात्रा अवास्तविक तथा अतार्किक रूप से इतनी बढ़ जाती हैं कि उससे उस व्यक्ति का सामान्य जीवन नकारात्मक रूप से प्रभावित हो जाता है और उसका व्यवहार अपअनुकूलित (maladaptive) हो जाता है, तो इसे दुश्चिंता विकार कहा जाता है। इस विकार के लक्षणों की अभिव्यक्ति व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक दोनों तरह से स्पष्ट रूप में करता हैं। सरासन तथा सरासन के अनुसार "चिन्ता विकृति एक ऐसी मानसिक विकृति हैं, जिसे पहले स्नायुविकृति कहा जाता था, जिसका मुख्य लक्षण चिन्ता हैं। इसके अन्तर्गत आंतक विकृति, मनोभीतिक विकृति, बाध्यता, सामान्यीकृत चिन्ता तथा प्रतिबलक के प्रति प्रतिक्रिया की गणना की जाती हैं।''

सामान्यीत चिन्ता विति (generalised anxiety disorder)

यह चिन्ता विकृतियों का एक प्रकार हैं, जिसमें चिन्ता इतनी अधिक चिरकालिक, दृढ़ तथा व्यापक होती हैं कि यह स्वतन्त्र प्रवाही (free floating) लगती हैं। इस विकार के प्रमुख लक्षण संवेगात्मक बैचेनी, तनाव, अत्यधिक सतर्कता, चिंता आदि हैं। यह लम्बे समय तक चलने वाला अस्पष्ट, अवर्णनीय तथा तीव्र भय होता हैं जो किसी भी विशिष्ट वस्तु से जुड़ा हुआ नहीं होता।

आंतक विकार (panic disorder)

आतंक विति यूनानी पौराणिक कथा (myth) से जुड़ी हैं जिसमें जंगलों के भगवान का नाम पैन (pan) था जो एकान्त स्थानों में अण्याख्येय भय (inexplicable dread) फैलाता था, जिसका अनुभव प्रायः उन स्थानों से गुजरने वाले यात्रियों को हुआ करता था। इस तरह की विति में रोगी में बारम्बार भीषिका आक्षेप या दौरा (panic attack) होता हैं। आतंक आक्रमण का तात्पर्य हैं कि जब भी कभी विशेष उद्दीपक से संबंधित विचार उत्पन्न हो तो अचानक तीव्र दुश्चिंता अपनी उच्चतम सीमा पर पहुँच जाए। इस तरह का दौरा पड़ने पर सांवेगिक रूप से तीव्र आशंका, दहशत तथा व्यक्तिलोप (depersonalizati on) के लक्षण विकसित हो जाते हैं। दैहिक रूप से व्यक्ति की हृदय गति तीव्र हो जाती हैं, हाथ–पाँव ठंडे होने लगते हैं, सीने में दर्द होने लगता हैं तथा साँस थमने लगती हैं। व्यक्ति को यह लगने लगता है कि उसकी मृत्यु हो जाएगी या जल्दी ही उसका अपने अंगों पर से नियंत्रण खत्म हो जाएगा।

दुर्भीति (phobia) – इसका तात्पर्य कुछ ऐसी वस्तु या परिस्थिति के प्रति अत्यधिक या अनुपयुक्त भय से हैं, जो वास्तव में खतरनाक नहीं होती हैं। दुर्भीति विति की मुख्य तीन श्रेणीयाँ होती हैं:–

(i) विवृति भीति (agoraphobia),.

(ii) सामाजिक दुर्भीति (social phobia), तथा,

(iii) विशिष्ट दुर्भीति (specific phobia).

विवृतिभीति – में व्यक्ति अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने के भय से ग्रसित हो जाते हैं। इसलिए जीवन की सामान्य गतिविधियों का निर्वहन करने की उनकी योग्यता भी अत्यधिक सीमित हो जाती हैं।

सामाजिक दुर्भीति – में व्यक्ति दूसरों के साथ अंतःक्रिया तथा वैसी सामाजिक परिस्थिति में जाने से डरता है जहाँ वह समझता हैं कि उसका मूल्यांकन किया जा सकता हैं।

विशिष्ट दुर्भीति – में व्यक्ति विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति से काफी डरता है। जैसे कुछ लोग विशेष तरह के पशु, पक्षी, बीमारी आदि से काफी डरते हैं।

बाक्स– 4.3

कुछ महत्वपूर्ण दुर्भीतियाँ

1.	हवा से दुर्भीति	ऐरोफोबिया
2.	रोग से दुर्भीति	नोसोफोबिया या पैथोफोबिया
3.	बंद जगह से दुर्भीति	क्लाउस्ट्रफोबिया
4	आग से दुर्भीति	पायराफोबिया
5	ऊँचाई से दुर्भीति	एक्रोफोबिया
6	पानी से दुर्भीति	हाइड्रोफोबिया
7	भीड से दुर्भीति	ऑकलोफोबिया

मनोग्रस्ति–बाध्यता विकार (obsessive compulsive disorders) – मनोग्रसित व्यवहार में व्यक्ति बार–बार किसी अतार्किक एवं असंगत विचारों को न चाहते हुए भी मन ही मन दोहराते रहता हैं। पीड़ित व्यक्ति ऐसे विचारों से छुटकारा भी पाना चाहता हैं परंतु वह लाचार रहता हैं जिससे उसकी मानसिक शांति इस हद तक क्षुब्ध हो जाती हैं कि उसके समायोजन में बाधा पहुँचती है। बाध्यता (compulsion) एक तरह की क्रियात्मक प्रतिक्रिया होती है जहाँ रोगी अपनी इच्छा के विरूद्ध किसी क्रिया को बार–बार करने के लिए बाध्यता महसूस करता है। जैसे साफ–सुथरे हाथ को बार–बार धोने की क्रिया, ताला ठीक ढ़ंग से लगा रहने पर भी उसे बार–बार झकझोर कर देखना आदि। ऐसी क्रियाएँ अवांछित ही नहीं बल्कि अतार्किक एवं असंगत भी होती हैं।

उत्तर–आघातीय प्रतिबल विकृति (post-traumatic stress disorder, PTSD) – यह भी चिन्ता विकृति का एक प्रकार है। इसमें व्यक्ति पूर्व घटित विशिष्ट प्राकृतिक अथवा मानव घटना से सम्बद्ध संवेगात्मक तथा मनोवैज्ञानिक समस्याओं से इस हद तक पीड़ित हो जाता है कि उसका समायोजन बिगड़ जाता है। इसके लक्षणों में गंभीर तनाव, बार–बार किसी स्वप्न का आना, सांवेगिक शून्यता, एकाग्रता की कमी, आदि प्रमुख हैं।

शरीर प्रारूपी विकार – यह एक ऐसा मनोविकार है जिसमें व्यक्ति शरीरिक कष्ट के लक्षण व्यक्त करता है, परन्तु उसके इन शारीरिक लक्षणों का कोई जैविक आधार नहीं होता है। सरासन तथा सरासन के शब्दों में ''काय प्रारूप विकृति का तात्पर्य उन विकृतियों से हैं जिनकी विशेषता शारीरिक लक्षण होते हैं, जिनसे शारीरिक विकृति का बोध होता है, किन्तु इसके लिए (i) लक्षणों की व्याख्या के हेतु कोई दैहिक प्राप्ति नहीं है तथा (ii) प्रबल प्रमाण या संकेत हैं कि लक्षण मनोवैज्ञानिक कारकों या द्वन्द्वों से सम्बद्ध हैं।'' शरीर प्रारूपी विकारों में पीड़ा विकार, काय–आलंबिता विकार, परिवर्तन विकार तथा स्वकायदुश्िंचता रोग सम्मिलित होते हैं।

पीड़ा विकार (pain disorder) – इस विकार में रोगी तीव्र और असहनीय पीड़ा की शिकायत करता है जो कि बिना किसी जैविक आधार के ही उत्पन्न होता है एवं इस विकार की उत्पत्ति तनाव या किसी अन्य मानसिक आधार के कारण होती है।

काय–आलंबिता विकार (somatisation disorder) – इस विकृति में कई अस्पष्ट कायिक लक्षण होते हैं, जो प्रायः चिरकालिक होते हैं। इनमें किसी तरह का स्पष्ट दैहिक आधार नहीं होता है। इन शारीरिक शिकायतों में सिरदर्द, थकान, पेट, पीठ, और छाती में दर्द, हृदय की धड़कन में वृद्धि आदि

सामान्य होते हैं। इसमें व्यक्ति अपनी बीमारी नाटकीय और बढ़े–चढ़े रूप में दर्शाते हैं तथा काफी मात्रा में दवाएँ लेते हैं।

परिवर्तन विकार (conversion disorder) – इस विकार में व्यक्ति अपने तनाव, मानसिक संघर्ष आदि की अभिव्यक्ति शारीरिक लक्षणों के माध्यम से करता है। पक्षाघात, अंधापन, बहरापन, चलने में कठिनाई आदि अचानक किसी दबावपूर्ण अनुभव के बाद घटित हो जाते हैं।

स्वकायदुश्चिंता रोग (hypochondriasis) – इस विकार में व्यक्ति को स्वयं को किसी रोग से पीड़ित होने का भय हमेशा बना रहता है। किसी भी बीमारी के लक्षण न होने के बावजूद वह अपने स्वास्थ्य को लेकर हमेशा आशंकित रहता है और यह आशंका इतनी प्रबल होती है कि उसकी दिन–प्रतिदिन की दिनचर्या कुसमायोजित हो जाती है।

विच्छेदी विकार – विच्छेद से सामान्य अर्थ होता है कि अलग हो जाना। चेतना में अचानक और अस्थायी परिवर्तन जो कष्टकर अनुभवों को रोक देता है, विच्छेदी विकार की मुख्य विशेषता होती है। जो व्यक्ति इस विकृति से रोगग्रस्त होते हैं, उनमें वातावरण के प्रति चेतना का अभाव पाया जाता है, वे अपनी पहचान भूल जाते हैं, उन्हें अपने बारे में भ्रम होने लगता है, अथवा उनमें अपनी अनेक पहचान की बात पाई जाती है। होम्स (Holmes) ने इसकी व्याख्या करते हुए कहा है कि "मनोविच्छेदी विकृतियों का तात्पर्य विकृतियों के एक समूह से है, जिसमें स्मृति, तादात्मय तथा चेतना के संकलित कार्यों की गड़बड़ी होती है। इस विकृति में मनोविच्छेदी स्मृतिलोप, मनोविच्छेदी आत्मविस्मृति, मनोविच्छेदी तादात्मय विकृति तथा व्यक्तित्वलोप शामिल होते है।"

विच्छेदी स्मृतिलोप (dissociative amnesia) – इस विति में रोगी अपने ऐसे महत्वपूर्ण व्यक्तिगत अनुभूतियों का प्रत्याह्वान पूर्णतः या अंशतः नहीं कर पाता है जिसका स्वरूप तनाव उत्पन्न करने वाला होता है। यह विस्मरण प्रायः यकायक उत्पन्न होता है तथा किसी निश्चित सीमाबद्ध समय विशेष से संबन्धित होता है। इस स्थिति का विस्मरण आंगिक कारणों में उत्पन्न स्मृति ह्यास से भिन्न होता है। इस स्मृति–ह्यास के अतिरिक्त उसकी अन्य योग्यताएँ, आधारभूत अर्जित क्रियाऐं व आदतें ज्यों की त्यों रहती हैं।

विच्छेदी आत्मविस्मृति (dissociative fugue) – जिन रोगियों में मनोविच्छेदी आत्मविस्मृति पाया जाता है, वे अपने घर या निवास स्थान को अचानक छोड़कर दूर चला जाता है और वहाँ नये नाम और नये काम से अपनी जिन्दगी की शुरूआत करता है। महीनों और सालों के बीत जाने के बाद रोगी अपने को अचानक नये स्थान में पाकर आश्चर्य करता है। उसे अपना पुराना जीवन याद आ जाता है और वह अपने नये जीवन को बिल्कुल भूल जाता है। उसे यह भी याद नहीं रहता है, कि वह इस नये स्थान पर कैसे आया? यह विस्मृति अचानक तथा अप्रत्याशित ढ़ंग से घटित होती है। जिन व्यक्तियों में दुखद परिस्थितियों का समाधान करने की क्षमता नहीं पायी जाती है। उनमें मनोविच्छेदी विस्मृति के पाये जाने की सम्भावना अधिक पायी जाती है।

विच्छेदी पहचान विकार (dissociative identity disorder) – इस विति का सबसे बड़ा लक्षण यह कि एक ही व्यक्ति में दो या दो से अधिक व्यक्तित्व बारी–बारी से पाये जाते हैं। प्रत्येक व्यक्तित्व अपने आप में संज्ञानात्मक तथा भावात्मक रूप में स्वतंत्र तथा सुसंगठित होता है। एक व्यक्तित्व अवस्था दूसरे व्यक्तित्व अवस्था से नाटकीय ढ़ंग से भिन्न होता है। यदि एक प्रसन्न तथा सक्रिय है, तो दूसरा अति दुखी तथा निष्क्रिय हो सकता है यह आपस में एक–दूसरे के प्रति जानकारी रख सकतें हैं या नहीं रख सकते हैं। जब दो से अधिक व्यक्तित्व उत्पन्न हो जाते हैं तो सम्बंध बहुत ही जटिल हो जाता है।

व्यक्तित्व लोप (depersonalisation) – साधारण अर्थ में आत्म या स्व (self) अथवा पहचान (identity) की क्षति के भाव को व्यक्तित्व लोप कहते हैं। व्यक्ति को यह महसूस होता है कि वह स्वप्न की दुनियाँ में रह रहा है। उसे अनुभव होता है कि वह अपनी ही मानसिक प्रक्रियाओं एवं शारीरिक प्रक्रियाओं का एक बाहरी प्रेक्षक बनकर उसका प्रेक्षण कर रहा है। व्यक्ति का वास्तविकता बोध अस्थायी स्तर पर लुप्त हो जाता है या परिवर्तित हो जाता है।

क्रियाकलाप – 4.3

व्यक्ति के जीवन में सुःखद और दुःखद घटनाएँ घटती रहती हैं। खासकर दुखद घटनाएं व्यक्ति के व्यवहार को असामान्य कर देती हैं जैसे परिवार में किसी सदस्य की मृत्यु, किसी परीक्षा में असफलता आदि। कक्षा के विद्यार्थी के रूप में आपको अपने जीवन में घटित होने वाली ऐसी ही घटनाओं की सूची बनानी है जिससे आपका व्यवहार उदास भरा या मंदित हो गया। और सहपाठियों के साथ तुलना भी करनी हैं।

मनोदशात्मक विकार (mood disorder) – मनोदशात्मक विकार विकृति का अर्थ उन वितियों का समूह है, जिसमें व्यक्ति के मनोभावात्मक प्रक्रिया इस हद तक वित बन जाती है कि वह अपने दैनिक जीवन में समायोजन बनाये रखने में सक्षम नहीं रहता है। सरासन तथा सरासन ने मनोदशा विति को परिभाषित करते हुए कहा है कि ''मनोदशा विति का तात्पर्य वितियों के एक समूह से है, जिसमें मुख्यतः संवेगात्मक भाव प्रभावित होता है। यह विषाद हो सकता है, उत्साही उत्तेजन हो सकता है या दोनों यह प्रासंगिक हो सकता है या चिरकालिक।'' **मुख्य अवसादी विकार** (major depressive disorder) को एक ध्रुवीय विषाद भी कहा जाता है। इसमें रोगी काफी उदास रहता है। भूख, नींद तथा क्रिया स्तर में काफी कमी आती है, इसके अतिरिक्त बेकार हो जाने का भाव, जीवन के प्रति उदासीनता, जीवन की खुशियों में अरूचि और कभी–कभी आत्महत्या के विचार आदि लक्षण देखे जा सकते हैं। एक अन्य कम सामान्य भावदशा विकार है **उन्माद** (mania) इसमें व्यक्ति अत्यधिक सक्रिय, अति उत्साही आदि भाव व्यक्त करता है। **द्विध्रुवीय भावदशा विकार (bipolar mood disorder)** में उन्माद और अवसाद बारी–बारी से उपस्थित होते है। इस विकार को पहले उन्माद–अवसाद विकार कहा जाता था।

आत्महत्या का प्रायः भावदशा विकारों से संबंध होता है। यह एक आत्म प्रेरित मृत्यु होती है जिसमें व्यक्ति अपनी जिन्दगी को समाप्त करने का एक ज्ञानत, प्रत्यक्ष एवं चेतन प्रयास करता है। आत्महत्या को प्रेरित करने वाले कारक कई हैं जिनमें तनावयुक्त घटनाऐं एवं परिस्थिति, मनोदशा एवं चिंतन में परिवर्तन, ऐल्कोहॉल उपयोग, मानसिक विति, मॉडलिंग आदि प्रधान हैं। विभिन्न आयु व लिंग के व्यक्तियों में आत्महत्या की दरें एवं प्रयास अलग–अलग होती है। आत्महत्या की समस्या अत्यन्त गम्भीर तथा जटिल है। जो लोग आत्महत्या का प्रयत्न करते हैं उनमें से अधिकांश मरना नहीं चाहते। आत्महत्या के पूर्व प्रत्यक्ष या परोक्ष संकेत वास्तव में रोगी की ''सहायता हेतु पुकार'' होती है। उसके प्रति सचेत रहना आवश्यक है जैसे उसके व्यक्तित्व में खाने–पीने, सोने की आदतों में परिवर्तन, मित्रों–परिवार के साथ आनंददायक गतिविधियों में अभिरूचि ना होना, शारीरिक लक्षणों की शिकायत, मद्य एवं मादक द्रव्य सेवन, लगातार ऊब महसूस करना आदि प्रमुख हैं। हालांकि व्यावसायिक परामर्शक/मनोवैज्ञानिक से समयोचित मदद लेकर आत्महत्या की घटना को रोका जा सकता है।

मनोविदलन विकार– मनोविदलन विकार (schizophrenia) एक गंभीर मनोविति है। इसे पहले डिमेन्शया प्रकाक्स (dementia praecox) कहा जाता था। ब्ल्युलर (Bleuler) ने इस मानसिक रोग को ''स्कीजोफ्रेनिया'' की संज्ञा दी जो आज तक प्रचलित है। मनोविदलता वास्तव में मनोविति (psychosis) का एक प्रकार है। इसका शाब्दिक अर्थ है व्यक्तित्व विभाजन (splitting of personality) इस व्यक्तित्व

विभाजन के कारण रोगी में गंभीर संज्ञानात्मक, संवेगात्मक तथा क्रियात्मक विकृतियाँ विकसित हो जाती है, जिससे रोगी का सम्बन्ध वास्तविकता (reality) से टूट जाता है।

मनोविदलता के लक्षण इसके लक्षण तीन तरह के होते है :–

1. सकारात्मक लक्षण – इसमें व्यक्ति विचार, संवेग और व्यवहार में अतिशयता दिखलाता है। इस श्रेणी के लक्षणों में (अ) व्यामोह (delusions) अर्थात् एक ऐसा गलत विश्वास से होता है जिसके गलत होने का सबूत होने के बावजूद भी व्यक्ति उसे गलत मानने को तैयार नहीं होता है (ब) विभ्रम (hallucination) अर्थात् बिना किसी बाह्य उद्दीपक के प्रत्यक्षण करना (स) विघटित चिंतन तथा संभाषण (disorganised thinking and speech) इसमें संभाषण तथा चिंतन बहुत ही विघटित होता है जैसे एक विषय से दूसरे विषय पर इतना तेजी से बदलना कि सुनने वाला व्यक्ति कोई अर्थ नहीं निकाल पाता, नव शब्दनिर्माण करना, शब्दों और वाक्यों को बार–बार दोहराना आदि आता है तथा (द) अनुपयुक्त भाव (inappropriate affect) अर्थात् ऐसे संवेग जो स्थिति के अनुरूप न हो।

2.नकारात्मक लक्षण (negativesymptoms) – इसमें व्यक्ति विचार, संवेग और व्यवहारात्मक कमियों को दिखलाता है, जिसमें विसंगत एंव कुंठित भाव (blunted and flat affect) अर्थात् कम या किसी भी प्रकार का भाव प्रदर्शित नहीं करना, इच्छा शक्ति की कमी (avolition) अर्थात् किसी काम को शुरू करने या पूरा करने में असमर्थता तथा उदासीनता प्रदर्शित करना, वाक् अयोग्यता (alogia) आदि प्रमुख हैं।

3.मनोपेशीय लक्षण (psychomotor symptoms) – इसमें व्यक्ति अपने हाव–भाव, गति एवं मुद्राएँ अजीब तरह से प्रदर्शित करता है। यह लक्षण अपनी चरम सीमा को प्राप्त कर सकते हैं जिसे कैटाटोनिया (catatonia) कहते हैं।

बाक्स– 4.4

विभिन्न प्रकार की भ्रमासक्ति

उत्पीडन भ्रमासक्ति (delusions of persecution)	इस तरह के भ्रमासक्ति से ग्रसित लोग यह विश्वास करते है कि लोग उनके विरूद्ध षड्यंत्र कर रहे हैं उनकी जासूसी कर रहे है उनकी मिथ्या निंदा की जा रही है या उन्हे जानबूझकर उत्पीड़ित किया जा रहा है।
संदर्भ भ्रमासक्ति (delusions of reference)	इसमें वे दूसरों के कार्यों या वस्तुओं और घटनाओं के प्रति विशेष और व्यक्तिगत अर्थ जोड़ देते है।
अत्यहमन्यता भ्रमासक्ति (delusions of grandeur)	व्यक्ति अपने आपको बहुत सारी विशेष शक्तियों से संपन्न मानता है।
नियंत्रण भ्रमासक्ति (delusions of control)	वे मानते है कि उनके विचार, भावनाएँ और क्रियाएँ दूसरों के द्वारा नियंत्रित की जा रही हैं।

बाक्स– 4.5

विभिन्न प्रकार की विभ्रांति

श्रवणविभ्रांति (auditory hallucination)	रोगी ऐसी आवाज़ें या ध्वनि सुनते है जो सीधे रोगी से शब्द, मुहावरे और वाक्य बोलते हैं या आपस में रोगी से संबंधित बातें करते हैं।
स्पर्शी विभ्रांति (tactile hallucination)	कई प्रकार की झुनझुनी जलन महसूस करते हैं।
दैहिक विभ्रांति (somatic hallucination	शरीर के अंदर कुछ घटित होना, जैसे – पेट में साँप का रेंगना इत्यादि
दृष्टि विभ्रांति (visual hallucination)	लोगों या वस्तुओं की सुस्पष्ट दृष्टि या रंग का अस्पष्ट प्रत्यक्षण
रससंवेदी विभ्रांति (gustatory hallucination)	खाने और पीने की वस्तुओं का विचित्र स्वाद
घ्राण विभ्रांति (olfactory hallucination)	धुएँ और जहर की गंध प्रमुख है।

मनोविदलता के निम्नांकित पाँच प्रकार मुख्य हैं:–

1. **व्यामोहाभ प्रकार (paranoid type)** – मनोविदलता के इस प्रकार का सबसे प्रमुख लक्षण व्यामोह तथा श्रव्य विभ्रम का एक क्रमबद्ध एवं संगठित तंत्र का होना है। व्यामोह में दंडात्मक व्यामोह की प्रबलता होती है, परन्तु इसके अतिरिक्त बड़प्पन का व्यामोह, इर्ष्या का व्यामोह तथा संदर्भ का व्यामोह भी पाया जाता है।
2. **विसंगठित प्रकार (disorganised type)** – विसंगठित भाषा और व्यवहार, कुंठित भाव कोई कैटाटोनिक लक्षण नहीं।
3. **कैटाटोनिक प्रकार (catatonic type)** – इस मनोविदलता का सबसे प्रमुख लक्षण पेशीय क्षुब्धता (motor disturbance) हैं। रोगी कभी तो काफी उत्तेजना में आकर तरह–तरह की पेशीय क्रियाएँ करता है तो कभी वह एक ही तरह की पेशीय क्रिया जैसे एक पैर पर कई घंटों खड़ा रहता है।
4. **अविभेदित प्रकार (undifferentiated type)** – यह व्यक्ति मनोविदलता की निर्धारित श्रेणियों में से किसी भी एक श्रेणी के अनुरूप नहीं होते है अथवा एक से अधिक श्रेणियों के अनुरूप होते हैं।
5. **अवशिष्ट प्रकार (residual type)** – अवशिष्ट मनोविदलता के लिए यह आवश्यक है कि इससे पीड़ित व्यक्ति अतीत में कम से कम एक मनोविदलता – घटना से गुजर चुका हो तथा वर्तमान में कोई सकारात्मक लक्षण नहीं किन्तु नकारात्मक लक्षण प्रदर्शित करता हो।

क्रियाकलाप – 4.4

आप अक्सर ऐसे लोगो को देखते हैं जो अपने आप में गलत विश्वास बनाये रखते हैं। अगर इन गलत विश्वासों के विपरीत कुछ कहा जाए तो वे इसे मानने को तैयार नहीं होते हैं। इसी तरह के कुछ उदाहरण हमें कभी–कभी टी.वी. या पुस्तकों में भी देखने को मिलते हैं। क्या आप निम्न में से पहचान सकते हैं कि
यह कौन सी भ्रमासक्ति है ?

1. एक व्यक्ति जो यह सोचता है लोग योजना बनाकर उस पर आक्रमण करने वाले हैं।
2. जो यह सोचता है कि वह एक अविष्कारक व्यक्ति है जिसने कुछ अनूठा अविष्कार किया है।
3. जो यह सोचता है कि लोग सिर्फ उसके बारे में ही बाते कर रहे हैं।
4. जो यह सोचता है कि उसके आवेग,भाव, चिंतन आदि का नियंत्रण उसके द्वारा न होकर दूसरों द्वारा हो रहा है।

व्यवहारात्मक एंव विकासात्मक विकार

व्यवहारात्मक एवं विकासात्मक विकार विशेषकर बच्चों के व्यवहार एवं विकास से सम्बंधित होते हैं। यदि इन विकारों पर समय रहते ध्यान दिया जाए तो इनमें सुधार भी किया जा सकता है परन्तु यदि अवहेलना की जाए तो भविष्य में गंभीर परिणाम उत्पन्न हो सकते हैं। ऐचेनबैक (Achenbach) ने बाल्यावस्था के विकारों का वर्गीकरण दो प्रकार से किया है।

1. **बाहिः करण विकार (externalising disorders)** – इन्हें अनियंत्रित विकार भी कहा जाता है, इन विकारों में वे व्यवहार आते है जो विध्वंसकारी एंव आक्रामक होते हैं। इन विकारों में अवधान न्यूनता अतिक्रिया विकार (ए.डी.एच.डी.), विरूद्धक अवज्ञाकारी विकार (ओ.डी.डी.) और आचरण विकार प्रमुख हैं :–

(i) **अवधान–न्यूनता अतिक्रिया विकार (attention-deficit hyperactivity disorder)** – इस विकार के प्रमुख लक्षण हैं – अवधान न्यूनता एवं अतिसक्रियता। ए.डी.एच.डी. से पीड़ित बालक में **अवधान न्यूनता** की समस्या पाई जाती है, वह किसी भी कार्य में, खेल में अपना ध्यान केन्द्रित नहीं रख पाता है। फलस्वरूप वह दूसरों के अनुदेशों का पालन करने में असमर्थ रहता है। **अतिसक्रियता**

(hyperactivity)–ए.डी.एच.डी. से पीड़ित बालक में सक्रियता का स्तर सामान्य से कहीं अधिक पाया जाता है। किसी भी क्रिया के समय उनके लिए शांत या स्थिर बैठे रहना काफी कठिन हो जाता है। ऐसे बच्चे हमेशा दौड़ना – फिरना, उछलना – कूदना आदि में व्यस्त रहते हैं। आवेगशीलता (impulsivity) ए.डी.एच.डी. से ग्रसित बच्चों में आवेगशीलता का लक्षण भी पाया जाता है। ऐसे बच्चे अपनी तात्कालिक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। ए.डी.एच.डी. लड़कियों की तुलना में लड़कों में अधिक पाया जाता है।

(ii) विरूद्धक अवज्ञाकारी विकार (oppositional defiant disorder ODD)– इससे ग्रसित बालक उम्र के अनुपयुक्त जिद्द करते हैं। ऐसे बालक चिड़चिड़े, अवज्ञाकारी तथा शत्रुतापूर्ण तरह से व्यवहार करने वाले होते हैं, यह विकार लड़के व लड़कियों में समान रूप से पाया जाता है।

(iii) आचरण विकार (conduct disorder) आचरण विकार तथा समाजविरोधी व्यवहार उन बालकों के लिए प्रयुक्त किया जाता है जो उम्र के अनुरूप व्यवहार न करके परिवार की प्रत्याशाओं, सामाजिक मानकों और दूसरों के व्यक्तिगत अधिकारों का उल्लंघन करने वाले होते हैं। ऐसे बालक गंभीर रूप से धोखा देना, चोरी करना, नियमों का पालन न करना और आक्रामक व्यवहार भी दर्शाते हैं।

2. आंतरिकीकरण विकार (internalising disorders) इन विकारों में आंतरिक समस्याएँ या स्थितियाँ होती है, जो दूसरों को दिखाई नहीं देती है जैसे वियोगज दुश्चिंता, अवसाद आदि।

(i) वियोगज दुश्चिंता विकार (separation anxiety disorder) इस विकार में बच्चे अपने माता–पिता से अलग होने पर अतिशय भय का अनुभव करते हैं। वे अकेले रहने में, अकेले आने – जाने में, नयी स्थितियों में प्रवेश से घबराते हैं, तथा हमेशा माता–पिता के साथ रहने का प्रयास करते हैं। ऐसे बच्चे वियोगज स्थिति से बचने के लिए चीखना चिल्लाना, आत्महत्या आदि भय प्रदर्शित कर सकते है।

(ii) अवसाद (depression) बच्चे अपने अवसाद की अभिव्यक्ति बड़ों की तुलना में अलग तरीके से कर सकते है। यह उनके शारीरिक, सांवेगिक और संज्ञानात्मक विकास से संबंधित होता है। बच्चों में कुछ और गंभीर विकार, जिन्हें **व्यापक विकासात्मक विकार (pervasive developmental disorders)** कहा जाता है, हो सकते हैं। **स्वलीनता (Autism)** इनमें सबसे अधिक पाया जाने वाला विकार होता है। इस रोग से ग्रस्त बच्चों की पहचान सबसे पहले लीओ केनर (**Leo Kanner**) ने की थी। ऐसे बच्चों में अन्य व्यक्तियों में रूचि का अभाव देखने मे आता है। यह अन्तः क्रिया के लिए निर्जीव वस्तुओं को वरीयता देते है। सामाजिक अन्तः क्रिया के लिए आँख मिलाने में असफल होते हैं। ऐसे बच्चों में सार्थक और उपयोगी वाणी का विकास नहीं हो पाता है तथा अधिकांश में सीमित तथा विचित्र प्रकार की शाब्दिक अभिव्यक्तियाँ पाई जाती हैं। स्वलीनता से ग्रस्त बच्चों में वातावरण में एकरूपता बनाये रखने की तीव्र इच्छा होती है। ऐसे बच्चों में जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक क्रियाओं का अधिगम व विकास भी बहुत कम हो पाता है।विकारों का एक अन्य समूह जो युवा लोगों में विशेषतः पाया जाता है वह है **भोजन विकार** (eating disorders)। इसमें **क्षुधा–अभाव** (anorexia nervosa) एक प्रमुख विकार है जिसमें व्यक्ति की खाना खाने की इच्छा बिल्कुल समाप्त हो जाती है। वह मृत्यु के स्तर तक स्वयं को भूखा रखने में समर्थ होता है। इन विकारों में **क्षुधतिशयता** (Bulimia nervosa) भी प्रमुख है, इस विकार में व्यक्ति बहुत अधिक खा लेता है और फिर उल्टी या दवाओं से सब बाहर निकाल देता है जिससे उसके नकारात्मक संवेगों में कमी होती है। अनियंत्रित भोजन (binge eating) में अत्यधिक भोजन करने का प्रसंग बारंबार पाया जाता है।

मानसिक मंदन

मानसिक मंदन से तात्पर्य समायोजी व्यवहार में कमी के साथ–साथ अधो औसत बुद्धि से होता है। दी अमेरिकन एसोसिएशन ऑन मेन्टल रिटार्डेशन (The American Association on Mental

Retardation) के अनुसार, ''मानसिक दुर्बलता का संबंध वर्तमान क्रिया में पर्याप्त परिसीमाओं से होता है। इसमें सार्थक रूप से अधोऔसत बौद्धिक क्रिया होती है तथा निम्नांकित उपयुक्त समायोजी कौशल क्षेत्रों में से दो या दो से अधिक में संबंधित परिसीमाएँ साथ –साथ होती हैं – संचार, आत्म–देखरेख, घरेलू जिंदगी, सामाजिक कौशल, सामुदायिक अनुप्रयोग, आत्म–दिशा, स्वास्थ्य सुरक्षा, कार्यात्मक शिक्षा, अवकाश एवं कार्य और यह 18 वर्ष की आयु से पहले ही परिलक्षित होती है।'' परम्परागत रूप से जिन व्यक्तियों कीबुद्धि लब्धि का स्तर 70 से नीचे रहता है वे मंद बुद्धि कहलाते हैं।

बाक्स– 4.6	
मानसिक दुर्बलता के स्तर	
बुद्धि लब्धि प्रसार	वर्गीकरण
50–70	साधारण मानसिक दुर्बलता
35–50	औसत मानसिक दुर्बलता
20–35	गंभीर मानसिर्कलता
20 से कम	अति गंभीर मानसिक दुर्बलता

मादक द्रव्य दुरूपयोग विकार

कुछ दशकों से समाज में मद्यपान तथा विभिन्न नशीले पदार्थों का सेवन बड़ी तेजी से बढ़ रहा है। इनका अत्यधिक मात्रा में सेवन व्यक्ति को दैहिक तथा मानसिक दृष्टि से द्रव पर निर्भर बनाता है जो व्यक्ति की अन्तर्निहित कठिनाई तथा तनावों का प्रतीक है।

डेविसन तथा नील (Davison and Neale)

ने द्रव्य – सम्बद्ध विकृतियों को परिभाषित करते हुए कहा है ''द्रव्य–सम्बद्ध विकृतियाँ वे विकृतियाँ हैं, जिनमें औषध जैसे मघसार तथा कोकेन का दुरूपयोग इस हद तक किया जाता है कि व्यवहार कुसमायोजी बन जाता है, सामाजिक तथा व्यावसायिक कार्यवाही बाधित हो जाती है, और नियन्त्रण या मघत्याग असम्भव बन जाता है; औषध पर अवलम्ब या तो मनोवैज्ञानिक होता है, जैसे – द्रव्य – दुरूपयोग में, या शारीरिक होता है, जैसे द्रव्य – निर्भरता में या व्यसन में।'' मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाले विकारों में दो तरह के उप समूह होते हैं –

(i) **मादक द्रव्य निर्भरता** – लम्बे समय तक यदि व्यक्ति में द्रव्य दुरूपयोग की स्थिति चलते रहती है, तो इससे उसमें एक विशेष अवस्था उत्पन्न होती है जिसे द्रव्य निर्भरता कहा जाता है। ऐसी निर्भरता दो तरह की होती है –मनोवैज्ञानिक निर्भरता तथा दैहिक निर्भरता। मनोवैज्ञानिक निर्भरता में व्यक्ति औषध लेने की तीव्र लालसा दिखलाता है। वह अपना अधिकतर समय औषध प्राप्त करने के प्रयास में लगाते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि अन्य कार्यों में उनका समायोजन अच्छा नहीं रह पाता है। जब व्यक्ति अत्यधिक तथा बार–बार द्रव्यों को लेता है तो उसमें सहनशीलता (tolerance) या प्रत्याहार संलक्षण (withdrawal syndrome) विकसित हो जाता है, जिसे दैहिक निर्भरता कहा जाता है। सहनशीलता एक ऐसी दैहिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को वांछित प्रभाव उत्पन्न करने के लिए अब पहले की तुलना में अधिक मात्रा में औषध को लेना पड़ता है। प्रत्याहार (withdrawal) से तात्पर्य अदुखद मनोवैज्ञानिक एवं दैहिक प्रभावों से होता है, जो उस समय व्यक्ति में उत्पन्न होता है, जब वह अब तक लगातार खाये जाने वाले औषध को लेना बंद कर देता है। इसमें अन्य बातों के अलावा व्यक्ति में बेचैनी, घबराहट, कंपन आदि पैदा होते हैं।

(ii) **मादक द्रव्य दुरूपयोग (substance abuse)** द्रव्य दुरूपयोग का तात्पर्य द्रव्य के ऐसे उपयोग से है

जिसमें व्यक्ति की स्थिति ज्यादा गंभीर तो नहीं होती है, परन्तु उसके घर तथा कार्यस्थल की जिम्मेदारियों का निर्वहन प्रभावित होता है। ऐसे व्यक्ति दूसरों के लिए शारीरिक खतरा उत्पन्न करते हैं। सामान्यतः दुरूपयुक्त मादक द्रव्य/पदार्थ इस प्रकार हैं

- **ऐल्कोहॉल**
- **एमफिटामाइंस–** डेक्स्ट्रोएमफिटामाइंस, मेटाएमफिटामांइस, डायट गोलियाँ
- **कैफीन–** कॉफी, चाय, कैफीनयुक्त सोडा, पीड़ानाशक गोलियाँ, चॉकलेट, कोको
- **कैनेबिस –** गांजा या भांग, हशीश, सेंसीमिला
- **कोकीन**
- **विभ्रांति उत्पादक (हैल्युसिनोजेन)–** एल.एस.डी. मेस्कालाइन
- **सूँघने की दवाएँ–** गेसोलीन, गोंद, पेंट विरलक (paint thinner), छिड़कने वाले पेंट, टाइपराइटर की स्याही ठीक करने वाला तरल
- **निकोटिन–** सिगरेट, तंबाकू
- **ओपिऑयड–** मोरफीन, हेरोइन, कफ़ सिरप, पीड़ानाशक गोलियाँ
- **फेनसाइक्लिडाइन**
- **शामक (बेहोश करने की दवाएँ)**

एल्कोहल तथा विभिन्न मादक द्रव्य अपना लाभकारी पक्ष रखते हैं। ये औषधि के रूप में व्यक्ति के दर्द, अनिद्रा, चिन्ता, तनाव आदि से अल्पकालिक राहत पहुँचाते हैं, किन्तु इनका दीर्घकालिक प्रयोग व्यक्तित्व को दुर्बल तथा विघटित करना है। इनके उपचार हेतु मनोचिकित्सा आवश्यक है। समाज का दृष्टिकोण इनके प्रति घृणा तथा तिरस्कार का न होकर सहज सहयोग का होना चाहिए, इन्हें भी एक रोगी के रूप में हर सम्भव सहानुभूति, सहायता तथा प्रेम की आवश्यकता है। एल्कोहल तथा मादक द्रव्यों के सेवन को रोकने के लिए इनकी रोकथाम पर विशेष बल देने की आवश्यकता है। आधुनिक जीवन की जटिलता, ऊहापोह, बेरोजगारी, प्रतिस्पर्द्धा, आदि पर नियन्त्रण पाकर ही इनकी प्रभावकारी रोकथाम सम्भव है।

मादक पदार्थ व्यसन की चिकित्सा

- चिकित्सा सरल व सुलभ है।
- रोगी द्वारा व्यसन छोड़ने की तीव्र इच्छा सहायक है।
- 10–15 दिन के लिए चिकित्सालय में भर्ती एवं उपचार।
- रोगी व उसके परिवारजनों से सामाजिक, मानसिक अथवा अन्य कारणों की जानकारी।
- मादक पदार्थ के असर को कम करने के लिए कुछ औषधियों का प्रयोग।
- व्यावहारिक, मनोचिकित्सा, सामुदायिक चिकित्सा

रोकथाम के उपाय

- नशीली दवाओं के विक्रय व प्रयोग पर कानूनी रोक।
- मादक पदार्थों के उपयोग से होने वाले कुप्रभावों सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा शिविरों व फिल्मस् का आयोजन।
- मादक पदार्थों के उपयोग से होने वाले कुप्रभावों का बच्चों के पाठ्यक्रम में समायोजन।
- सामाजिक कार्यकर्त्ताओं व विशिष्ठ लोगों द्वारा सामाजिक चेतना।

महत्वपूर्ण बिन्दु

असामान्य व्यवहार, मानसिक द्वन्द, संज्ञानात्मक मॉडल, रोगोन्मुखता दबाव मॉडल, आनुवंशिक कारक, मनोवैज्ञानिक कारक, व्यवहारपरक कारक, सामाजिक – सांस्कृतिक कारक, दुश्चिंता, दुर्भीति, मनोग्रस्ति–बाध्यता, समाज–विरोधी व्यवहार, सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार, शरीर प्रारूपी विकार, विच्छेदी विकार, विभ्रांति, अवधान–न्यूनता अतिक्रिया विकार, मानसिक मंदता, मनोदशात्मक विकार, मनोविदलता, आत्महत्या, भोजन विकार, स्वलीनता, मादक द्रव्य दुरूपयोग

सारांश

- असामान्य व्यवहार उस व्यवहार को कहा जाता है जो कष्टप्रद, सामाजिक मानकों से विचलित तथा संवृद्धि में बाधक होते है। असामान्य व्यवहार व्यक्ति के व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाओं में दुष्क्रिया के फलस्वरूप होते हैं।
- असामान्य व्यवहार को समझने के लिए कई मॉडल विकसित किये गए हैं – ये हैं जैविक, मनोगतिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक, मानवतावादी – अस्तित्वपरक, रोगोन्मुखता– दबाव तंत्र एवं सामाजिक सांस्कृतिक मॉडल तथा तीन कारक बताए गए हैं – जैविक कारक, मनोसामाजिक कारक और सामाजिक – सांस्कृतिक कारक।
- मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (ICD) तथा अमेरिकी मनोरोग संघ (DSM) के द्वारा किया गया है।
- मनोवैज्ञानिक विकारों में दुश्चिंता विकार, कायरूप विकार, विच्छेदी विकार, भावदशा विकार, मनोविदालिता, व्यवहारात्मक एवं विकासात्मक विकार, मादक द्रव्य सेवन संबद्ध विकार प्रमुख हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. मनोविज्ञान में मानव व्यवहार को बांटा गया है –
   (अ) अच्छा–बुरा
   (ब) सामान्य – असामान्य
   (स) ऊँचा – नीचा
   (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
2. 'Normal' शब्द बना है –
   (अ) Norma (ब) Narman
   (स) Narme (द) Narna
3. 'Norma' शब्द है –
   (अ) ग्रीक (ब) लैटिन
   (स) अंग्रेजी (द) फ्रैंच
4. 'मनोव्याधिकी' शब्द का अर्थ है –
   (अ) मन का रोग (ब) देह का रोग
   (स) मांशपेशियों का रोग (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
5. कोमर द्वारा बताए गए चार 'D' में से कौनसा सही है –
   (अ) विसामान्यता (Deviance) (ब) खतरा (Danger)
   (स) अपक्रिया (Dysfunction) (द) उपर्युक्त सभी

6 निम्न में से कौनसा एक दुश्चिंता विकृति का प्रकार नहीं है –
   (अ) दुर्भीति (ब) मनोग्रस्ति– बाध्यता

(स) कायरूप विकार (द) आतंक

7.कायरूप विकार का प्रकार है –

(अ) पीड़ा विकार (ब) परिवर्तन विकार

(स) स्वकायदुश्चिंता (द) सभी

8 निम्न में से किसका सम्बन्ध द्रव्य संबंध विकार से है –

(अ) द्रव्य निर्भरता (ब) द्रव्य दुरूपयोग

(स) अ एवं ब दोनों (द) कोई नहीं

9 निम्न में से किसे भावात्मक रोग कहा जाएगा –

(अ) मनोविदलता (ब) उत्साह विषाद मनोविकृति

(स) भ्रमासक्ति (द) मानसिक मंदन

10. बुलिमिया एक रोग है जिसमें रोगी को–

(अ) भूख कम लगती है (ब) प्यास अधिक लगती है।

(स) भूख अधिक लगती है (द) प्यास कम लगती है।

11. मानसिक दुर्बलता में व्यक्ति की बुद्धि होती है–

(अ) 70 से ऊपर (ब) 70 से नीचे

(स) 20 से नीचे (द) 50 से नीचे

12. .विभ्रम तथा भ्रम का संबंध किस विकृति से है –

(अ) दुश्चिंता (ब) मनोविदलता

(स) विषाद (द) कायप्रारूप

13. मनोविदलता के धनात्मक लक्षणों में से किसे शामिल करेगें –

(अ) भ्रमासक्ति (ब) विभ्रांति

(स) असंगठित चिंतन एवं भाषा (द) उपरोक्त सभी

14. संज्ञानात्मक का संबंध किस मानसिक विकृति से है –

(अ) विषाद (ब) दुश्चिंता

(स) व्यक्तित्व विकृति (द) मानसिक मंदता

15. व्यक्तित्व के विभाजन (splitting of personality) के लिए मनोविदालिता (schizophrenia) पद का प्रयोग सबसे पहले किसने किया था।

(अ) ब्लियूलर (ब) क्रेपलिन

(स) मोरेल (द) फ्रायड

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. अपसामान्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिये?
2. सामान्य तथा असामान्य व्यवहार में अंतर बताइये?
3. दुश्चिंता विकार को संक्षिप्त में समझाइए ?
4. दुर्भीति क्या है ?
5. भीषिका विकृति को समझाइये ?
6. रोगभ्रम को समझाइये ?
7. कायिक विकार को स्पष्ट कीजिये ?
8. विच्छेदी विकार से क्या तात्पर्य है ?
9. उन्माद्–विषाद् का अर्थ बताइए ?

10.मनोविदलता के धनात्मक तथा ऋणात्मक लक्षणों को स्पष्ट करें।

11.स्वलीन विकार क्या है ?

12.अतिक्रियाशील बच्चों की विशेषताओं को बताइये।

13.विकासात्मक विकारों के प्रकार बताइये।

14. मानसिक दुर्बलता के स्तर बताइये।

15.द्रव्य दुरूपयोग से क्या आशय है ?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1. सामान्यता एवं असामान्यता की अवधारणा को स्पष्ट करते हुए, असामान्यता के मॉडल बताइये।
2. असामान्य व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों को बताइये।
3. मनोविदालिता पर लेख लिखिए।
4. व्यवहारात्मक एवं विकासात्मक विकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
5. दुश्चिंता विकार से आप क्या समझते हैं? इसके विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करें।
6. कायरूप विकार एवं विच्छेदी विकार की विवेचना कीजिये।

उत्तरमाला

1	2	3	4	5	6	7	8
ब	अ	ब	अ	द	स	द	स
9	10	11	12	13	14	15	
ब	स	ब	ब	द	अ	अ	

इकाई – 5
चिकित्सात्मक उपागम एवं परामर्श

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- मनोचिकित्सा का अर्थ एवं प्रक्रिया को समझ सकेंगे।
- मनोचिकित्सा के विभिन्न प्रकारों को समझ सकेंगे।
- मनोगत्यात्मक, व्यवहारावादी, संज्ञानात्मक एवं मानवतावादी मनोचिकित्सा के विभिन्न संप्रत्ययों को समझ सकेंगे।
- वैकल्पिक चिकित्सा के तहत योग एवं ध्यान का महत्त्व समझ सकेंगे।

परिचय

पिछले अध्याय में आप प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों के बारे में पढ़ चुके हैं। मनोवैज्ञानिक विकारों का सफलतापूर्ण उपचार एक अति महत्वपूर्ण तथा जटिल कार्य है, जो मनश्चिकित्सकों द्वारा किया जाता हैं। इस प्रकार की उपचार पद्धति का प्रमुख रूप मनोवैज्ञानिक होता हैं। प्रत्येक प्रकार में उपचार का उद्देश्य सेवार्थी की सहायता करना है जिससे उसके कष्ट को दूर किया जा सके और उसके जीवन को अधिक सरल एवं रचनात्मक बनाया जा सके। मनश्चिकित्सा कई प्रकार की होती है। कुछ चिकित्सा आत्म–अवगाहन प्राप्त करने पर ध्यान देती है; अन्य दूसरी चिकित्सा अपेक्षाकृत अधिक क्रिया–अभिविन्यस्त होती हैं। कुछ की प्रकृति निदेशात्मक होती है, जैसे – मनोगतिक, जबकि कुछ की अनिदेशात्मक, जैसे– व्यक्ति केंद्रित चिकित्सा।

परामर्श, मनोविज्ञान की वह शाखा है जिसमें उन प्रक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है जिसके सहारे मनोवैज्ञानिक किसी दूसरे ऐसे व्यक्ति को, जो समायोजन की साधारण समस्याओं से जूझते रहते हैं, उन्हें अपनी इन समस्याओं से निपटने के लिए विशेष सलाह देते हैं। इस अध्याय में हम मनोचिकित्सा के कुछ प्रमुख रूपों व परामर्श की संक्षेप में चर्चा करेगें।

मनश्चिकित्सा की प्रकृति एवं प्रक्रिया

सरल शब्दों में चिकित्सा का अर्थ है – रोगों का उपचार करना तथा मनश्चिकित्सा का अर्थ है – मानसिक रोगों का उपचार करना। रैथस तथा नेविड (Rathus and Nevid) के अनुसार, ''मनोचिकित्सा उपचार की वह विधि है, जिसमें एक चिकित्सक तथा एक रोगी के बीच क्रमबद्ध पारस्परिक क्रिया संचालित होती है, जिसके द्वारा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों की सहायता से रोगी के विचारों, भावों या व्यवहारों को प्रभावित करके उसे अपने असामान्य व्यवहार पर विजय पाने अथवा अपने जीवन निर्वाह की समस्याओं से समायोजित होने में सहायता की जाती है।'' सरासन तथा सरासन (Sarason and Sarason) ने कहा है कि, ''मनोचिकित्सा का तात्पर्य उन मनोवैज्ञानिक, शाब्दिक तथा अभिव्यंजक प्रविधियों से है, जिनका उपयोग कुसमायोजी व्यवहार में किया जाता है।''

सभी मनश्चिकित्सात्मक उपागमों में निम्न अभिलक्षण पाए जाते हैं :– (1.) चिकित्सा के विभिन्न सिद्धान्तों मे अंतर्निहित नियमों का अनुप्रयोग होता है। (2.) केवल उन्हीं व्यक्तियों को मनोचिकित्सा करने का अधिकार है जो व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त किए हों, हर कोई नहीं कर सकता है। (3.) चिकित्सात्मक प्रक्रिया में दो व्यक्ति शामिल होते हैं, उनमें एक चिकित्सक और दूसरा सेवार्थी होता है। सेवार्थी अपनी संवेगात्मक समस्याओं के समाधान के लिए चिकित्सक की शरण में आता है। (4.) इन दोनों व्यक्तियों चिकित्सक एवं सेवार्थी, के बीच एक चिकित्सात्मक संबंध का निर्माण होता है। यह एक गोपनीय, अन्तर्वैयक्तिक एवं गत्यात्मक संबंध होता है।

सुन्डबर्ग एवं टाइलर (Sundberg & Tyler) ने मनश्चिकित्सा के विभिन्न पहलुओं एवं इस क्षेत्र में किये गए शोधों की समीक्षा की और बतलाया कि मनश्चिकित्सा के प्रमुख उद्देश्यों या लक्ष्यों में निम्नांकित सर्वाधिक उत्कृष्ट हैं –

(1.) उपयुक्त कामों को करने की प्रेरणा को मज़बूत करना।
(2.) भावों की अभिव्यक्ति द्वारा सांवेगिक दबावों को कम करने में मदद करना।
(3.) वर्द्धन के लिए सामर्थ्यता की अभिव्यक्ति करना।
(4.) अपनी आदतों को बदलने में मदद करना।
(5.) संज्ञानात्मक रचनाओं को परिवर्तित करना ।
(6.) आत्म–ज्ञान प्राप्त करना।
(7.) अन्तर्वैयक्तिक संबंधो एवं संचारों को प्रोत्साहित करना।
(8.) ज्ञान प्राप्त करने एवं निर्णय करने में प्रोत्साहन करना।
(9.) शारीरिक अवस्थाओं में परिवर्तन करना।
(10.)चेतन की वर्तमान अवस्था को परिवर्तित करना ।
(11.)सेवार्थी के सामाजिक वातावरण को परिवर्तित करना।

चिकित्सात्मक संबंध

मनोचिकित्सा के दौरा सेवार्थी एवं चिकित्सकीय के बीच एक विशेष संबंध विकसित हो जाता है जिसे चिकित्सात्मक संबंध कहा जाता है। चिकित्सीय संबंध ऐसा संबंध होता है जिसमें चिकित्सक तथा सेवार्थी दोनों ही यह जानते हैं कि वे क्यों एकत्रित हुए हैं तथा उनकी अन्तः क्रियाओं का नियम तथा लक्ष्य क्या है। निटजील, बर्नस्टीन एवं मिलिच (Nietzel, Bernstein & Milich) ने चिकित्सात्मक संबंध के संदर्भ मे कहा है कि "मनश्चिकित्सकीय संबंध एक पोषक परंतु उद्देश्यपूर्ण संबंध होता है जिसमें मनोवैज्ञानिक स्वरूप की कई विधियों का उपयोग क्लायंट में बाधित परिवर्तन लाने के लिए किया जाता है।" मनश्चिकित्सा की शुरूआत चिकित्सकीय अनुबन्ध (Therapeutic Contract) से होती है, जिसमें उपचार का लक्ष्य, चिकित्सा की प्रविधि जिसका उपयोग किया जाना है, संभावित जोखिम तथा चिकित्सा एवं सेवार्थी के वैयक्तिक उत्तदायित्वों का उल्लेख होता है। यह एक विश्वास तथा भरोसे पर आधारित संबंध है। उच्चस्तरीय विश्वास सेवार्थी को चिकित्सक के सामने बोझ हल्का करने तथा उसके सामने अपनी मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिगत समस्याओं को विश्वस्त रूप से बतलाने में समर्थ बनाता है। चिकित्सक की यह कोशिश रहती है कि वह सेवार्थी के साथ एक ऐसा सौहार्दपूर्ण संबंध बना सके कि वह अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए काफी उत्सुक रहे। कोरचीन (Korchin) ने यह स्पष्टतः कहा है कि "चिकित्सकीय संबंध में आसक्ति लाने तथा अनासक्तिक या अलगाव का संतुलन होना चाहिए"। उत्तम चिकित्सकीय संबंध में अन्य बातों के अलावा निम्नांकित अपेक्षित गुण होता है।

(i) सेवार्थी एवं चिकित्सकीय के बीच चिकित्सीय संबंध में नैतिक वचनबद्धता होती है जिसमें गोपनीयता प्रमुख है। चिकित्सक सेवार्थी के गोपनीयता की रक्षा करता है तथा चिकित्सा के दौरान बतलाई गई बातों को किसी अन्य व्यक्ति को नहीं बतलाता है।
(ii) चिकित्सकीय संबंध इस ढंग का होना चाहिए कि चिकित्सक सेवार्थी के कल्याण को सर्वाधिक प्राथमिकता दे।
(iii) उस चिकित्सकीय संबंध को उत्तम माना जाता है जिसमें भूमिका–निवेश होता है। भूमिका निवेश से तात्पर्य इस बात से होता है कि चिकित्सक तथा सेवार्थी दोनों ही चिकित्सा को सफल बनाने में व्यक्तिगत प्रयास करते है।
(iv) चिकित्सक अपने शब्दों और व्यवहारों से यह संप्रेषित करता है कि वह सेवार्थी का मूल्यांकन नहीं कर रहा है तथा बिना किसी शर्त के सकारात्मक आदर की भावना रखता है।
(v) चिकित्सक की सेवार्थी के प्रति तदनुभूति होती है। तदनुभूति का अर्थ है कि दूसरे व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से या उसके स्थान पर स्वयं को रखकर बातों को समझना। तदनुभूति चिकित्सात्मक संबंध को समृद्ध

बनाती है तथा इस एक स्वास्थ्यकर संबंध में परिवर्तित करती है। यह न तो एक क्षणिक परिचय होता है और न ही एक स्थायी एवं टिकाऊ संबंध। यह एक सीमित अवधि का व्यावसायिक संबंध होता है और इसे ऐसा ही रहना चाहिए। यह संबंध तब तक चलता है जब तक सेवार्थी अपनी समस्याओं का सामना करने में समर्थ न हो जाए तथा अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में न ले ले।

क्रियाकलाप 5.1

अपने शहर में स्थित मानसिक रोगों का उपचार करने वाली संस्थाओं के बारे में विस्तृत जानकारी एकत्र कीजिए।

मनश्चिकित्सा के प्रकार

यद्यपि सभी मनश्चिकित्साओं का उद्देश्य व्यक्ति की मानसिक व्याधियों, द्वन्द्वों तथा विकृतियों का उपचार करना होता है तथापि वे संप्रत्ययों, विधियों और तकनीक में एक दूसरे से भिन्न है। मनश्चिकित्सा को तीन व्यापक समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे कि मनोगतिक, व्यवहार तथा अस्तित्वपरक मनश्चिकित्साएँ। इनका वर्गीकरण निम्न प्राचलों पर आधारित हैः–

1. क्या कारण है, जिसने समस्या को उत्पन्न किया ?

मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार अचेतन की दमित इच्छाएँ, संघर्ष तथा उलझनों से मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। व्यवहार चिकित्सा के अनुसार व्यवहार एवं संज्ञान के दोषपूर्ण सीखने के कारण समस्या उत्पन्न होती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा का मानना है कि अपने जीवन और अस्तित्व के अर्थ से संबंधित प्रश्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण होते हैं।

2.कारण का उदय कैसे हुआ ?

मनोगतिक चिकित्सा में मनोवैज्ञानिक समस्याएं आरंभिक मनोलैंगिक विकास के दौरान दमित स्मृतियों, चिन्तनों, डर, आशंकाओं एवं मानसिक संघर्षों के कारण पैदा होती हैं। व्यवहार चिकित्सा की अभिधारणा है कि दोषपूर्ण अनुबंधन, दोषपूर्ण सीखना तथा दोषपूर्ण चिंतन एवं विश्वास असामान्य व्यवहार को उत्पन्न करते हैं। मानवतावादी – अस्तित्वपरक चिकित्सा की धारणा है कि व्यक्ति में जो अकेलापन, विसंबंधन तथा जीवन का अर्थ समझने और यथार्थ संतुष्टि प्राप्त करने में अयोग्यता की भावना है मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण है।

3.उपचार की मुख्य विधि क्या है ?

मनोगतिक चिकित्सा मुक्त साहचर्य विधि और स्वप्न को बताने की विधि का उपयोग सेवार्थी की भावनाओं और विचारों को प्राप्त करने के लिए करती है। इस प्रक्रिया के द्वारा व्यक्ति के अचेतन में छिपी विषय–सामग्री को चेतन स्तर पर लाकर उसके विवेचन के आधार पर उसके व्यक्तित्व के पुनर्गठन का प्रयास किया जाता है, जिससे वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं तथा समाज द्वारा मान्य विधियों से कर सके। व्यवहार चिकित्सा सेवार्थी को अनुपयुक्त असमायोजित प्रतिक्रियाओं को छोड़कर सही तथा समायोजित प्रतिक्रियाओं को अपनाना सिखाती है। इस समस्त प्रक्रिया के पीछे सम्बन्ध प्रत्यावर्तन की विधि अपनायी जाती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा एक सकारात्मक, स्वीकारात्मक एवं अनिर्णयात्मक वातावरणप्रदान करती है। इसमें सेवार्थी अपनी समस्याओं पर खुल कर बात कर सकता है। तथा चिकित्सक एक सुगमकर्ता की तरह कार्य करता है।

4. सेवार्थी और चिकित्सक के बीच चिकित्सात्मक संबंध की प्रकृति क्या होती है?

मनोगतिक और व्यवहार चिकित्सा, दोनों का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी की समस्याओं तक

पहुंचने में समर्थ होते हैं, अतः वे ही सेवार्थी के उचित व्यवहार को निर्धारित करते हैं और उस की समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करते हैं। इसके विपरीत मानवतावादी – अस्तित्वपरक चिकित्सा में सेवार्थी के व्यक्तिगत अनुभवों तथा स्वतंत्र विचारों पर बल दिया जाता है तथा उसे नियंत्रित स्वतन्त्रता देकर रोग निदान तथा नयी जीवन शैली की तलाश का मौका दिया जाता है।

5. सेवार्थी को मुख्य लाभ क्या है ?

मनोगतिक चिकित्सा रोगी या सेवार्थी में इस हद तक सूझ विकसित कर देता है कि वह अपनी समस्या या लक्षणों को स्वयं समझ सके तथा अपने विश्वासों, मूल्यों एवं दृष्टिकोणों में आवश्यक परिवर्तन कर अपने कष्ट कम कर सके। व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण व्यवहार और विचारों को बदलकर उसकी जगह पर अनुकूली व्यवहार व विचारों से कष्टों में आने वाली कमी को मुख्य लाभ मानती है। मानवतावादी अस्तित्वपरक चिकित्सा व्यक्तिगत संवृद्धि को मुख्य लाभ मानती है। व्यक्तिगत संवृद्धि अपने बारे में और अपनी आकांक्षाओं, संवेगों तथा अभिप्रेरकों के बारे में बढ़ती समझ प्राप्त करने की प्रक्रिया है।

6. उपचार की अवधि क्या है ?

मनोगतिक चिकित्सा की अवधि कई वर्षों तक की हो सकती है, लेकिन अब इस चिकित्सा के कई आधुनिक रूपांतर 10–15 सत्रों में पूरे हो जाते हैं। व्यवहार चिकित्सा तथा अस्तित्वपरक चिकित्सा संक्षिप्त होती हैं तथा कुछ महीनों में ही पूरी हो जाती हैं।

यद्यपि मनोचिकित्सा की अनेक पद्धतियाँ प्रचलित है, जिनमें प्रक्रिया की दृष्टि से पर्याप्त विविधता है तथापि सामान्यतः मनोचिकित्सा बॉक्स 5.1 में दिए गए चरणों से होती हुई सुधार की दिशा में आगे बढ़ती है।

बॉक्स 5.1
मनश्चिकित्सा के सामान्य चरण

1.सेवार्थी तथा मनोचिकित्सक के मध्य विश्वासपूर्ण सम्बन्धों की उत्पत्ति :– किसी भी मनोपचार–पद्धति के सफल प्रयोग के लिए यह आवश्यक है कि सेवार्थी तथा चिकित्सक के मध्य सौहाद्रपूर्ण सम्बन्ध स्थापित हों जिससे वह बिना किसी हिचकिचाहट के अपनी समस्याओं को चिकित्सक के सम्मुख रख सके यह तभी सम्भव है जब सेवार्थी को यह विश्वास हो जाए कि उसकी बातों को गुप्त रखा जायेगा तथा चिकित्सक उसके प्रति पूरी तद्नुभूति व बिना शर्त के सकारात्मक आदर की भावना रखता है।

2.संवेगात्मक अभिव्यक्ति :– सेवार्थी अपनी समस्याओं को चिकित्सक के सामने लाता है और उनसे सम्बन्धित आक्रामकता, भय, अपराध–भावना तथा अन्य संवेगों को व्यक्त करता है। संवेगात्मक भावनाओं का यह ''मोचन'' शाब्दिक अभिव्यक्ति – प्रभावी मनोचिकित्सा के लिए आवश्यक समझी जाती है। यह अन्तर्दृष्टि के विकास और समस्याओं के समाधान के लिए धनात्मक क्रियाओंका मार्ग पशस्त करती है।

3.अन्तर्दृष्टि :– जैसे–जैसे सेवार्थी की अवदमित विषय सामग्री बाहर आती–जाती है, वैसे–वैसे उसकी कठिनाइयों तथा व्यवहार के वास्तविक स्वरूप के प्रति जानकारी बढ़ती जाती है। इसके आधार पर सेवार्थी की समायोजन प्रक्रिया में सुधार होने लगता है।

4.संवेगात्मक पुनर्शिक्षा :– जब सेवार्थी को अपनी कठिनाइयों तथा उनको सुलझाने हेतु प्रयुक्त त्रुटिपूर्ण क्रियाओं की जानकारी हो जाती है, तब वह इस स्थिति में होता है कि वह सही दिशा में गमन कर अपनी कठिनाइयों को सुलझा सके। इससे वह पूर्व–अनुपयुक्त क्रियाओं के स्थान पर नवीन वांछित एवं उत्पादक क्रियाएं सीखता है। यह धनात्मक क्रियाएं धीरे–धीरे उसमें सामर्थ्य तथा आत्म–विश्वास का उदय करती है; जो व्यक्तित्व समायोजन के लिए अनिवार्य हैं।

5.समापन – जब सेवार्थी अपने द्वन्दों पर काबू पा लेता है और अपनी समस्याओं के समाधान की ओर काफी कुछ अग्रसर हो जाता है तो चिकित्सा के समापन का समय आ जाता है।

आगामी खंडो में पूर्व में उल्लेखित मनोचिकित्सा के तीन प्रमुख प्रकारों का वर्णन किया गया है।

मनोगतिक चिकित्सा

मनोगतिक चिकित्सा का प्रतिपादन सिगमंड फ्रायड द्वारा किया गया था। मनश्चिकित्सा का यह सबसे प्राचीन रूप माना जाता है। फ्रायड द्वारा प्रतिपादित मनोगतिक चिकित्सा का विस्तृत वर्णन नीचे दिया गया है।

अंतः मनोद्वंद्व के स्वरूप को बाहर निकालने की विधियाँः—

मनोगतिक उपागम अंतः मनोद्वंद्व को मनोवैज्ञानिक विकारों का मुख्य कारण समझता है, अतः उपचार में पहला चरण इसी को बाहर निकालना है। इसके लिए कुछ महत्वपूर्ण विधियों को बतलाया गया है।

मुक्त साहचर्य – फ्रायड का मत था कि व्यक्ति सभी विशेष पीड़ादायक या चिन्ता बढ़ाने वाले अनुभव, इच्छाओं और अन्तर्द्वन्द्वों को अचेतन में अवदमित कर देता है जिसके कारण वह अपने व्यवहार एवं विचारों के वास्तविक आधार से अनभिज्ञ रहता है। मनोविश्लेषण उपचार विधि में इन अवदमित सामग्री अथवा संवेगों को प्रकट कराने की विधि को ही मुक्त साहचर्य विधि के नाम से जाना जाता है। मुक्त साहचर्य विधि का यह सामान्य नियम है कि एक व्यक्ति चिकित्सक को वह सब कहे जो उसके मन में आ रहा है चाहे सेवार्थी के समझ में वह कितना भी व्यक्तिगत, दुखदायी अथवा निरर्थक ही क्यों न हो। इस विधि के द्वारा सेवार्थी अनायास ही अपने अवदमित संवेगों एवं अन्तर्द्वन्दों को व्यक्त कर देता है जिससे कि वह कुछ समय में स्वयं को हल्का अनुभव करने लगता है। कहते हैं कि अपने मन की बात दूसरे के साथ बाँट लेने से काफी राहत मिलती है।

मुक्त साहचर्य की प्रक्रिया – सामान्यतः मुक्त साहचर्य उपचार के दौरान सेवार्थी को एक एकान्त कमरे में कुर्सी पर आराम से बैठाया जाता है अथवा आरामदेह बिस्तर पर लिटा दिया जाता है। चिकित्सक सेवार्थी के पीछे या सिर की ओर बैठता है जिससे कि वह सेवार्थी को सीधे दिखाई न दे और सेवार्थी को अपने विचारों को स्वतन्त्र रूप से व्यक्त करने में कोई व्यवधान अनुभव न हो। इसके पश्चात् चिकित्सक सेवार्थी को इस उपचार के सम्बन्ध में सामान्य निर्देश देता है कि किस प्रकार उसे अपने विचारों को स्वतन्त्र एवं निःसंकोच बताना है। चिकित्सक सेवार्थी को अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

विश्लेषण – उपरोक्त प्रक्रिया के दौरान चिकित्सक की भूमिका लगभग निष्क्रिय होती है। चिकित्सक का मुख्य कार्य विश्लेषण से प्रारम्भ होता है। चिकित्सक मुक्त साहचर्य के दौरान प्राप्त विचार सामग्री का गहन विश्लेषण करके सेवार्थी के मुख्य अन्तर्द्वन्दों, प्रेरणाओं एवं संवेगों को पहचान कर सेवार्थी में अन्तर्दृष्टि बढ़ाने में सहायता करता है जिससे कि सेवार्थी अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं कर सकने में समर्थ हो सके तथा अपने व्यक्तित्व का बेहतर विकास कर अपने वातावरण के साथ ठीक प्रकार से समायोजन कर सके।

स्वप्न विश्लेषण – मुक्त साहचर्य उपचार पद्धति पर कार्य करते हुए फ्रायड को स्वप्न के महत्त्व का आभास हुआ क्योंकि सेवार्थी मुक्त साहचर्य के दौरान अक्सर अपने स्वप्नों का जिक्र करते थे। उन्होंने इस तथ्य की खोज की कि स्वप्नों का एक निश्चित अर्थ होता है यद्यपि वे छिपे हुए होते हैं। उन्होंने यह पाया कि जब सेवार्थी को अपने स्वप्न के टुकड़ों को स्वतन्त्र रूप से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया तब सेवार्थी ने अवदमित सामग्री का वर्णन अधिक किया जो कि जाग्रत अवस्था में साहचर्य के दौरान दिये गये सामग्री से अधिक लाभप्रद थे। फ्रायड ने अपने इन अनुभवों का वर्णन 1900 में प्रकाशित अपनी एक पुस्तक (The Interpretation of Dreams) में विस्तार से किया है। फ्रायड का मत था कि स्वप्न सामग्री वह

सामग्री है जो कि समय–समय पर प्रतिरक्षाक्रियातन्त्र के द्वारा चेतन स्तर से अवदमित कर दी जाती है। कुछ आवश्यकताएँ ऐसी होती हैं जिनकी तुष्टि खुले रूप से करना सम्भव नहीं होता है। यह तुष्टि ढके तथा प्रतीकात्मक रूप से की जाती है। यह चिकित्सक का कार्य होता है कि वह इन स्वप्नों की छिपी हुई प्रेरणाओं का अध्ययन अथवा विश्लेषण करके उसे अर्थ प्रदान करें।

दिन–प्रतिदिन के व्यवहारों की व्याख्या – फ्रायड ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक ''दी साइकोपैथोलॉजी ऑफ एवरीडे लाईफ'' (The Psychopathology of Everyday Life) में स्पष्टतः यह बतलाया है कि दिन–प्रतिदिन के व्यवहार से भी अचेतन के द्वन्दतथा रक्षाओं का पता चलता है। उसी के अनुरूप मनोविश्लेषक सेवार्थी के दिन–प्रतिदिन के सभी तरह के व्यवहारों, चाहे वे तुच्छ से तुच्छ ही क्यों न हो, पर ध्यान देने की कोशिश करते हैं तथा उसका भी विश्लेषण करने की कोशिश करते हैं। बोलने की भूलें, नामों को भूलना, लिखने की भूलें, वस्तुओं को गलत स्थान पर रखना आदि दिन–प्रतिदिन के कुछ ऐसे व्यवहार हैं जिनकी व्याख्या से व्यक्ति के अचेतन द्वन्दों का अंदाज होता है।

उपचार की प्रकारता :–

अन्यारोपण या स्थानान्तरण (Transference) तथा व्याख्या या निर्वचन (Interpretation) सेवार्थी का उपचार करने के उपाय हैं। चिकित्सकीय सत्र के दौरान जैसे–जैसे सेवार्थी एवं चिकित्सक के बीच अन्तः क्रिया बढ़ती जाती है, सेवार्थी अक्सर अपने गत जिन्दगी में जैसी मनोवृत्ति शिक्षक, माता–पिता के प्रति बनाकर रखता है, वैसी ही मनोवृत्ति वह चिकित्सक के प्रति विकसित कर लेता है। इसे ही स्थानान्तरण की संज्ञा दी जाती हैं। यह स्थानान्तरण 3 प्रकार का होता है।

(i) धनात्मक स्थानान्तरण – इसमें सेवार्थी चिकित्सक के प्रति प्रेम व स्नेह को दिखलाता है।

(ii) ऋणात्मक स्थानान्तरण – इसमें सेवार्थी चिकित्सक के प्रति नकारात्मक संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ व्यक्त करता है।

(iii) प्रति स्थानान्तरण – इसमें चिकित्सक सेवार्थी के प्रति स्नेह, प्रेम एवं संवेगात्मक लगाव दिखाता है। जहाँ तक धनात्मक स्थानान्तरण का प्रश्न है, इसमें चिकित्सा का वातावरण पहले से और अधिक अच्छा बन जाता है जिसमें सेवार्थी, खुलकर अपने अचेतन के अनुभवों को बतलाता है। ऋणात्मक स्थानान्तरण में चिकित्सक को काफी सजग होकर कार्य करना होता है, क्योंकि इसमें सेवार्थी चिकित्सक को अपनी घृणा तथा आक्रामकता का पात्र मानता है। चिकित्सक को सूझ–बूझ का सहारा लेकर सेवार्थी के अविश्वास को विश्वास में बदलना होता है। प्रति स्थानान्तरण में चिकित्सक को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए तभी चिकित्सा प्रक्रिया ठीक ढ़ंग से सम्पन्न हो सकती है।

अन्यारोपण की प्रक्रिया में प्रतिरोध (resistance) भी होता है। चूँकि अन्यारोपण की प्रक्रिया अचेतन इच्छाओं और द्वंदो को अनावृत करती हैं जिससे कष्ट का स्तर बढ़ जाता है इसलिए सेवार्थी अन्यारोपण का प्रतिरोध करता है। चिकित्सक दुश्चिंता, भय, शर्म जैसे संवेगों को उभार कर, जो इस प्रतिरोध के कारण हैं, इस प्रतिरोध को दूर करता है।

निर्वचन के द्वारा परिवर्तन को प्रभावित किया जाता है। निर्वचन की दो तकनीक है– प्रतिरोध (Confrontation) एवं स्पष्टीकरण (Clarification) प्रतिरोध में चिकित्सक सेवार्थी के कसी एक मानसिक पक्ष की ओर संकेत करता है, जिसका सामना सेवार्थी को अवश्य करना चाहिए। स्पष्टीकरण एक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से चिकित्सक किसी अस्पष्ट या भ्रामक घटना को केन्द्रबिंदु में लाता है। निर्वचन मनोविश्लेषण का शिखर माना जाता है, प्रतिरोध, स्पष्टीकरण तथा निर्वचन को प्रयुक्त करने की पुनरावृत्त प्रक्रिया को समाकलन कार्य (Working through) कहते हैं। यह सेवार्थी को अपने आपको और अपनी समस्या के स्रोत को समझने में तथा बाहर आई सामग्री को अपने अहं में समाकलित करने में सहायता करता है।

समाकलन कार्य का परिणाम है अंतर्दृष्टि (Insight)। चिकित्सा के अन्त में विश्लेषक के सफल प्रयास के फलस्वरूप सेवार्थी को अपने संवेगात्मक कठिनाई एवं मानसिक संघर्षों के अचेतन कारणों का

एहसास होता है, जिससे सेवार्थी में अन्तर्दृष्टि या सूझ का विकास होता है। सेवार्थी में सूझ का विकास हो जाने से उसके स्वयं तथा सामाजिक प्रत्यक्षण में परिवर्तन आ जाता है। वह अपनी व्यक्तिगत प्रेरणाओं को सही संदर्भ में समझने लगता है, और एक स्वस्थ व्यक्ति हो जाता है। इस अवस्था पर मनोविश्लेषण समाप्त कर दिया जाता है।

उपचार की अवधि

सप्ताह में चार–पाँच दिनों तक रोज एक घंटे के सत्र के साथ मनोविश्लेषण कई वर्षों तक चल सकता है। यह एक गहन उपचार है।

व्यवहार चिकित्सा

आइजेंक (Eysenck) के अनुसार ''व्यवहार उपचार – पद्धति मानव के व्यवहार तथा संवेगों को सीखने के नियमों के आधार पर लाभदायक दिशा में बदल देने का प्रयास हैं।'' ओल्प (Wolpe) ने व्यवहार चिकित्सा को इस प्रकार परिभाषित किया है ''अपअनुकूलित व्यवहार को परिवर्तित करने के ख्याल से प्रयोगात्मक रूप से स्थापित या सीखने के नियमों का उपयोग व्यवहार चिकित्सा है। अपअनुकूलित आदतों को कमजोर किया जाता है तथा उनका त्याग किया जाता है, अनुकूलित आदतों की शुरूआत की जाती हैं तथा मजबूत किया जाता है।'' सरासन तथा सरासन (Sarasan and Sarason) के अनुसार ''व्यवहार चिकित्सा के अन्तर्गत व्यवहार– परिमार्जन की कई विधियाँ शामिल हैं, जो प्रयोगशालीय परिणामों से प्राप्त शिक्षण तथा अनुकूलन के सिद्धान्तों पर आधारित हैं। व्यवहार चिकित्साओं में आंतरिक संदर्भ के बिना ही बाहरी व्यवहार को परिमार्जित किया जाता है।'' इस उपचार–पद्वति की आधारभूत मान्यता है कि (i) असामान्य व्यवहार का कारण व्यक्ति द्वारा अपेक्षित समायोजनपूर्ण प्रतिक्रियाओं को न सीख पाना है। उसके द्वारा अनुपयुक्त प्रतिक्रियाओं का अपनाया जाना या तो दोषपूर्ण सम्बद्ध प्रतिक्रियाओं का सीखना है अथवा व्यक्ति को सीखने की उपयुक्त सुविधाओं का न मिल पाना है। (ii) अनुपयुक्त चिन्तात्मक प्रतिक्रियाएँ जो एक स्थिति विशेष में सीखी गयी हैं, सामान्यीकरण के फलस्वरूप वह उन्हें अन्य परिस्थितियों में भी प्रयुक्त करने लगता है। उपचार कार्य सेवार्थी को सही प्रकार की प्रतिक्रियाओं का अनुभव करने की सुविधा प्रदान करना है। जिससे वह छूटी हुई प्रतिक्रियाओं को सीख सके तथा अनुपयुक्त असमायोजित प्रतिक्रियाओं को छोड़कर सही तथा समायोजित प्रतिक्रियाओं को अपना सके। इस समस्त प्रक्रिया के पीछे अधिगम के सिद्धांतो को अपनाया जाता है।

> **क्रियाकलाप 5.2**
>
> घर में अक्सर हम अनेक तरह के कार्य करते हैं। कुछ कार्य ऐसे होते हैं जिसको करने से हमें इनाम या प्रशंसा मिलती है। सभी छात्रों को पिछले 10 दिनों में जिन बातों पर सकारात्मक प्रबलन मिला उसकी सूची बनानी है।

व्यवहार चिकित्सा की प्रविधियाँ

व्यवहार चिकित्सा की कई प्रविधियाँ हैं जिनमें निम्नांकित प्रमुख है

1. **क्रमिक विसंवेदनीकरण (Systematic desensitisation):** – यह व्यवहार– चिकित्सा की एक प्रविधि है, जिसको वोल्प (Wolpe) ने विकसित किया यह अन्योन्य प्रावरोध के सिद्धांत पर आधृत है। इस सिद्धांत के अनुसार दो परस्पर विरोधी शक्तियों की एक ही समय में उपस्थिति कमजोर शक्ति को अवरूद्ध करती है। इस विधि में प्रतिअनुबंधन के नियमों को उपयोग में लाकर सेवार्थी में चिंता की जगह पर विश्रांति की अवस्था को लाया जाता है। वोल्प के अनुसार क्रमबद्ध असंवेदीकरण की प्रविधि के तीन चरण होते हैं।

(i) आराम करने का प्रशिक्षण – इस अवस्था में सेवार्थी को विश्राम करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। बाक्स 5.2 में विश्रांति की विधि के बारे में बताया गया है

(ii) चिंता के पदानुक्रम का निर्माण – इस अवस्था में चिकित्सक उन उद्दीपकों की एक सूची तैयार करता है जिनसे सेवार्थी में चिंता उत्पन्न होती है। यह सूची आरोही क्रम में बनाई जाती है। इसमें सबसे कम चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपक को सबसे नीचे, और सबसे अधिक चिंता उत्पन्न करने वाली घटना को सबसे ऊपर रखा जाता है।

(iii) असंवेदीकरण की कार्य–विधि – असंवेदीकरण की प्रक्रिया उपर्युक्त दोनो अवस्थाओं के बाद ही प्रारंभ की जाती है। चिंताओं का पदानुक्रम विकसित होने के बाद सेवार्थी को सबसे कम चिंता वाली परिस्थिति की कल्पना करने को कहा जाता है। सेवार्थी से कहा जाता है कि जरा सा भी तनाव महसूस होने पर उस स्थिति के बारे में सोचना बंद कर दे। कई सत्रों के बाद सेवार्थी विश्राम की अवस्था बनाए रखते हुए तीव्र भय उत्पन्न करने वाली स्थितियों के बारे में सोचने मे समर्थ हो जाता है।

बॉक्स 5.2
विश्रांति की विधियाँ

विश्राम का प्रशिक्षण देने में क्रमिक विश्राम प्रशिक्षण जिसे जैकोवसन द्वारा 1938 में प्रतिपादित किया गया था, को अपनाया जाता है। इस विधि में विभिन्न तरह के अभ्यासों (Exercises) जिसमें कुछ सेकंड के लिए मांशपेशियों को कड़ा (Tense) किया जाता है तथा फिर कुछ सेकंड के लिए नरम किया जाता है, के माध्यम से सेवार्थी को मानसिक एवं दैहिक रूप से आराम करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। ध्यान के द्वारा भी विश्रांति की अवस्था उत्पन्न की जा सकती है।

2. **विमुखता चिकित्सा** – इस चिकित्सा विधि में पीड़ा या दण्ड की सहायता से सेवार्थी में अवांछित या कुसमायोजित व्यवहार के प्रति विमुखता या अरूचि उत्पन्न की जाती है। जैसे मद्यपान के सेवार्थी का उपचार करने हेतु अल्कोहल में मतली उत्पन्न करने वाले औषध को मिला दिया जाता है। जब–जब वह शराब का सेवन करता है। तब–तब वह उल्टी करता है। कई बार ऐसा करने पर शराब को देख कर ही वह मतली का शिकार बन जाता है। इस प्रकार शराब के प्रति उसमें अरूचि या विमुखता उत्पन्न हो जाती है और मद्यपान से उसे मुक्ति मिल जाती है। आवश्यकता के अनुसार विद्युत आघात, सुवाह्य आघात उत्पादक आदि का उपयोग किया जा सकता है। विभेदक प्रबलन द्वारा एक साथ अवांछित व्यवहार को घटाया जा सकता है तथा वांछित व्यवहार को बढ़ावा दिया जा सकता है। वांछित व्यवहार के लिए सकारात्मक प्रबलन तथा अवांछित व्यवहार के लिए निषेधात्मक प्रबलन या अवांछित व्यवहार की उपेक्षा के द्वारा कई तरह की विकृतियों का उपचार किया जा सकता है।

3. **मुद्रा मितव्ययिता** – इस विधि में व्यवस्था ऐसी की जाती है कि जब सेवार्थी अवांछित व्यवहार को छोड़ कर वांछित व्यवहार करता है तो उसे छोटा कार्ड, करेदनी–चिप्पी (Poker-chip), नकली सिक्का या इसी तरह की कोई वस्तु दी जाती है जिसे टोकन कहते हैं। सेवार्थी इसकी सहायता से अपनी इच्छा के अनुकूल कोई भी चीज ले सकता है। स्पष्टतः यह टोकन धनात्मक प्रबलक (Positive reinforcer) का काम करता है और सेवार्थी इससे वांछित व्यवहार को अर्जित कर लेता है।

4. **अंतः स्फोटात्मक चिकित्सा तथा फ्लडिंग** – यह दोनों ऐसी प्रविधियाँ है जो विलोपन

(extinction) के नियम पर आधारित हैं। इन दोनों तरह की चिकित्सा प्रविधि की मुख्य पूर्वकल्पना यह है कि व्यक्ति किसी उद्दीपक या परिस्थिति के प्रति इसलिए डरता है या चिंतित रहता है क्योंकि वह यह नहीं सीख पाया है कि ऐसे उद्दीपक या परिस्थिति वास्तव में खतरनाक नहीं है। जब उन्हें ऐसी परिस्थिति में या उद्दीपकों के बीच कुछ समय तक लगातार रखा जाता है तो वे धीरे–धीरे यह सीख लेते है कि उनकी चिंता या डर निराधार हैं और वह धीरे–धीरे विलोपित हो जाता है। अन्तः स्फोटात्मक चिकित्सा में सेवार्थी को सर्वाधिक चिन्ता उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के बारे में कल्पना करने के लिए कहा जाता है जिससे कि सेवार्थी को यह अनुभव हो कि वह परिस्थिति वास्तव में उसके लिए बिल्कुल हानिकर नहीं होती है। फ्लडिंग प्रविधि में व्यक्ति या सेवार्थी को चिन्ता उत्पन्न करने वाली परिस्थिति या उद्दीपक के बारे में कल्पना करने को नहीं कहा जाता है बल्कि उस परिस्थिति या उद्दीपक से उसका वास्तविक रूप में आमना – सामना करवाया जाता है। जिससे कि उसमें उस परिस्थिति या उद्दीपक के प्रति सूझ विकसित हो।

5. **दृढ़ग्राही चिकित्सा –** इसका उपयोग उन व्यक्तियों के लिए किया जाता है जिनमे पर्याप्त सामाजिक कौशल नहीं होता है और वह अन्य व्यक्तियों के साथ अन्तर्वैयक्तिक संबंध स्थापित करने में असमर्थता अनुभव करता है। इस कारण उसमें हीन भावना एवं चिंता उत्पन्न हो जाती है। इस प्रविधि का मुख्य उद्देश्य उस व्यक्ति में सामाजिक कौशल को विकसित करना एवं संज्ञानात्मक अवरोधों को दूर करना होता है।

6. **प्रतिरूपण –** इसमें वाछिंत व्यवहार को सेवार्थी के सामने प्रदर्शित किया जाता है और सेवार्थी उसका निरीक्षण या प्रेक्षण करता है, जिससे उसे उसी तरह के व्यवहार को करने की प्रेरणा मिलती है। इस प्रकार उसमें अवांछित व्यवहार परिमार्जित हो जाते हैं और वह वांछित व्यवहार करना सीख लेता है। कभी–कभी सेवार्थी को फिल्म या विडियोटेप के माध्यम से अपने व्यवहार में आवश्यक परिवर्तन लाने का सुझाव दिया जाता है ताकि उसका व्यक्तित्व अभियोजन उन्नत बन सके।

व्यवहार चिकित्सा में तकनीकों की बड़ी विविधता है। परिशुद्ध व्यवहार विश्लेषण करना और उचित तकनीकों से उपचार का पैकेज बनाना ही चिकित्सक का कौशल माना जाता है।

संज्ञानात्मक चिकित्सा

निटीजिल, वर्नस्टीन तथा मिलिक (Neitzel Bernstein & Milich) के शब्दों में "संज्ञानात्मक चिकित्सा को ऐसे उपचार उपागम के रूप में परिभाषित किया जाता है जो सेवार्थी के संज्ञान (विश्वास, स्कीमा, आत्म–कथन तथा समस्या–समाधान उपायों) को प्रभावित करके उसके कुसमायोजी व्यवहार को परिवर्तित करने की कोशिश करता है।" इस परिभाषा से निम्नाकिंत तथ्य प्राप्त होते हैं – (i) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा में रोगात्मक व्यवहार का कारण गलत संज्ञान या चिंतन माना जाता है। (ii) इस चिकित्सा में सेवार्थी के इस गलत संज्ञान या चिंतन को दूर करके उसके जगह पर सही संज्ञान या चिंतन विकसित करने की कोशिश की जाती है। इस प्रक्रिया को संज्ञानात्मक पुनर्संरचना कहा जाता है।

संवेग तर्क चिकित्सा – एलबर्ट एलिस् (Albert Ellis) ने संज्ञानात्मक आधारशिला पर तर्कशील–भावोत्तेजक पद्धति को प्रतिपादित किया। इस पद्वति के अनुसार संवेगात्मक प्रतिक्रियायें उन अतार्किक वाक्यों का परिणाम हैं जिन्हें व्यक्ति मन ही मन दोहराते रहता है तथा जो अतार्किक विश्वासों को जन्म देता है। यह विश्वास अर्थपूर्ण जीवन निर्वाह में बाधा डालते हैं और अवांछित व्यवहार उत्पन्न करते हैं। इन अतार्किक पराजयपूर्ण विश्वासों को उनके तर्कपूर्ण परीक्षण द्वारा समाप्त करना ही उपचार का लक्ष्य है। उदाहरणार्थ, चिन्ता युक्त व्यक्ति स्वयं तथा अन्य लोगों से अयर्थाथवादी अपेक्षायें कभी न पूरी हो सकने योग्य (जैसे–मुझे सबका प्यार प्राप्त करना है) रख कर अपने लिए समस्यायें उत्पन्न कर सकता है। एलिस् के अनुसार व्यक्ति अनेक अतार्किक विश्वासों को स्वयं में पाल सकता है। जैसे यह विश्वास कि

व्यक्ति को प्रत्येक कार्य मे पूर्ण दक्ष होना चाहिए। अनेक व्यक्ति इस भ्रामक मान्यता पर विश्वास कर अपने प्रत्येक कार्य का मूल्यांकन करते हैं, फलतः उन्हें निराशा मिलती है क्योंकि कोई भी व्यक्ति हर काम में पूर्णतः दक्ष नहीं हो सकता। अपने अतार्किक विश्वास पर खरा न उतर सकने के कारण वह दुःखी, निराश, भयावह, तनावग्रस्त हो सकता है। स्पष्ट है कि इसके दो लक्ष्य हैः (1) लोगों को उनकी आधारभूत दोषपूर्ण अतार्किक विश्वासों के प्रति प्रश्न उठाना और उनके अयर्थाथवादी तथा दोषपूर्ण स्वरूप को जान लेना। (2) फिर उनके स्थान पर अधिक रचनात्मक तथा यर्थाथवादी विचारों विश्वासों, अभिवृत्तियों व मान्यताओं की स्थापना करना। धीरे–धीरे सेवार्थी अपने जीवन–दर्शन में परिवर्तन लाकर अविवेकी विश्वासों को परिवर्तित करने में समर्थ हो जाता है और इससे उसके मनोवैज्ञानिक कष्टों में कमी आती है।

अरॉनबेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा – इस चिकित्सा विधि का प्रतिपादन बेक द्वारा विषादी रोगियों के उपचार के लिए किया गया था। लेकिन बाद में इसका उपयोग अन्य विकृतियों के उपचारों में भी किया जाने लगा। अरॉन बेक की संज्ञानात्मक पद्वति के अनुसार "अनेक विकृतियाँ विशेषकर विषाद व्यक्ति की स्वयं के प्रति, संसार के प्रति तथा भविष्य के नकारात्मक विश्वासों के कारण उत्पन्न होते हैं।" बेक ने इन तीन तरह के अतार्किक एवं गलत स्कीमा को संज्ञानात्मक त्रिक (CognitiveTriad) कहा है। बेक ने विषादी रोगियों में विकृति चिंतन के कई प्रकारों का वर्णन किया है जिनमें निम्नाकिंत प्रमुख हैं।

(1) मनचाहा अनुमान (Arbitrary Inference)- इसमें सेवार्थी अपर्याप्त या अतर्कसंगत सूचनाओं के आधार पर अपने बारे में अनुमान लगाता है जैसे–यदि कोई व्यक्ति यह विचार रखता है कि वह बेकार है क्योंकि उसे अमुक पार्टी में नहीं बुलाया गया।

(2) आवर्धन (Magnification)- इसमें सेवार्थी किसी छोटी घटना को बढ़ा–चढ़ा कर काफी विस्तारित कर देता है जैसे यदि कोई व्यक्ति यह सोचता है कि उसके द्वारा बनाया गया सम्पूर्ण मकान बेकार हो गया क्योंकि उसमें पूजाघर के लिए कोई जगह नहीं रखी,

(3) न्यूनीकरण (Minimization)- इसमें सेवार्थी बड़ी घटना को संकुचित कर उसके बारे में विकृत ढंग से सोचता है। अतः यह आवर्धन के विपरीत है। जैसे यदि कोई छात्र यह सोचता है कि इतनी कठिन परीक्षा में वह मात्र भाग्य के साथ देने से सफल हो पाया है क्योंकि सच्ची बात तो यह है कि वह एक मूर्ख एवं बुद्धिहीन ही है, संज्ञानात्मक पद्धति का कार्य इन नकारात्मक मनसूबों को सकारात्मक रूप में बदल देना है। इस चिकित्सा में सेवार्थी के पांच संबंधित उपायों पर बल डाला जाता है। (i) संज्ञान (Cognition) संवेग (emotion) तथा व्यवहार (Behaviour) के बीच संबंधों की पहचान करना। (ii) नकारात्मक संज्ञानात्मक त्रिक के परिणामों को मॉनीटर करना। (iii) इन गलत विश्वासों एवं विकृतियों के पक्ष तथा विपक्ष में सबूतों की परख करना। (iv) गलत एवं अनुचित संज्ञानों के विकल्प के रूप में अधिक वास्तविक व्याख्या प्रस्तुत करना। (v) कुछ गृह–कार्यों को करना जिसमें सेवार्थी नये चिंतन उपायों का रिहर्सल करता है तथा समस्याओं का हल निकालता है।

व्यवहार चिकित्सा के समान ही संज्ञानात्मक चिकित्सा भी सेवार्थी की किसी एक विशिष्ट समस्या के समाधान पर ध्यान केन्द्रित होती है। यह चिकित्सा अल्पकालिक होती है जो 10–20 सत्रों तक समाप्त हो जाती है।

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा – यह वास्तव में व्यवहार–चिकित्सा के सिद्धान्तों पर आधारित है लेकिन जहाँ व्यवहार–चिकित्सा में संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं जैसे प्रतिमा, चिन्तन, कल्पना, आदि की उपेक्षा की गई है वहाँ संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा में इन सभी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर विशेष रूप से बल दिया गया है। रैथस तथा नेविड (Rathus and Nevid) ने कहा है कि ''संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा वास्तव में चिकित्सा का एक प्रकार है जो उपचार के संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक उपागमों के संकलन पर आधारित है।'' संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा सबसे अधिक प्रचलित और प्रभावशाली विधि है जो विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों को सुधारने में मदद करती है। मनोविकृति की रूपरेखा बताने के लिए

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा CBT जैव–मनोसामाजिक उपागम का उपयोग करती है। समस्या के जैविक पक्षों को विश्रांति की विधियों द्वारा, मनौवैज्ञानिक पक्षों को व्यवहार चिकित्सा तथा संज्ञानात्मक चिकित्सा तकनीकों द्वारा और सामाजिक पक्षों को पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा सम्बोधित करती है। यह एक व्यापक चिकित्सा है जिसकी प्रभावोत्पादकता प्रमाणित हो चुकी है।

मानवतावादी–अस्तित्वपरक चिकित्सा

मानवतावादी–अस्तित्वपरक चिकित्सा में सेवार्थी के व्यक्तिगत अनुभवों तथा स्वतंत्र विचारों पर बल दिया जाता है तथा उसे नियंत्रित स्वतन्त्रता देकर रोग निदान तथा नयी जीवन शैली की तलाश का मौका दिया जाता है। अस्तित्ववादी मनुष्य के अस्तित्व के सार से सम्बन्धित हैं। ये लोग जीवन के अर्थ, उद्देश्य एवं लक्ष्य के अध्ययन में रूचि लेते हैं। डेवीसन तथा नील (Davison and Neal) ने इसकी चर्चा करते हुए कहा है कि, ''मानवतावादी तथा अस्तित्वात्मक चिकित्सकों का तात्पर्य सूझ–चिकित्साओं से है जहाँ व्यक्ति की आत्मनिष्ठ अनुभूतियों, स्वतंत्र इच्छा–शक्ति तथा एक नई जीवन–शैली को निश्चित करने की निरन्तर उपस्थित योग्यता पर बल दिया जाता है'' इस चिकित्सा विधि के अनुसार व्यक्ति के मानसिक रोगों का कारण उसका अकेलापन, अन्य लोगों से खराब संबन्ध तथा अपने जीवन के अर्थ को समझने में अयोग्यता आदि है। इस विचारधारा के अनुसार मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि एवं आत्मसिद्धि की इच्छा तथा संवेगात्मक रूप से विकसित होने की सहज आवश्यकता से अभिप्रेरित होते हैं। जब समाज और परिवार के द्वारा उसकी आत्मवृद्धि या आत्मसिद्धि की आवश्यकता की पूर्ति नहीं हो पाती है तब उसमें मनोवैज्ञानिक कष्ट उत्पन्न होने लगते हैं, इसलिए चिकित्सा के दौरान एक अनुज्ञात्मक, अनिर्णयात्मक तथा स्वीकृतिपूर्ण वातावरण तैयार किया जाता है जिसमें सेवार्थी के संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति हो सके तथा संतुलन और समाकलन प्राप्त किया जा सके। इस विधि में चिकित्सक केवल एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक होता है। जब सेवार्थी अपने जीवन में आत्मसिद्धि की बाधाओं को दूर करने के योग्य हो जाता है तब उसका, उपचार पूर्ण माना जाता है। सेवार्थी आत्म–संवृद्धि की प्रक्रिया को प्रारम्भ करता है जिससे वह स्वस्थ हो जाता है।

लोगो चिकित्सा – यह मनोचिकित्सा का वह प्रकार है, जिसका प्रतिपादन विक्टर फ्रेंकल ने किया। चैपलिन ने कहा है कि ''लोगो– चिकित्सा मनोचिकित्सा का एक प्रकार है जो सेवार्थी के अस्तित्व के अर्थ के विश्लेषण पर आधारित होता है।''लोगो–चिकित्सा दो शब्दों से मिल कर बनी है– लोगो तथा चिकित्सा। लोगो अथवा लोगस से तात्पर्य 'अर्थ' है। और चिकित्सा से तात्पर्य उपचार है। अतः लोगों चिकित्सा का तात्पर्य वह चिकित्सा है, जिसमें सेवार्थी की जिंदगी में अर्थहीनता के भाव से उत्पन्न होनेवाली समस्याओं एवं चिन्ताओं को दूर करने की कोशिश की जाती है। इस तरह की चिकित्सा में सेवार्थी के गत जिन्दगी की ऐतिहासिक पुनर्संरचना पर बल न डालकर उसके समकालीन आध्यात्मिक समस्याओं और उसके भविष्य या आगे के आशय को समझने पर बल डाला जाता है। फ्रेंकल जीवन के प्रति खतरनाक परिस्थितियों में भी अर्थ प्राप्त करने की इस प्रक्रिया को अर्थ निर्माण की प्रक्रिया कहते हैं। फ्रेंकल के अनुसार व्यक्ति का सबसे प्रमुख अभिप्रेरक अर्थ' की इच्छा होता है। इसका तात्पर्य है अपनी जिन्दगी के आध्यात्मिक एवं मनोवैज्ञानिक पहलुओं के अर्थ एवं संगतता को वास्तविक ढंग से समझकर उसके अनुरूप व्यवहार करना। जब व्यक्ति की इस अभिप्रेरक की संतुष्टि नहीं होती है तो इससे अस्तित्वात्मक कुंठा उत्पन्न होती है और इससे व्यक्ति की जिन्दगी में अर्थहीनता के भाव की उत्पत्ति हो जाती है जिसे फ्रेंकल ने अस्तित्वात्मक रिक्तता कहा है। अपने अस्तित्व का अर्थ प्राप्त करने की प्रक्रिया में सेवार्थी की मदद करना चिकित्सक का लक्ष्य होता है। लोगो चिकित्सा के लिए फ्रेंकल ने दो प्रविधियों का उल्लेख किया है–

1. **परस्पर विरोधी अभिप्राय–प्रविधि–** इसमें सेवार्थी को वही व्यवहार करने के लिए कहा जाता है जो उसकी चिन्ता या भय का कारण होती है।
2. **अचिन्तन प्रविधि–**इस प्रविधि में सेवार्थी को चिन्ता उत्पन्न करने वाली परिस्थिति या व्यवहार से ध्यान

हटाकर अन्य रचनात्मक तथ्यों की ओर लाने की कोशिश की जाती है। इससे सेवार्थी में नयी चेतना, आध्यात्मिकता एवं सूझ–बूझ विकसित हो जाती है। जब वह अपने अस्तित्व के अर्थ को समझ लेता है तो उसे जीवन में सार्थकता नजर आने लगती है।

सेवार्थी–केन्द्रित चिकित्सा

इसे कार्ल रोजर्स ने विकसित किया । उपचार को सफल बनाने तथा सुधार की दिशा में प्रगति करने का उत्तरदायित्व सेवार्थी पर होने के कारण ही इसे सेवार्थी–केन्द्रित अथवा अनिर्देशन पद्धति का नाम दिया जाता है। रोजन तथा ग्रेगरी का मत है कि "प्रत्येक व्यक्ति की सार्थकता पर विश्वास सेवार्थी–केन्द्रित पद्धति में निहित आधारभूत सिद्धान्त है" सेवार्थी में स्वयं को स्वस्थ बनाने की सामर्थ्य होती है तथा उसमें अपनी समस्याओं को स्वयं सुलझाने तथा बिना किसी निर्देशन के सही मार्ग के चयन कर सकने की क्षमता विद्यमान है। इस पद्धति में सेवार्थी को सलाह देने, निर्देशित करने, आलोचना करने अथवा अनुनय करने का अधिकार मनोचिकित्सक को नहीं दिया जाता। मनोचिकित्सक का मुख्य कार्य ऐसा वातावरण प्रस्तुत करना है जिससे सेवार्थी स्वतः अपने संवेगात्मक प्रतिरोधों को दूर कर सामान्य विकास की दिशा में बढ़ सके। इस चिकित्सा में एक ऐसे अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध को उत्पन्न किया जाता है जिसका उपयोग व्यक्तिगत वर्द्धन के लिए क्लायंट आगे करता है। रोजर्स के अनुसार इस तरह का वर्द्धन उत्पन्न करने वाला संबंध की उत्पत्ति के लिए चिकित्सक में अन्य बातों के अलावा निम्नांकित तीन गुणों का होना अनिवार्य है।

(1) शर्तहीन धनात्मक सम्मान – चिकित्सक क्लायंट पर एक व्यक्ति के रूप में विशेष ध्यान देते हैं। शर्तहीन से अर्थ है कि चिकित्सक क्लायंट को स्वीकार करता है। चिकित्सक क्लायंट के भावों को न तो अनुमोदित करता है और न ही उसे नामंजूर करता है बल्कि उसे मात्र स्वीकार करता है। 'धनात्मक' शब्द इस ओर इशारा करता है कि चिकित्सक क्लायंट के समस्या समाधान एवं वर्धन की अन्तः शक्ति में विश्वास रखता है।

(2) तद्‌नुभूति – रोजर्स के अनुसार तद्‌नुभूति से तात्पर्य इस बात से होता है कि चिकित्सक क्लायंट के भावों को ठीक से समझे और वह पर्यावरण को अपनी नजर से न देखकर क्लायंट की नजर से देखें।

(3) संगतता – चिकित्सक को क्लायंट के साथ एक यथार्थ एवं वास्तविक संबंध विकसित करना चाहिए इसके लिए यह आवश्यक है कि चिकित्सक के भाव तथा क्रियाएँ एक–दूसरे के साथ संगत हो। सार यह है कि यह चिकित्सा सेवार्थी को अपना वास्तविक स्व होने में मदद करती है जिसमें चिकित्सक एक सुगमकर्ता की भूमिका निभाता है।

गेस्टाल्ट चिकित्सा

इसका प्रतिपादन फ्रेडेरिक एस. पर्ल्स के द्वारा किया गया है। 'गेस्टाल्ट' एक जर्मन शब्द है जिसका तात्पर्य समग्र अथवा सम्पूर्ण से होता है। गेस्टाल्ट चिकित्सा मन तथा शरीर की एकता पर बल डालता है जिसमें चिन्तन, भाव तथा क्रिया के समन्वय की आवश्यकता पर सर्वाधिक बल डाला जाता है गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य सेवार्थी में आत्म जागरूकता एवं आत्म–स्वीकृति के स्तर को ऊँचा करना होता है। एक अन्य अर्थ में इस चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य सेवार्थी को अपनी आवश्यकता, इच्छा एवं आशंकाओं को समझने एवं स्वीकार करने में मदद करना होता है। सेवार्थी को उन शारीरिक प्रक्रियाओं एवं संवेगों से भी अवगत करना होता है जिनके कारण उसकी इन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं हो पाती है। इस चिकित्सा विधि को हम कई लोगों पर एक साथ भी करवा सकते हैं।

वैकल्पिक चिकित्सा

इन्हें वैकल्पिक चिकित्सा इसलिए कहा जाता है क्योंकि इनमें पारंपरिक औषध–उपचार या

मनाचिकित्सा की वैकल्पिक उपचार संभावनाएँ होती है। वैकल्पिक चिकित्सा में योग, ध्यान, ऐक्यूपंक्चर, वनौषधि आदि प्रमुख है जिसमें से योग एवं ध्यान ने सबसे अधिक लोकप्रियता प्राप्त की है। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जो प्राकृतिक नियमों पर आधारित है। इसका प्रतिपादन पतंजलि ने किया। योग चिकित्सा के द्वारा मन को प्रशिक्षित किया जाता है। योग के द्वारा किसी व्यक्ति की मूल प्रवृत्तियों और प्रेरणाओं को एक स्थान पर संगठित किया जाता है। इसके द्वारा व्यक्ति ब्रह्म को प्राप्त करता है जिससे कि वह परम–आरोग्यता तक पहुँचता है। योग चिकित्सा पूर्णतः वैज्ञानिक व सैद्धान्तिक आधारों पर आधारित है तथा व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होता है। इसके द्वारा किसी व्यक्ति की मानसिक व शारीरिक क्रियाओं का शुद्धिकरण होता है तथा केन्द्रितता बढ़ती है जिसके कारण वह अपनी समस्या को पहचान कर स्वयं निर्देशित करने में सक्षम हो जाता हैं। योग में आसन, ध्यान, श्वसन या प्राणायाम जैसी विधियों का उपयोग किया जाता है, ध्यान में व्यक्ति जानबूझकर थोड़े समय के लिए जिन्दगी के प्रवाह से अपने आपको दूर रखता है ताकि वह शांति तथा एकाग्रता को प्राप्त कर सके। विपश्यना ध्यान, जिसे सतर्कता–आधारित ध्यान के नाम से भी जाना जाता है, में ध्यान को बांधे रखने के लिए कोई नियत वस्तु या विचार नहीं होता है व्यक्ति निष्क्रिय रूप से विभिन्न शारीरिक संवेदनाओं एवं विचारों जो उसकी चेतना में आते रहते हैं, का प्रेक्षण करता है। सुदर्शन क्रिया योग एक अन्य लाभदायक, कम खतरे वाली और कम खर्च वाली तकनीक है, जिसमें तीव्र गति से श्वास लिया जाता है, जो अत्यधिक वायु संचार करती है। यह दबाव, दुश्चिंता, अवसाद, मादक द्रव्यों का दुरूपयोग तथा अपराधियों के पुनः स्थापन के लिए उपयोग की जाती है। योग विधि कुशल–क्षेम, भावदशा, मानसिक केंद्रीयता तथा दबाव सहिष्णुता को बढ़ाती है, अनिद्रा का उपयोग भी योग से किया जा सकता है। कुंडलिनी योग भी मानसिक विकारों के उपचार में प्रभावी पाया गया है। कुंडलिनी योग में मंत्रों के उच्चारण के साथ श्वसन तकनीक या प्राणायाम को संयुक्त किया जाता है। अवसाद की पुनरावृत्त घटना की रोकथाम सतर्कता आधारित ध्यान या विपश्यना के द्वारा की जा सकती है।

क्रियाकलाप 5.3

कक्षा में कुछ विद्यार्थी ऐसे होते हैं जिनमें एकाग्रता की कमी होती है। मनन तथा योग जैसी विधियों का उपयोग कर अपनी मानसिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। कक्षा में कुछ दिन सुबह–सुबह 5 से 10 मिनट का योग या मनन करने का निर्देश छात्रों को दें।

परामर्श

परामर्श एक बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें अनेक उपागमों एवं प्रविधियों को प्रयुक्त करके व्यक्तित्व का विकास, समस्याओं का समाधान कर जीवन को सहज, उद्देश्यपूर्ण एवं सन्तोषप्रदायी बनाने का प्रयत्न किया जाता है। शॉशटॉर्म तथा ब्रेमर के अनुसार, ''परामर्श दो व्यक्तियों के बीच उद्धेश्यपूर्ण एवं समान आधार पर एक सम्बन्ध है, जिसमें एक व्यक्ति जो प्रशिक्षित होता है, दूसरे की स्वयं को तथा वातावरण को बदलने मे सहायता करता है।'' रॉबिन्सन के अनुसार ''परामर्श का लक्ष्य व्यक्ति की समायोजनात्मक अनुभूति न केवल तात्कालिक अपितु दीर्घकालिक परिस्थितियों में भी, उसकी समाज में सार्थकता की वृद्धि करना है।'' परामर्श के स्वरूप के बारे में निम्नांकित विशेष बिन्दु है–

परामर्श का स्वरूप

(1) परामर्श एक प्रक्रिया है।
(2) परामर्श परामर्शी और परामर्शदाता के मध्य अन्तक्रियात्मक सम्बन्ध हैं।
(3) परामर्श एक सतत् प्रक्रिया है जिसमें अनेक अनुक्रमिक गतिविधियाँ सम्पन्न होती हैं।
(4) परामर्श प्रक्रिया में परामर्शदाता प्रशिक्षण, अनुभव और मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों के आधार पर सहायता

देता है।

(5) परामर्श प्रक्रिया परामर्शी के लिए अधिगम की परिस्थितियाँ उत्पन्न करती है जिनके द्वारा व्यक्ति के संज्ञान, अनुभूति, अनुक्रिया, अन्तर्वैयक्तिक, सम्बन्धों में परिवर्तन उत्पन्न करने में व्यक्ति को लोकतांत्रिक सहायता प्राप्त होती है।

(6) परामर्श का कार्य घर, विद्यालय, उद्योग, चिकित्सालय, सामाजिक और सामुदायिक केन्द्र जैसी विविध परिस्थितियों में सम्पन्न किया जाता है।

(7) परामर्श का स्वरूप विकासात्मक, निरोधात्मक तथा उपचारात्मक होता है।

(8) परामर्श मूलतः व्यक्ति के हित की दिशा में उन्मुख होता है।

(9) परामर्श में सम्बन्ध संरचना की विशेषताएँ स्नेह, स्वतः स्फूर्त रूचि और बोध होती है।

(10) परामर्श प्रक्रिया में सत्यनिष्ठा, निष्पक्षता और सम्मान को महत्व दिया जाता है।

(11) परामर्श प्रक्रिया की अनेक अवस्थाएँ– तैयारी, आरम्भिक, मध्यवर्ती, समापन और अनुवर्ती होती है।

(12) एक व्यवसाय के रूप में परामर्श के क्षेत्र में आचार–संहिता का पालन किया जाता है। यह आचार संहिता सदैव सामाजिक आचार–संहिता के अनुरूप हो यह आवश्यक नहीं है।

(13) परामर्शदाता परामर्शी के व्यवहार के बारे में निर्णय नहीं करता है।

(14) परामर्श परामर्शी के आत्मविश्वास, आत्म – बोध, आत्म–निर्देशन, आत्म–सिद्धी, आत्म – निर्णयन और आत्म–उन्नयन का विकास करने में सहायक होता है, परामर्श द्वारा व्यक्ति के जीवन में सार्थकता वृद्धि होती है।

(15) परामर्श का उद्देश्य भविष्य की समस्याओं का निरोध करने तथा भविष्य की समस्याओं के समाधान हेतु व्यक्ति को समर्थ बनाना होता है किन्तु वर्तमान समस्याओं के समाधान के लिए भी सहायक होता है।

(16) व्यक्ति की परामर्श सम्बन्धी आवश्यकताओं में विविधता होती है, परामर्शी की आवश्यकताओं के अनुसार परामर्शदाता चिकित्सक, मनोचिकित्सा विधि विशेषज्ञ, अध्यापक, सामाजिक कार्यकर्त्ता, राजनेता या अन्य अनुभवी व्यक्ति हो सकते हैं किन्तु जहाँ उद्देश्य क्षेत्र संज्ञान, अनुभूति, व्यवहार से सम्बन्धित हो वहाँ मनोवैज्ञानिक ज्ञान और प्रशिक्षण प्राप्त परामर्शदाता सहायक होता है।

परामर्श का क्षेत्र विस्तार

परामर्श कार्य का सम्बन्ध व्यक्ति के जीवन की सभी अवस्थाओं और प्रायः सभी क्षेत्रों से हैं। हमें परामर्शदाता के व्यावसायिक सहयोग की आवश्यकता घर, विद्यालय, कार्य–स्थल, उपचार केन्द्र व चिकित्सालय, आवासीय संरक्षण केन्द्र, सामुदायिक केन्द्र, शैक्षिक उपचार केन्द्र, स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा स्थापित बहुउद्देश्यी सहायता केन्द्र जैसे विभिन्न स्थलों पर होती है। इन समस्त केन्द्रों पर सुप्रशिक्षित या अल्प– प्रशिक्षित परामर्शदाताओं की पूर्णकालिक या अल्पकालिक सेवाएँ ली जाती है अर्थात् यह कि परामर्शदाता के रूप में प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों के लिए रोजगार के अवसर ऐसे सभी स्थलों पर उपलब्ध हो सकते हैं। व्यक्ति की आयु अवस्था की दृष्टि से परामर्श की आवश्यकता हमारे जीवन में सभी आयु अवस्थाओं में हेाती है।

परामर्श के लक्ष्य

(1)अवलम्ब (2)मनो–शैक्षिक निर्देशन (3) निर्णय –रचना

(4) समस्या समाधान (5) समायोजन (6) आपत्कालीन हस्तक्षेप एवं प्रबन्धन

(7) लक्षण उन्मूलन / सुधार (8) अन्तर्दृष्टि का विकास (9) आत्म–बोध का विकास

(10) परिवेश एवं स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास

(11) जीवन में सार्थकता एवं अर्थबोध का विकास

(12) अपरिहार्य को स्वीकारने हेतु तत्परता का विकास (13) व्यवहार परिमार्जन एवं व्यक्तित्व परिवर्तन

(14) व्यवस्था, संगठन या समाज में परिवर्तन (15) उपयुक्त स्वास्थ व्यवहार का विकास

परामर्श के उद्देश्य

(1) मानसिक स्वास्थ्य (2) व्यक्ति के संसाधन का संवर्धन
(3) प्रकार्यात्मक दृष्टि से संपूर्ण व्यक्ति का विकास सहज बनाना
(4) स्व आत्मीकरण (5) आत्म सिद्धि

परामर्श और मनोचिकित्सा

(1) परामर्श का मुख्य कार्य व्यक्ति की महत्वपूर्ण समस्याओं के समाधान के प्रति सुनिश्चित वैकल्पिक निर्णयों को भली–भाँति समझा– बुझाकर उसका आवश्यक मार्ग–दर्शन करना होता हैं। दूसरी तरफ मनोचिकित्सक ऐसी समस्याओं का निदान करता है एवं मनोचिकित्सा की विधियों द्वारा उसका उपचार करता है। अतः यह कहा जा सकता है कि परामर्श मनोवैज्ञानिक का दृष्टिकोण अधिकतर निरोंधात्मक (Preventive) होता है जबकि मनोचिकित्सक का दृष्टिकोण निरोधात्मक कम तथा उपचारी (Remedial) अधिक होता है।

(2) परामर्श मनोविज्ञान में उन मानवीय समस्याओं के समाधान पर अधिक बल डाला जाता है, जिनका स्वरूप साधारण एवं कम गंभीर होता है। जैसे पढ़ते समय ध्यान इधर से उधर भटकना, नींद नहीं आना, नख को दाँत से काटते रहना आदि जैसे कुछ साधारण समस्याओं का समाधान परामर्श मनोविज्ञान का कार्यक्षेत्र माना गया है। परन्तु गंभीर मानवीय समस्याओं एवं मानसिक रोगों का निदान एवं उपचार मनोचिकित्सक का कार्यक्षेत्र माना गया है।

(3) परामर्श मनोवैज्ञानिक सिर्फ सामान्य व्यक्तियों को शैक्षिक एवं व्यावसायिक विकल्पों के लिए मार्गदर्शन करते हैं जबकि मनोचिकित्सक सामान्य एवं असामान्य दोनों ही तरह के व्यक्तियों की समस्याओं का निदान एवं उपचार करते हैं।

सारांश

❖ मनोवैज्ञानिक विकारों का वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक विधियों से उपचार मनोचिकित्सा कहलाती है।
❖ रोगी या सेवार्थी एवं चिकित्सक जिसे मनोचिकित्सक कहा जाता है, दोनों के बीच का संबंध बहुत महत्वपूर्ण होता है।
❖ मनोगत्यात्मक चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, मानवतावादी अस्तित्वपरक चिकित्सा आदि कुछ महत्वपूर्ण मनोचिकित्सा प्रविधियाँ हैं।
❖ वैकल्पिक चिकित्सा एक अन्य महत्वपूर्ण चिकित्सा प्रविधि है जिसमें योग एवं ध्यान का महत्वपूर्ण योगदान है।
❖ परामर्श के द्वारा शिक्षा, व्यवसाय, परिवार, एवं व्यक्तिगत समस्याओं और कठिनाइयों को दूर किया जा सकता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहुविकल्पीय

1. मनश्चिकित्सा का उद्देश्य निम्न में से है–
(अ) आन्तरिक संघर्षो एवं तनाव को कम करना
(ब) कुसमायोजित व्यवहार में परिवर्तन
(स) अंतः शंक्ति में वृद्धि
(द) सभी

2. चिकित्सात्मक संबंध है
(अ) सेवार्थी–परिवार के बीच का
(ब) चिकित्सक–परिवार के बीच का

(स) सेवार्थी–समाज के बीच का
(द) सेवार्थी–मनश्चिकित्सक के बीच का

3.मनोगत्यात्मक चिकित्सा के प्रतिपादक हैं–
(अ) कार्ल रोजर्स (ब) वाटसन
(स) फ्रायड (द) ओल्प

4.मनश्चिकित्सा की सबसे प्राचीन विधि है–
(अ) व्यवहार चिकित्सा
(ब) मनोगत्यात्मक चिकित्सा
(स) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा
(द) मानवतावादी–अस्तित्वपरक चिकित्सा

5.व्यवहार चिकित्सा के मुख्य समर्थक है।
(अ) फ्रायड (ब) ओल्प
(स) युंग (द) रोजर्स

6.अलर्बट एलिस ने किस चिकित्सा विधि का प्रतिपादन किया था?
(अ) व्यवहार चिकित्सा
(ब) रैसनल–इमोटिव चिकित्सा
(स) मॉडेलिंग
(द) विरूचि चिकित्सा

7. एफ पर्ल्स का सबंध किस चिकित्सा विधि से है?
(अ) गेस्टाल्ट चिकित्सा
(ब) व्यवहार चिकित्सा
(स) क्लांयट केन्द्रित चिकित्सा
(द) लोगो चिकित्सा

8. स्वप्नों के अध्ययन के आधार पर मानसिक विकृति की पहचान किस विधि में होती हैं?
(अ) व्यवहार चिकित्सा
(ब) मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा
(स)व्यक्ति केन्द्रित चिकित्सा
(द) संज्ञानात्मक चिकित्सा

9.गेस्टाल्ट का अर्थ हैं
(अ) आधा (ब) अर्थ
(स) कम (द) समग्र

10.वैकल्पिक चिकित्सा का प्रकार नहीं हैं
(अ) शेपिंग (ब) एक्यूपंचर
(स) योग (द) ध्यान

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1.मनोचिकित्सा का अर्थ समझाइये।
2.मनोचिकित्सा के लक्ष्य बताइये।
3.स्थानांतरण के प्रकार बताइये।
4.चिकित्सात्मक संबंध को परिभाषित कीजिये।
5.व्यवहार चिकित्सा क्या है?
6.क्रमबद्ध असंवेदीकरण को समझाइये।

7. व्यवहार चिकित्सा की प्रविधियों के नाम बताइये।
8. लोगो चिकित्सा को समझाइये।
9. गेस्टाल्ट चिकित्सा के बारे में बताइये।
10. अस्तित्ववादी चिकित्सा का अर्थ स्पष्ट करें।
11. परामर्श को परिभाषित कीजिये।
12. परामर्श के उद्देश्य बताइये।

निंबधात्मक प्रश्न

1. मनोचिकित्सा की प्रकृति एवं प्रक्रिया को बताते हुए, चिकित्सात्मक संबंध को स्पष्ट कीजिए।
2. मनोगत्यात्मक चिकित्सा का विस्तृत वर्णन कीजिए।
3. व्यवहार चिकित्सा पर लेख लिखिए।
4. क्लांयट केन्द्रित चिकित्सा की आलोचनात्मक व्याख्या करें।
5. मानवतावादी–अस्तित्वपरक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1. (द) 2. (द) 3. (स) 4.(ब) 5. (ब) 6. (ब) 7. (अ) 8. (ब) 9. (द) 10 (अ)

इकाई–6
अभिवृत्ति तथा सामाजिक संज्ञान

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- अभिवृत्ति का अर्थ समझ सकेंगे।
- अभिवृत्ति के घटक एवं निर्माण को समझ सकेंगे।
- अभिवृत्ति परिवर्तन को समझ सकेंगे।
- रूढ़िवादिता एवं भेदभाव में अन्तर समझ सकेंगे।
- सामाजिक संज्ञान के विभिन्न संप्रत्ययों को समझ सकेंगे।

परिचय

मनुष्य का जन्म समाज में होता हैं तथा सामाजीकरण की प्रक्रिया के तहत वह बचपन से ही समाज को समझ कर अपने व्यवहार को उसके अनुरूप ढालना सीख जाता हैं। समाज किस प्रकार से व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करता हैं, यही जानने की चेष्टा समाज मनोविज्ञान में की जाती हैं। मनुष्य तथा समाज निरन्तर अन्तःक्रिया कर एक दूसरे को प्रभावित करते रहते हैं।

अपने अनुभवों के आधार पर समाज के विभिन्न व्यक्तियों, संस्थाओं तथा परिस्थितियों की ओर एक धारणा विकसित कर लेता हैं। ये धारणाएँ ही अभिवृत्तियाँ (attitude) कहलाती हैं तथा व्यक्ति के भीतर व्यवहारात्मक प्रवृत्तियों के रूप में विद्यमान रहती हैं।

व्यक्ति का सामाजिक संज्ञान एक जटिल तथा बहुआयामी प्रक्रम हैं। अभिवृति के अतिरिक्त गुणारोपण (attribution) तथा छवि निर्माण (impression formation) सामाजिक संज्ञान के महत्त्वपूर्ण पहलू हैं।

जब व्यक्ति समाज में अन्य व्यक्तियों से मिलता हैं तो उनके व्यक्तिगत गुणों अथवा विशेषताओं के बारे में एक अनुमान लगाता हैं, जिसे छवि निर्माण (impression formation) कहा जाता हैं। इतना ही नहीं दूसरों के व्यवहार के पीछे छिपे कारणों का भी आरोपण करता हैं। इसी प्रक्रिया को समाज मनोविज्ञान में गुणारोपण (attribution) कहा गया हैं। उपरोक्त व्यवहार संज्ञानात्मक स्तर पर घटित होते हैं तथा इनका अध्ययन एक जटिल कार्य हैं।

दूसरी ओर कुछ सामाजिक व्यवहार सरल एवं प्रत्यक्ष होते हैं, जैसे कि प्रसामाजिक व्यवहार । इस अध्याय में सामाजिक व्यवहार के इन सभी पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की जाएगी।

अभिवृत्ति

इस विषय पर समाज मनोविज्ञान में अनेक अनुसंधान हुए हैं। सरल रूप से यह समझा जा सकता हैं कि अभिवृत्ति सापेक्षिक रूप से स्थायी विश्वासों, भावों एवं व्यवहार प्रवृत्ति का वह संगठन हैं जो किसी सामजिक रूप से सार्थक वस्तु, घटना या प्रतीकों के प्रति व्यक्त होता हैं। अभिवृति के स्वरूप को समझाने के लिए अलग–अलग मनोवैज्ञानिकों ने अनेक प्रयत्न किए। अभिवृति के स्वरूप की यदि हम बात करें तो उसे त्रिविमात्मक रूप में समझा जा सकता हैं। संज्ञान, भाव एवं व्यवहार प्रवृत्ति अभिवृत्ति की तीन विमाएँ हैं।

संज्ञानात्मक अवयव, उद्दीपक के प्रति व्यक्ति के विचार एवं विश्वासों को अभिव्यक्त करता हैं। इसे एक उदाहरण की मदद से समझा जा सकता है। मान लीजिए कि हम किसी व्यक्ति के गायन सम्बन्धी अभिवृति का अध्ययन करते हैं। गायन को लेकर व्यक्ति सोचता हैं कि यह एक बेहतरीन कला हैं तथा सभी को सीखनी चाहिए। यह विचार अभिवृत्ति वस्तु, गायन के प्रति व्यक्ति का संज्ञान दर्शाते हैं। भावात्मक अवयव व्यक्ति के उद्दीपक के प्रति भाव या अनुभव, उनकी दिशा एवं तीव्रता को व्यक्त करता हैं। गायन के

समय या उसके बारे में बात करते समय व्यक्ति अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति करता हैं, यह अभिवृति वस्तु से सम्बन्धित भाव हैं। व्यवहारात्मक अवयव उद्दीपक के प्रति व्यक्ति का व्यवहार या व्यवहार प्रवृत्ति को व्यक्त करता हैं। व्यक्ति नियम से रोजाना अभ्यास करता हैं तथा दोस्तों के समक्ष गायन प्रस्तुत करता रहता हैं, यह अभिवृत्ति वस्तु, गायन के प्रति व्यक्ति का व्यवहार हैं। व्यक्ति वस्तु के प्रति जैसा संज्ञान रखता हैं, उसी के अनुरूप भाव भी होते हैं, एवं अपने संज्ञानों एवं भावों के अनुरूप व्यवहार प्रदर्शित करता हैं। ये तीनों ही विमाएँ एक दूसरे से सम्बद्ध होती हैं एवं इनमें संगति पाई जाती हैं।

अभिवृत्ति निर्माण

अभिवृत्तियाँ मुख्य रूप से अर्जित होती हैं। अभिवृत्ति निर्माण में कई मनोवैज्ञानिक प्रक्रम सम्मिलित होते हैं। जन्म के पश्चात् शीघ्र ही बच्चा विभिन्न तरह के उद्दीपकों के साथ अन्तःक्रिया करना प्रारम्भ कर देता हैं। वह अपने माता–पिता, परिवार के अन्य सदस्य, संप्रेषण के साधन, दोस्त, मित्र, शिक्षक एवं अन्य प्रमुख व्यक्तियों से विभिन्न वस्तुओं, व्यक्तियों या मुद्दों के बारे में ज्ञान अर्जित करता हैं एवं उन उद्दीपकों के प्रति धीरे–धीरे उसके मन में विश्वास एवं मूल्य विकसित होने लगते हैं। बच्चा कुछ उद्दीपकों के प्रति घनात्मक एवं कुछ के प्रति निषेधात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता हैं। इस प्रकार अभिवृत्ति निर्माण की प्रक्रिया में सामाजीकरण की भूमिका महत्त्वपूर्ण होती हैं। अभिवृतियों का अधिगम या सीखना कई प्रकार से होता हैं। कुछ प्रक्रियाएँ इस प्रकार हैं –

साहचर्य

समाज के व्यक्तियों एवं वस्तुओं के प्रति व्यक्ति अभिवृतियाँ विकसित करता हैं। कई बार किसी एक व्यक्ति या वस्तु के सकारात्मक या नकारात्मक गुणों की वजह से उसके साथ युग्मित होने वाले अन्य व्यक्ति अथवा वस्तु के प्रति भी व्यक्ति की अभिवृत्ति सकारात्मक अथवा नाकारात्मक हो जाती हैं। उदाहरणतः किसी दुकान पर यदि एक छोटे बच्चे को सदा अपनी पसन्द की चॉकलेट मिल जाए तो वह चॉकलेट के साथ–साथ उस दुकानदार के प्रति भी एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेगा।

पुरस्कार एवं दण्ड

यदि किसी अभिवृति को प्रदर्शित करने के लिए व्यक्ति को पुरस्कृत किया जाए, तो उसके द्वारा उस अभिवृति को भविष्य में भी प्रदर्शित करने की संभावना बढ़ जाएगी। उदाहरण के तौर पर मानलीजिए कि कोई बच्चा नियम से दो घण्टे पढ़ाई करे, तो उसे निश्चित ही इस बात के लिए माता–पिता से शाबाशी मिलेगी। शाबाशी उसके लिए पुरस्कार के रूप में कार्य करेगी और नियमित अध्ययन के लिए उसकी अभिवृत्ति सुदृढ़ हो जाएगी।

प्रतिरूपण

यह आवश्यक नहीं कि व्यक्ति मात्र पुरस्कार एवं दण्ड से अभिवृत्तियाँ विकसित करता हैं। व्यक्ति अपने सामाजिक परिवेश में स्थित अन्य व्यक्तियों के व्यवहारों का अवलोकन करके, अनुकरण द्वारा, उन व्यवहारों को सीखता है, इसे सामाजिक अधिगम की संज्ञा दी गई हैं। किसी अन्य को किसी अभिवृत्ति अथवा व्यवहार को प्रकट करने पर पुरस्कार मिलता हैं या दण्ड यह देखकर ही व्यक्ति स्वयं अपनी अभिवृत्तियों को विकसित कर लेता हैं। **उदाहरण** के तौर पर एक घर में दो भाई रहते हैं, बड़ा भाई निरन्तर पढ़ता हैं जिसके लिए माता–पिता उसे बहुत दुलार देते हैं, ऐसे में छोटा भाई स्वतः ही अध्ययन के लिए धनात्मक अभिवृत्ति विकसित कर पढ़ने लगेगा। वह समझता हैं कि ऐसा करने से माता–पिता का दुलार उसे भी मिलेगा। इस प्रकार छोटा भाई बड़े भाई के व्यवहार का प्रेक्षण कर सामाजिक अधिगम द्वारा पढ़ाई के लिए सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेगा।

अभिवृत्ति परिवर्तन

अभिवृत्ति परिवर्तन विषय, समाज, मनोवैज्ञानिकों के मध्य एक प्रमुख विषय रहा हैं। समाज

मनोवैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ, नेता, वस्तु उत्पादक, विज्ञापनकर्ता आदि के लिए भी यह रूचि का विषय हैं। समस्त अध्ययनों के सर्वेक्षण से ज्ञात होता हैं कि व्यक्ति की अभिवृत्ति में परिवर्तन करने के लिए अनुनयात्मक सम्प्रेषण (persuasive communication) उपयोगी हैं। व्यक्ति के समक्ष वाचिक स्तर पर उसकी अभिवृत्ति के विपरीत ऐसी दलीलें प्रस्तुत की जानी चाहिए कि वह दलीलों से सूचना ग्रहण कर अपनी अभिवृत्ति में स्वयं परिवर्तन करे। दूसरा तरीका हैं कि व्यक्ति के सामने अनुक्रिया या व्यवहार करने की ऐसी स्थिति उत्पन्न की जाए जिसमें उसे बाध्य होकर अपनी अभिवृत्ति के विपरीत आचरण करना पड़े और आचरण को तर्कसंगत सिद्ध करने के लिए उसे अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन करना पड़े। इस प्रकार व्यक्ति में संज्ञान और क्रिया के स्तरों पर विसंगति की ऐसी स्थिति बनाई जाए कि उसे बाध्य होकर अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन करना पड़े।

अनुनयात्मक संचार

अनुनय सिद्धान्त का प्रतिपादन हावलैण्ड एवं उनके साथियों ने किया। इस सिद्धान्त की मान्यता हैं कि अनुनयात्मक संचार अभिवृत्ति परिवर्तन में तभी सफल होता हैं जब इससे व्यक्ति में दो स्पष्ट प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं। पहली प्रतिक्रिया व्यक्ति के मत को संशयात्मक बना देती हैं, और दूसरी प्रतिक्रिया उस प्रश्न का उत्तर प्रस्तुत करती हैं। इस प्रकार नई सूचना जब व्यक्ति के मन में अपनी अभिवृत्ति के लिए प्रश्न उठा कर सोचने के लिए विवश कर देती हैं, तब अभिवृत्ति परिवर्तन होता हैं। इस सिद्धान्त के अनुसार अनुनयात्मक संचार के चार प्रमुख पक्ष होते हैं :– संचार स्रोत, संदेश, लक्षित व्यक्ति तथा संचार का माध्यम।

अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए सूचना स्रोत तभी प्रभावशाली होता हैं जब उसमें विश्वसनीयता का गुण हो। विश्वसनीयता का तात्पर्य हैं कि सूचना स्रोत के संबंध में भरोसा हो कि अनुनय करने वाले को संबंधित विषय का उच्चस्तरीय ज्ञान हैं तथा वह भरोसेमंद हैं। अन्य अध्ययन बताते हैं कि आकर्षण, समानता एवं प्रियत्व (attraction, similarity and likab ility) के गुण संचार स्रोत को अधिक प्रभावशाली बनाते हैं।

संचारकर्ता की शक्ति (power of communicator) भी अभिवृत्ति का एक महत्त्वपूर्ण कारक हैं। दूसरा संचारकर्ता श्रोता को किस सीमा तक पुरस्कृत या दण्डित कर सकता हैं, संचारकर्ता किस सीमा तक श्रोता से अपने वक्तव्य के अनुपालन की अपेक्षा करता हैं और तीसरा श्रोता को कहाँ तक विश्वास है कि उनके अनुपालन या अवज्ञा की जानकारी संचारकर्ता को ज्ञात हो जायेगी।

इसके अतिरिक्त संचारकर्ता के कहने या बात करने की शैली भी अभिवृति परिवर्तन में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। अनुनयात्मक संचार एक विस्तृत विषय हैं परन्तु यहाँ इसका संक्षिप्त विवरण पर्याप्त होगा। अभिवृति परिवर्तन कई स्थितियों में व्यक्ति द्वारा बाधित अनुपालन के रूप में सामने आता हैं, कई बार व्यक्ति को अपनी अभिवृतियों के विपरीत आचरण करना पड़ता हैं। **उदाहरणतः** एक लड़की का विवाह होता हैं विवाह से पूर्व वह सदा जींस पहन ती थी, किन्तु विवाह के पश्चात् उसे साड़ी पहननी पड़ती हैं जो कि उसे नापसंद होती हैं। परन्तु सामाजिक दबाव के कारण उसे ऐसा करना पड़ता हैं। यह बाधित अनुपालन का उदाहरण हैं। साड़ी पहनने के व्यवहार को बार–बार करने पर उसकी अभिवृत्ति में स्वतः परिवर्तन आ जाता हैं। कुछ समय बाद उसे साड़ी पहनना इतना बुरा नहीं लगता, यहाँ तक कि उसे साड़ी पहनना अच्छा लगने लगता हैं।

संज्ञानात्मक विसन्नादिता का सिद्धांत– लियॉन फेस्टिन्जर का यह सिद्धांत संज्ञानात्मक घटक पर बल देता हैं। यहाँ परआधारभूत तत्त्व यह हैं कि एक अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक निश्चित रूप से संवादी (विसंवादी का विलोम) होने चाहिए, अर्थात् उन्हें तार्किक रूप से एक दूसरे के समान होना चाहिए। यदि एक व्यक्ति यह अनुभव करता हैं कि एक अभिवृत्ति में दो संज्ञान विसंवादी हैं तो इनमे से एक संवादी की दिशा में परिवर्तित कर दिया जाएगा। उदाहरण स्वरूप निम्नलिखित विचारों के बारे में चिन्तन करें –

संज्ञान 1 फास्ट फूड खाने से वजन बढ़ता हैं।
संज्ञान 2 मैं फास्ट फूड खाता हूँ।

ऊपर दिए गए उदाहरण में विसंगति दूर करने या कम करने के लिये मैं फास्ट फूड खाना कम कर दूँगा (संज्ञान 2 में परिवर्तन)। यह विसंगति कम करने का स्वस्थ, तार्किक एवं अर्थपूर्ण तरीका होगा। विसंगति दूर होने के साथ ही अभिवृत्ति परिवर्तन भी हो जाता हैं।

पूर्वाग्रह

फैल्डमैन के अनुसार "किसी समूह के सदस्यों के प्रति स्वीकारात्मक अथवा नकारात्मक मूल्यांकन को पूर्वाग्रह कहा जाता हैं, जो मुख्यतः उस समूह की सदस्यता पर आधारित होता हैं, न की सदस्यों के विशेष गुणों पर।" पूर्वाग्रह को निम्न उदाहरण कि मदद से समझा जा सकता है। एक समय हमारे समाज में स्त्री पूर्वाग्रह व्यापक था, जिसमें स्त्रियों को शारीरिक रूप से कमजोर तथा बुद्धि में पुरूषों से हीन माना जाता था। परिणामस्वरूप उन्हें घर में ही सीमित जीवन जीनेके लिये विवश होना पड़ता था। हकीकत में स्त्रियाँ शारीरिक रूप से काफी मजबूत होती हैं तथा बुद्धि का लिंग से कोई सम्बन्ध नहीं पाया गया हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि पूर्वाग्रह एक तरह की मनोवृत्ति हैं जो तथ्यों (facts) पर आधारित नहीं होती हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक पूर्वाग्रह को केवल नकारात्मक मनोवृत्ति के रूप में परिभाषित करते हैं। पूर्वाग्रह का स्वरूप स्वीकारात्मक हो अथवा नकारात्मक, इसमें मनोवृत्ति के तीनों संघटक अर्थात् संज्ञानात्मक संघटक (cognitive component), भावात्मक संघटक (affective component) तथा व्यवहारात्मक संघटक (behavioural component) पाये जाते हैं। पूर्वाग्रह समाज के लिए घातक होते हैं तथा इन्हें नियंत्रित करने के लिए भी समाज मनोवैज्ञानिकों ने कई उपाय खोजे हैं उचित सामाजिकीकरण तथा पूर्वाग्रह के लक्ष्य के साथ अन्तःक्रिया कुछ प्रमुख विधियां हैं जिनके द्वारा पूर्वाग्रह को नियंत्रित किया जा सकता हैं।

रूढ़िवादिता

पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक संघटक की अभिव्यक्ति रूढ़िवृत्तियों के रूप में होती हैं, जो एक तरह का अति– सामान्यीकरण(over-generalization) हैं। बेरन तथा बर्न के अनुसार, "किसी समूह के सदस्यों के बारे में विश्वासों का एक ऐसा संग्रह जिसमें विवेकी आधार की कमी होती हैं, रूढ़ियुक्ति कहलाता हैं।" सेकर्ड तथा बैकमैन के अनुसार रूढ़ियुक्ति प्रतीकीकरण का एक अतिरंजित रूप हैं जिसकी तीन विशेषताएँ होती हैं –

(i) लोग व्यक्तियों के एक वर्ग को निश्चित विशेषताओं के आधार पर पहचानते हैं।
(ii) व्यक्तियों के उस वर्ग के प्रति निश्चित विशेषताओं को आरोपित करने में लोग सहमत होते हैं।
(iii) लोग उस वर्ग के किसी भी व्यक्ति पर उन विशेषताओं को आरोपित कर देते हैं।

उदाहरणतः यह मान लेना कि किसी विशेष जाति के अन्य लोगों से ज्यादा होशियार व तेज होते हैं। यह ज़रूरी नहीं कि उस जाति का हर व्यक्ति वैसा ही हो, परन्तु रूढ़िवादिता विवेक से परे होती हैं।

विभेद

विभेद को पूर्वाग्रह की परिणति के रूप में देखा जा सकता हैं। किसी जाति, प्रजाति अथवा अल्पसंख्यक समूह के प्रति समूह सदस्यता के कारण उत्पन्न गलत एवं अनुचित अभिवृत्तियों पर आधारित व्यवहार को विभेद कहते हैं। भारत जैसे प्रगतिशील देश में आज के समय में भी महिलाओं एवं विभिन्न जातीय समूहों के प्रति विभेदनीय व्यवहार दर्शाए जाते हैं, जो कि एक सोचनीय विषय हैं। विभेद किसी भी रूप में हो, देश की प्रगति पर विपरीत असर डालता हैं। ऐसा व्यवहार समाज को कभी भी संगठित होकर सुदृढ़ बनने नहीं देता ऐसे में देश के लिए उन्नति की राह और कठिन हो जाती हैं।

सामाजिक संज्ञान

पिछले कुछ वर्षों में सामाजिक संज्ञान, समाज मनोविज्ञान का एक अहम पहलू बन गया हैं।

समााजिक वातावरण, विशेषकर दूसरे व्यक्तियों से प्राप्त सूचना का हम कैसे विश्लेषण एवं उपयोग करते है, उस पर किस प्रकार सोच–विचार करते हैं, उसे कैसे याद रखते हैं तथा उसका प्रतिनिधित्व स्मृति में कैसे करते हैं, इन सभी विषयों का अध्ययन सामाजिक संज्ञान के अन्तर्गत किया जाता हैं। समाज मनोवैज्ञानिकों के अध्ययन प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति नई सूचना के प्रक्रमण, संगठन तथा भण्डारण के लिए पूर्ववर्ती संज्ञानात्मक संरचनाओं का सहारा लेते हैं। ऐसी ही एक संज्ञानात्मक संरचना हैं मनोबंध (schema) जिसका तात्पर्य हैं कि व्यक्ति अपने मस्तिष्क में निहित कुछ अमूर्त प्रतीकों (मनोबंध) के साथ नए उद्दीपक से प्राप्त सूचनाओं की तुलना करता हैं। इसके पश्चात् ही वह कोई अनुक्रिया अथवा व्यवहार कर पाता हैं।

मनोबंध उद्दीपकों का अर्थ निकालने तथा उन्हें व्यवस्थित करने में व्यक्ति की सहायता करते हैं। सरल शब्दों में मनोबंध किसी उद्दीपक के बारे में व्यक्ति के विश्वासों, भवनाओं तथा स्मृति में भण्डारित सूचनाओं का संगठन हैं। विभिन्न वस्तुओं और विषयों के सम्बन्ध में मनोबंध बन सकते हैं। ये अपने विस्तार में बहुत विस्तृत या सीमित हो सकते हैं। कुछ अनुबंध व्यक्ति विशेष, जैसे महात्मा गाँधी, तो कुछ विशेषज्ञ समूह जैसे कि भारतीय आर्मी के बारे में हो सकते हैं। इस प्रकार मनोबंध अमूर्त श्रेणियों का संज्ञानात्मक प्रतिनिधित्व करते हैं, जिन्हें व्यक्तियों, परिस्थितियों या वस्तुओं पर आरोपित कर दिया जाता हैं।

छवि निर्माण

प्रत्येक सामाजिक अन्तःक्रिया का प्रारम्भ हमसे मिलने वाले व्यक्तियों के बारे में एक छवि बनाने से होता हैं। व्यक्ति को जानने या समझने की प्रक्रिया को मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित किया जा सकता हैं –

(अ) छवि निर्माण (Impression formation)

(ब) गुणारोपण (attribution)।

वह व्यक्ति जो छवि बनाता हैं उसे प्रत्यक्षणकर्ता (perceiver) कहते हैं। वह व्यक्ति जिसके बारे में छवि बनाई जाती हैं उसे लक्ष्य (target) कहा जाता हैं। प्रत्यक्षणकर्ता लक्ष्य के गुणों के संबंध में सूचनाएँ एकत्र करता हैं या दी गई सूचना के प्रति अनुक्रिया करता हैं, सूचनाओं को संगठित करता हैं तथा लक्ष्य के बारे में निष्कर्ष निकालता हैं। गुणारोपण में प्रत्यक्षणकर्ता इससे आगे बढ़ता हैं और व्याख्या करता हैं कि क्यों लक्ष्य ने किसी विशिष्ट प्रकार से व्यवहार किया।

लक्ष्य के व्यवहार के लिए कारण देना गुणारोपण का मुख्य तत्त्व हैं। प्रायः प्रत्यक्षणकर्ता लक्ष्य के बारे में केवल एक छवि का निर्माण करता हैं, परन्तु यदि परिस्थिति की माँग होती है तो वह लक्ष्य के लिए गुणारोपण भी कर सकता हैं।

छवि निर्माण में निम्नलिखित पक्ष पाए गए हैं –

(अ) चयन – लक्ष्य व्यक्ति के बारे में सूचनाओं की कुछ इकाईयों को ही ध्यान में रखा जाता हैं।

(ब) संगठन – चयनित सूचनाएँ एक व्यवस्थित तरीके से जोड़ी जाती हैं।

(स) अनुमान – इस बारे में निष्कर्ष निकाला जाता हैं कि लक्ष्य किस प्रकार का व्यक्ति हैं।

प्रसामाजिक व्यवहार

समाज मनोवैज्ञानिकों ने व्यवहार मूल्यांकन के आधार पर तीन प्रकार के व्यवहार बताए हैं – प्रसामाजिक, समाज विरोधी तथा तटस्थ। प्रसामाजिक व्यवहार को सबसे उत्तम माना गया हैं। व्यक्ति के जिस व्यवहार से दूसरों को लाभ पहुँचता हो और जिसको समाज में वांछनीय एवं उपयोगी माना जाता हो, प्रसामाजिक व्यवहार कहा जाता है। समाज के निःशक्त जन की मदद करना, समाज सेवी संस्था की स्थापना करना, रक्तदान करना, निर्धन–मेधावी छात्रों की शिक्षा के लिए छात्रवृत्ति की व्यवस्था करना प्रसामाजिक व्यवहार के उदाहरण हैं। व्यक्ति के वे ही व्यवहार प्रसामाजिक माने जाते हैं जिनको व्यक्ति अपने हित को दृष्टि में न रखते हुए सामाजिक परिपेक्ष्य में करता हैं। व्यवहार का उद्देश्य ही उसे प्रसामाजिक अथवा समाजविरोधी बनाता हैं। सहायता परक व्यवहार प्रसामाजिक व्यवहार की एक उप

कोटि हैं। सहायता व्यवहार के तीन गुण होते हैं–
1. उसे व्यक्ति ऐच्छिक रूप से करता हैं।
2. उसका उद्देश्य दूसरों को लाभ पहुँचाकर उनका कल्याण करना होता हैं।
3. ऐसे व्यवहारों को करते समय व्यक्ति अपनी हानि या लाभ के विचारों को महत्व नहीं देता हैं।

महत्त्वूपर्ण बिन्दु –

- अभिवृत्ति सापेक्षिक रूप से स्थायी विश्वासों, भावों एवं व्यवहार प्रवृत्ति का संगठन हैं।
- संज्ञान, भाव एवं व्यवहार प्रवृत्ति, अभिवृत्ति की तीन विमाएँ हैं।
- अभिवृत्तियों का निर्माण सहचर्य द्वारा, पुरस्कार एवं दण्ड द्वारा तथा प्रतिरूपण द्वारा होता हैं।
- पूर्वाग्रह एक प्रकार की अभिवृत्ति होती हैं, जो व्यक्ति पर आधारित न होकर किसी समूह में उसकी सदस्यता पर आधारित होती हैं।
- रूढ़िवादियाँ पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक संघटक की अभिव्यक्ति हैं।
- पूर्वाग्रह की व्यवहारात्मक अभिव्यक्ति विभेद कहलाती हैं।
- समाज के अन्य व्यक्तियों के बारे में सूचना एकत्रित कर कैसे उसका विश्लेषण, उपयोग एवं स्मृति में प्रतिनिधित्व होता हैं, को सामाजिक संज्ञान कहते हैं।
- प्रत्यक्षकर्त्ता लक्ष्य से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर किस प्रकार लक्ष्य के बारे में निष्कर्ष निकालता हैं, उसे ही छवि निर्माण कहते हैं।
- गुणारोपण में व्यक्ति यह निष्कर्ष निकालने का प्रयास करता हैं कि लक्ष्य ने कोई विशिष्ट व्यवहार प्रदर्शित क्यों किया।
- व्यक्ति के जिस व्यवहार से दूसरों को लाभ पहुँचे तथा जिसे समाज वांछनीय माने, को प्रसामाजिक व्यवहार कहते हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

(i) पूर्वाग्रह एक प्रकार की –
(अ) अभिवृत्ति हैं (ब) भाव हैं
(स) विचार हैं (द) व्यवहार हैं।

(ii) वह व्यक्ति जो छवि निर्माण की प्रक्रिया में छवि बनाता है, वह कहलाता हैं–
(अ) लक्ष्य (ब) प्रत्यक्षणकर्ता
(स) छवि निर्माता (द) समाज मनोवैज्ञानिक

(iii) मनोवृत्ति के घटक होते हैं –
(अ) 5 (ब) 2
(स) 1 (द) 3

(iv) संज्ञानात्मक विसन्नादिता का सिद्धांत सम्बन्धित है –
(अ) रूढ़िवादिता से (ब) अभिवृत्ति से
(स) अभिवृत्ति परिवर्तन से (द) प्रसामाजिक व्यवहार से

(v) लक्ष्य के व्यवहार के लिए कारण देना किस मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया का मुख्य तत्त्व हैं –
(अ) रूढ़िवादिता (ब) गुणारोपण
(स) पूर्वाग्रह (द) छवि निर्माण

(vi) पूर्वाग्रह की व्यवहारात्मक अभिव्यक्ति कहलाती हैं –

(अ) अभिवृत्ति (ब) असमायोजन

(स) सामाजिक दूरी (द) विभेद

(vii) अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए आवश्यक हैं –

(अ) संचार (ब) मैत्री

(स) वार्तालाप (द) अनुनयात्मक संचार

लघूत्तरात्मक प्रश्न –

1.पूर्वाग्रह से आप क्या समझते हैं?

2.गुणारोपण क्या हैं?

3.अभिवृत्ति में कौन से घटक विद्यमान होते हैं?

4.प्रसामाजिक व्यवहार को संक्षिप्त में समझाइए।

5.रूढ़िवादिता को परिभाषित कीजिए।

6.सामाजिक संज्ञान क्या हैं?

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न –

1.अभिवृत्ति निर्माण किस प्रकार होता हैं?

2.छवि निर्माण की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।

3.अभिवृत्ति परिवर्तन पर चर्चा कीजिए।

4.प्रसामाजिक व्यवहार क्यों महत्त्वपूर्ण हैं?

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर–

(1) अ (2) ब (3) द (4) स (5) ब (6)द (7) द

इकाई–7
समूह प्रक्रियाएँ एवं सामाजिक प्रभाव

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- समूह का अर्थ समझ सकेंगे।
- समूह निर्माण प्रक्रिया समझ सकेंगे।
- समूहों के प्रकार जान सकेंगे।
- सामाजिक प्रभाव की विधियों को समझ सकेंगे।
- समूह द्वंद्व का अर्थ एवं इसे दूर करने के उपाय सीख सकेंगे।

परिचय (Introduction)

हम अपने दैनिक जीवन में अन्य व्यक्तियों के साथ अतंःक्रिया करते हैं। कभी हम अपने परिवार के साथ होते हैं, कभी सहपाठियों या मित्रों के साथ होते हैं। कार्यरत व्यक्ति ऑफिस में अन्य कर्मचारियों के साथ रहते हैं। शाम को खेलते समय अन्य खिलाड़ियों के साथ टीम के रूप में रहते हैं। इसका अर्थ यह हैं कि समाज में रहते हुए हम व्यक्तियों के साथ निरन्तर समूह बनाते हैं और विभिन्न क्रियाकलाप करते हैं। चूंकि मानव एक सामाजिक प्राणी हैं। वह अपने जीवन में विभिन्न समूहों में भागीदारी करते है।। हमारा व्यवहार इन समूहों द्वारा प्रभावित होता हैं। साथ ही हमारा व्यवहार भी इन समूहों को प्रभावित करता हैं। प्रस्तुत अध्याय के प्रथम भाग में समूह की परिभाषा, समूह निर्माण एवं समूहों के प्रकार का वर्णन होगा। इसी अध्याय के द्वितीय भाग में सामाजिक प्रभाव एवं इसकी प्रविधियों का अध्ययन करेंगे।

समूह शब्द भिन्न भिन्न अर्थों में उपयोग होता हैं। आम बोलचाल की भाषा में बस में या रेल में एक साथ यात्रा कर रहे यात्रियों को भी समूह कह दिया जाता हैं। कभी कभी समूहों को वर्गीकरण के आधार पर भी नाम दे दिया जाता हैं जैसे छात्रों का समूह, शिक्षकों का समूह। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से समूह का अर्थ अलग होता हैं।

समूह का अर्थ (Meaning of Group)

मनोविज्ञान में समूह को दो या दो से अधिक व्यक्तियों की सामाजिक इकाई के रूप में परिभाषित किया गया हैं। समूह के सभी सदस्य किसी विशिष्ट उद्देश्य, कार्य या लक्ष्य की प्राप्ति हेतु एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। इसका एक निश्चित आकार होता हैं। मनोवैज्ञानिक क्रेच, क्रचफिल्ड एवं बैलेची के अनुसार एक मनोवैज्ञानिक समूह दो या दो से अधिक व्यक्तियों का कहा जाता है जिसमें समूह के सदस्यों में परस्पर निर्भरता होती है। समूह के सदस्य किसी समान विचारधारा, विश्वास, मूल्य या मानदण्ड के आधार पर एक दूसरे से जुड़े रहते है। इन्हीं के आधार पर उनका व्यवहार निर्धारित होता है। बस या रेल के यात्रियों को मनोवैज्ञानिक दृष्टि से समूह इसीलिये नहीं कहा जा सकता क्योंकि ये सभी व्यक्ति एक दूसरे से सम्बन्धित नहीं होते हैं हालांकि इनका उद्देश्य एक ही, साथ यात्रा करना, होता है। इन समूहों में जो सामाजिक या आपसी अर्न्तक्रिया होती है वह अपेक्षाकृत अस्थायी होती है।

इस प्रकार समूह की निम्न विशेषताएं निर्धारित की जा सकती है –

- यह दो या दो से अधिक व्यक्तियों की सामाजिक इकाई है। यह व्यक्ति स्वयं को समूह का एक भाग समझता है।
- समूह के सभी सदस्यों की अभिप्रेरणाएं या लक्ष्य एक समान होते हैं।
- समूह के सभी सदस्य एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। समूह के एक सदस्य के कार्य दूसरे सदस्य पर प्रभाव डालते है। जैसे दल के एक खिलाड़ी द्वारा महत्वपूर्ण कैच छोड़ दिये जाने का प्रभाव अन्य

खिलाड़ियों सहित पूरी टीम पर पड़ता है।

- समूह के प्रतिमान या मानक (norms) निर्धारित होते हैं। जो समूह के सदस्यों के अपेक्षित व्यवहार को निर्धारित करते हैं।
- समूह में नेता या मुखिया होता है जो किसी समूह की क्रियाओं को नियन्त्रित या संचालित करता है जिससे निर्धारित लक्ष्य प्राप्त कर सके। समूह के सदस्यों की क्रियाओं में तालमेल (coordination) बिठाता है।

समूह निर्माण (Group Formation)

अन्य व्यक्तियों के साथ मिलकर समूह निर्माण करने के कई कारण होते हैं। समूह निर्माण आराम की अनुभूति और सुरक्षित रहने की दृष्टि से होता है। कई समूहों का सदस्य बनने से व्यक्ति की प्रतिष्ठा या हैसियत में वृद्धि या शक्ति बोध होता है। इनके अलावा आत्म सम्मान में वृद्धि,मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति, लक्ष्य प्राप्ति, सूचना या ज्ञान प्राप्त करना आदि भी किसी समूह में शामिल होने के कारण हो सकते हैं। समूह निर्माण एक प्रक्रिया के तहत होता है। ऐसा नहीं होता कि जिस समय आप अन्य लोगों के सम्पर्क में आते हैं, एक समूह का निर्माण हो जाता हैं। टकमैन (Tuckman) के अनुसार समूह पांच विकासात्मक प्रक्रमों से गुजरता है।

1.निर्माण अवस्था (Forming Stage)

इस अवस्था में लोग पहली बार मिलते है तो लक्ष्य के सम्बन्ध में अनिश्चितता (uncer tainity) होती है। इस अवस्था में लोग एक दूसरे को जानने का प्रयत्न करते है। एक दूसरे की समूह सदस्य बनने की उपयुक्तता का मूल्यांकन करते है।

2.झंझावात अवस्था (Storming Stage)

इसमें समूह के सदस्यों के मध्य समूह के लक्ष्य क्या होंगे, अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति कैसे करें, समूह को नियन्त्रित कौन करेगा, कौनसा सदस्य क्या कार्य करेगा आदि प्रश्नों को लेकर द्वंद्व चलता रहता है। इन सभी प्रश्नों के समाधान को लेकर समूह के सदस्यों में विचार होता है। इनमें मत भिन्नताएं भी सामने आती है। इसीलिये इसे झंझावात अवस्था कहते हैं।

3.प्रतिमान अवस्था (Norming stage)

इस अवस्था में द्वितीय झंझावात अवस्था के परिणामस्वरूप कुछ निर्णय ले लिये जाते है। समूह के इन निर्णयों, नियमों को समूह प्रतिमान (norms) कहा जाता है। यह प्रतिमान समूह के सदस्यों के व्यवहार को निर्धारित करने हेतु आधार का कार्य करते हैं।

4.निष्पादन अवस्था (Performing stage) समूह की संरचना इस अवस्था तक विकसित हो जाती है और अब समय कार्य करने का होता है। सभी सदस्य लक्ष्य प्राप्ति हेतु अपना अपना पूर्व निर्धारित कार्य या जिम्मेदारी पूर्ण करते हैं।

5. समापन अवस्था (Adjourning stage)

इस अवस्था में समूह कार्य पूर्ण हो जाने एवं लक्ष्य की पूर्ति हो जाने पर समूह भंग हो जाता है या समाप्त हो जाता है।

समूहों के प्रकार (Types of groups)

मानव समूह कई प्रकार के होते हैं। विभिन्न कसौटियों के आधार पर मानव समूह के निम्न प्रकार बताए गए हैं।

प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह

प्राथमिक समूह ऐसे समूह को कहते है जिनके सदस्यों के बीच घनिष्ठ एवं प्रत्यक्ष सम्बन्ध होते हैं। प्राथमिक समूह में सदस्यों की संख्या कम होती है। इनका आकार प्रायः छोटा होता है। समूह के सदस्यों में एक दूसरे के प्रति सहयोग, प्रेम की भावना गहरी होती है। ऐसे समूह अनौपचारिक होते हैं। परिवार एवं मित्रों का समूह इसके उदाहरण है। प्राथमिक समूह का अस्तित्व अन्य समूहों की अपेक्षा स्थायी होता है।

द्वितीयक या गौण समूह प्राथमिक समूह के ठीक विपरीत गुणों वाला होता है। द्वितीयक समूह के सदस्यों में वैयक्तिक आवेष्ठन कम होता है। इनमें आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध भी नहीं होता है। द्वितीयक समूह का आकार बड़ा होता है। इसमें सदस्यों की संख्या अधिक होती है। सरकारी दफ्तर, फैक्ट्री, विद्यालय के कर्मचारियों का समूह द्वितीयक समूह के उदाहरण हैं। ऐसे समूहों का उद्देश्य किसी लक्ष्य को प्राप्त करना होता है। सदस्यों के मध्य अनौपचारिक सम्बन्ध होते है।

औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह

औपचारिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण किसी विशेष नियम तथा विधान के अनुसार होता है। साथ ही समूह के प्रत्येक सदस्य की एक विशेष भूमिका हेाती है। औद्योगिक संगठन, विश्वविद्यालय, लोक सेवा आयोग आदि इसके उदाहरण हैं। औपचारिक समूहों का निर्माण किसी विशेष उद्देश्य के लिये किया जाता है। औपचारिक समूह की विशेषताएं द्वितीयक समूहों से मिलती है।

अनौपचारिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसके निर्माण के लिये कोई निश्चित नियम तथा कानून नहीं होते हैं। ये स्वाभाविक रूप से बनते है। इसके सदस्यों में हम की भावना अधिक होती है। इसका आकार प्रायः छोटा होता इसकी विशेषताएं प्राथमिक समूहों के समान ही है।

एकान्तिक एवं अन्तर्वेशिक समूह

एकान्तिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसकी सदस्यता किसी विशेष श्रेणी के लोगों के लिये ही होती है। जैसे डॉक्टरों का समूह, इंजीनियरों का समूह, विश्वविद्यालय शिक्षकों का समूह आदि इसके उदाहरण हैं।

अन्तर्वेशिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसकी सदस्यता कोई भी व्यक्ति ले सकता है। इसके लिये किसी विशेष श्रेणी या वर्ग का होना आवश्यक नहीं होता है। राजनीतिक पार्टी अन्तर्वेशिक समूह का उदाहरण है। अन्तर्वेशिक समूह का आकार एकान्तिक समूह की तुलना में बड़ा होता है।

आकस्मिक समूह तथा प्रयोजनात्मक समूह

आकस्मिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण किसी परिस्थितिवश अचानक हो जाता है। इनका निर्माण किसी पूर्व निर्धारित उद्देश्य या प्रयोजन के तहत नहीं होता है। उदाहरण के लिये जब कुछ अजनबी व्यक्ति किसी चौराहे पर एक समस्या के समाधान के लिये या किसी दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की मदद करने, उसे अस्पताल पहुंचाने के लिये कार्यात्मक रूप से संगठित हो जाते है तो यह आकस्मिक समूह का उदाहरण है।

प्रयोजनात्मक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण पूर्व निश्चित उद्देश्य के अनुसार होता है। उदाहरण के लिये विद्यालय एक प्रयोजनात्मक समूह है जो शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से बनाया जाता है।

सामाजिक प्रभाव (Social Influence)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। सामाजिक अन्तर्क्रिया द्वारा प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के व्यवहार को प्रभावित करता है। शिक्षक अपने छात्रों को, अभिभावक अपने बच्चों को एवं एक सेल्समेन अपने ग्राहकों को प्रभावित करता है। इसे सामाजिक प्रभाव कहते हैं। सामाजिक प्रभाव का मतलब किसी

व्यक्ति की मनोवृत्ति एवं व्यवहार में उस परिवर्तन से होता है जो अन्य व्यक्तियों द्वारा उत्पन्न किया जाता है। यह सामाजिक प्रभाव दूसरे लोगों की काल्पनिक या वास्तविक उपस्थिति दोनों द्वारा प्रभावित होता है। हमारे अध्यापक, मित्र, रेडियो, टेलीविजन के विज्ञापन आदि भी किसी न किसी प्रकार सामाजिक प्रभाव उत्पन्न करते हैं।

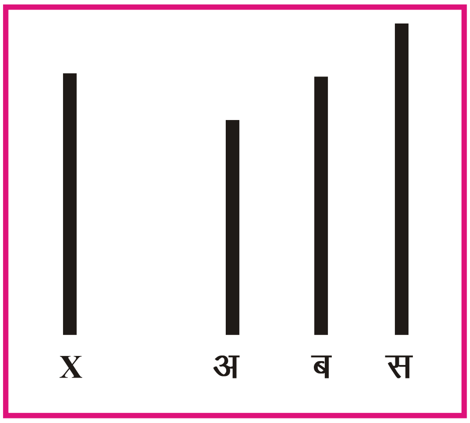
सामाजिक प्रभाव के तहत व्यक्ति तीन प्रकारों द्वारा प्रभावित होते हैं।

1. अनुरूपता
2. अनुपालन
3. आज्ञापालन

अनुरूपता (Conformity)

प्रत्येक व्यक्ति से यह अपेक्षा की जाती है कि वह समाज के निर्धारित मानकों या नियमों के अनुसार ही व्यवहार करे। यदि व्यक्ति समाज में बने नियमों के अनुरूप व्यवहार करता है तो इसे अनुरूपता कहते है। अनुरूपता का अर्थ समूह या समाज के मानक या प्रतिमान अर्थात समूह के अन्य सदस्यों की प्रत्याशाओं के अनुसार व्यवहार करने से है। उदाहरण के लिये वाहन चलाते समय हम सभी ट्रेफिक नियमों का पालन करते है जिससे कि सड़क पर यातायात सुचारू रह सके। यह अनुरूपता है। सभी व्यक्ति राशन की दुकान पर सामान लेते समय लाइन में खड़े रहकर अपने अवसर की प्रतीक्षा करते है, यह भी अनुरूपता है। इन उदाहरणों में ट्रेफिक नियम, राशन लेने के नियम सामाजिक मानक है जिन्हें व्यक्ति मानता है। ऐसा हमेशा नहीं होता है कि व्यक्ति इन समाज के नियमों को मन से स्वीकार करता हो, परन्तु अधिकतर व्यक्ति ऐसा कर रहे हैं, इसलिये वह भी इन नियमों का पालन करता है। अर्थात् कभी कभी व्यक्ति अपनी इच्छा से समूह के निर्णय को स्वीकार कर लेता है, परन्तु कभी कभी नहीं चाहते हुए भी उसे समूह के निर्णय को स्वीकार करना पड़ता है। अनुरूपता के तहत निर्णय लेते समय व्यक्ति को मानसिक संघर्ष या दबाव का सामना करना पड़ता है। यह संघर्ष व्यक्ति के विचारों एवं समाज के नियमों में भिन्नता के कारण होता है। व्यक्ति द्वारा नहीं चाहते हुए भी दबाव में आकर समूह के निर्णय के साथ बने रहने की प्रवृत्ति को मनोविज्ञान में समूह दबाव कहा गया है।

अनुरूपता को समझने के लिये विभिन्न मनोवैज्ञानिकों शेरीफ, सोलोमन ऐश एवं क्रचफिल्ड द्वारा प्रयोग किये गये हैं। इनमें हम ऐश द्वारा समूह दबाव पर किये गये प्रयोग का अध्ययन करते है।



चित्र 7.1 : सोलोमन ऐश द्वारा किये गये प्रयोग में मानक रेखा व तीन तुलनात्मक रेखाएं

सोलोमन ऐश ने अपने प्रयोग में यह जानना चाहा कि यदि किसी समूह के सभी सदस्य (एक को छोड़कर, जो कि वास्तविक प्रयोज्य था) किसी परिस्थिति में उपलब्ध विकल्पों में से एक जैसा उत्तर (लेकिन गलत) देते हैं। सभी व्यक्तियों के एक समान उत्तर देने से वास्तविक प्रयोज्य जिस पर कि प्रयोग

किया जा रहा है, के उत्तर पर क्या प्रभाव पड़ता है। क्या वह भी समूह के दबाव में आकर अपना उत्तर गलत ही देता है? ऐश द्वारा किये गये प्रयोग में 7 व्यक्तियों के एक समूह में एक व्यक्ति वास्तविक प्रयोज्य था, शेष छह व्यक्ति प्रयोगकर्त्ता के ही साथी थे। सभी प्रतिभागियों को एक मानक रेखा दिखाई गई, जिसकी तुलना तीन विभिन्न लम्बाई की तुलनात्मक रेखाओं (अ, ब, स) से करते हुए यह बताना था कि इन तीनों में से कौनसी रेखा 'मानक रेखा' के समान लम्बाई की है। सभी प्रतिभागी जो कि प्रयोगकर्ता के पहले से विश्वास में लिये गये साथी थे, ने पूर्वनियोजित रूप से समान परन्तु गलत उत्तर दिये। इसके बाद वास्तविक प्रयोज्य से उसका उत्तर पूछा गया। ऐसे कुल 12 प्रयास किये गये। यद्यपि वास्तविक प्रयोज्य यह जानता था कि उत्तर गलत फिर भी क्या वास्तविक प्रयोज्य अन्य व्यक्तियों के निर्णय के प्रति अनुरूपता दर्शाता है या नहीं?क्या प्रयोज्य समूह के विपरीत अपने स्वयं के निर्णय पर अधिक विश्वास करता है?ऐश के प्रयोग में यह पाया गया कि लगभग 67 प्रतिशत प्रयोज्यों ने समूह दबाव में आकर अपना उत्तर समूह के उत्तर के समान दिया एवं अनुरूपता प्रदर्शित की।

अनुपालन (Compliance)

जब कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अनुरोध या निवेदन के अनुरूप व्यवहार करता है तो उसे अनुपालन कहा जाता है। किसी सेल्समेन के हमारे घर पर आने पर जिस प्रकार का व्यवहार प्रदर्शित किया जाता है, वह अनुपालन का एक अच्छा उदाहरण है। नेता द्वारा जनता से उन्हें वोट देने का अनुरोध करना भी अनुपालन का उदाहरण है। अन्य लोगों द्वारा अपनी बात मानने के लिये निम्न प्रविधियों का उपयोग होता है।

चाटुकारिता (Ingratiation)

इस प्रकार की प्रविधि में व्यक्ति किसी विशिष्ट व्यक्ति की बातों में हाँ में हाँ मिलाते है। विशिष्ट व्यक्ति का गुणगान उन्हीं के समक्ष करते हैं। ऐसा करने से विशिष्ट व्यक्ति उन्हें पसंद करने लगता है एवं चाटुकारिता कर रहे व्यक्तियों की इच्छाओं एवं अनुरोधों को स्वीकार कर लेता है।

पारस्परिकता (Reciprocity)

इस प्रविधि का आधार यह परिकल्पना है कि जब हम किसी व्यक्ति को कोई लाभ पहुंचाते हैं तो वह व्यक्ति भी हमें भविष्य में कोई लाभ पहुंचा सकता है। इस प्रविधि में जब व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से कोई कार्य करवाना होता है तो वह पहले उसके छोटे मोटे सभी अनुरोधों को मान लेता है जिससे कि वह बाद में उस व्यक्ति से अपनी इच्छाओं, अनुरोधों को स्वीकार करा सके।

बहुल निवेदन (Multiple Requests)

इस प्रविधि में कई तकनिकीयाँ शामिल है, जिनको यहां समझाया गया है।

अंगुली पकड़कर हाथ पकड़ना (The-Foot-in-the-door-technique)

इसमें लक्षित व्यक्ति से पहले छोटे अनुरोध किये जाते हैं जिन्हें व्यक्ति आसानी से स्वीकार कर सकता है। जब लक्षित व्यक्ति इन अनुरोधों को मान लेता है, इससे सम्बन्धित कार्य पूर्ण कर लेता है, इसके बाद लक्षित व्यक्ति के सामने बड़े अनुरोध रखे जाते हैं। अर्थात किसी छोटे काम को करवाने के बाद लक्षित व्यक्ति से किसी बड़े काम को भी पूर्ण करने का अनुरोध किया जाता है। लक्षित व्यक्ति अपने व्यवहार में एकरूपता बनाए रखने हेतु बड़े अनुरोधों को भी सामान्यतया स्वीकार कर लेता है।

बड़ी मांग बता कर छोटी मांग पूर्ति करना (The-door-in-the-face technique)

इस तकनीक में लक्षित व्यक्ति के सामने पहले कोई बड़ी मांग रखी जाती है जिसे वह सामान्यतया पूर्ण नहीं कर पाता है क्योंकि वह अनुरोध बहुत बड़े कार्य करने से सम्बन्धित होता है। इसके

बाद लक्षित व्यक्ति के सामने छोटा अनुरोध, जिसे अनुरोधकर्त्ता वास्तव में करवाना चाहता था, लक्षित व्यक्ति के सामने रखा जाता है। इस प्रविधि में यह माना जाता है कि एक बार बड़े अनुरोध को मना करने के बाद व्यक्ति यह महसूस करेगा कि कम से कम छोटे अनुरोध को तो स्वीकार कर ही लिया जाएगा। कई बार ऐसा होता भी है।

लो–बॉल तकनीक (Low-ball technique)

इस तकनीक में लक्षित व्यक्ति से जो कार्य करवाना होता है, उसके बारे में पूर्ण सूचना नहीं दी जाती है। इसमें अनुरोध के एक महत्वपूर्ण भाग को लक्षित व्यक्ति से छिपाया जाता है। इसी के कारण अनुरोध लक्षित व्यक्ति को आकर्षक लगता है जिसके परिणामस्वरूप वह उस अनुरोध को स्वीकार कर लेताहै। एक बार जब लक्षित व्यक्ति इस अनुरोध का स्वीकार कर लेता है तो उसे अनुरोध के बारे में पहले छिपाई गई जानकारी भी दे दी जाती है। इस तकनीक में ऐसा माना जाता है कि एक बार किसी व्यक्ति ने किसी अनुरोध को स्वीकार कर लिया तो वह उसे पूर्ण करने हेतु प्रतिबद्ध (committed) हो जाते है। बाद में अतिरिक्त जानकारी मिलने पर भी कई व्यक्ति अपने पुराने निर्णय पर बने रहते हैं। कई बार विक्रेता इस तकनीक का उपयोग अपने उत्पाद को बेचने के लिये करते है। उदाहरण के लिये विक्रेता अपनी स्कीम में किसी वस्तु को मुफ्त में देने की बात कहकर लोगों को अपने काउण्टर पर आकर्षित कर लेते है फिर उनसे यह कहा जाता है कि यदि आप इतने रूपये से अधिक की खरीददारी हमारे यहां से करते है तो ही यह वस्तु आपको मुफ्त में दी जाएगी।

आज्ञापालन (Obedience)

यह सामाजिक प्रभाव की तीसरी प्रविधि है। इस प्रविधि में सम्बन्धित व्यक्ति/व्यक्तियों को सीधे आदेश देकर कार्य पूर्ण करवाया जाता है। उदाहरण के लिये जिलाधीश अपने अधीनस्थों को आदेश देते हैं। आज्ञापालन में व्यक्ति को आदेश का पालन करना ही होता है, जबकि पहले वर्णित दोनों तकनीकों अनुरूपता एवं अनुपालन में व्यक्ति को स्वतन्त्रता होती है कि वे अनुरोध का पालन करें या नहीं करें।

आज्ञापालन के अध्ययन हेतु मनोविज्ञान में स्टेनले मिलग्राम द्वारा एक अध्ययन किया गया जो काफी चर्चित हुआ। मिलग्राम द्वारा किये गये प्रयोग में एक व्यक्ति, जो वास्तविक प्रयोज्य था, को अन्य व्यक्ति को एक उपकरण के माध्यम से एक स्विच ऑन करके अन्य व्यक्ति को विद्युत आघात देने का आदेश दिया गया। वास्तव में किसी को कोई विद्युत आघात नहीं दिया गया था। लेकिन प्रयोज्य को यह महसूस करवाया गया जैसे वह वास्तव में स्विच ऑन करके विद्युत आघात दे रहा है। ऐसा करने के लिये सामने वाले व्यक्ति से, जिसे विद्युत आघात दिये जा रहे थे, यह अभिनय करने के लिये कहा गया जैसे उसे वास्तविकता में विद्युत आघात लग रहे हो। इसके लिये उसे जोर जोर से चिल्लाना, पैर पटकने आदि शारीरिक संकेत दिखाने को भी कहा गया। प्रयोज्य को धीरे धीरे विद्युत आघात की शक्ति को बढ़ाते हुए विद्युत आघात देने को कहा गया। उनसे कहा गया कि आपका विद्युत आघात देना प्रयोग के लिये अत्यन्त ही आवश्यक है। प्रयोग में यह पाया गया कि अनेक व्यक्तियों ने मिलग्राम के इस आदेश का पालन किया। इस प्रयोग से मिलग्राम ने यह निष्कर्ष निकाला कि किसी व्यक्ति से कोई कार्य करवाने के लिये आज्ञापालन भी एक प्रभावी तकनीक है।

इस प्रकार आपने यह जाना कि किसी व्यक्ति द्वारा कोई कार्य करवाने, सामाजिक मानकों के अनुरूप व्यवहार करने की कई तकनिकियाँ, प्रविधियां होती है। विभिन्न परिस्थितियों में इनका उपयोग कर व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित किया जा सकता है।

समूह द्वंद्व (Group Conflict)

समूह के सदस्य रहते हुए विभिन्न समूह सदस्यों के मध्य विभिन्न विषयों, लक्ष्यों, कार्य सम्बन्धित बंटवारे,, समूह का नेता बनने सम्बन्धी निर्णयों आदि में मत भिन्नता होने के कारण द्वंद्व उत्पन्न हो जाते है। समूह के मध्य ही अलग अलग सदस्यों के उपसमूहों (subgroups) का निर्माण हो जाता हैं। सदस्य

प्रतिस्पर्धी और आक्रामक हो जाते हे। यह प्रतिस्पधाभौतिक एवं सामाजिक संसाधनों के बंटवारे को लेकर हो सकती है। सदस्य व्यक्तिगत योगदान के अनुपात की तुलना लाभ प्राप्ति के अनुपात से करते हैं। इसमें असमानता होने पर समूह में द्वंद्वउत्पन्न होता है। समूह के सदस्यों में आपसी विश्वास कम हो जाता है। समूह के सदस्यों के मध्य सम्प्रेषण (communication) खराब हो जाता है। समूह के बने रहने एवं लक्ष्य प्राप्ति के लिये आवश्यक है कि द्वंद्वका समाधान किया जाए। इनके लिये कुछ युक्तियां (strategies) सहायक हो सकती है।

द्वंद्व समाधान युक्तियां (Conflict resolution strategies)

द्वंद्व के समाधान के लिये सबसे आवश्यक है, द्वंद्व के कारणों को जानना। इसके बाद ही इन कारणों को उत्पन्न करने वाली समूह प्रक्रियाओं को नियन्त्रित किया जा सकता है। समूह द्वंद्व को दूर करने हेतु निम्न प्रयास किये जा सकते हैं।

समूह के सदस्यों के मध्य द्वंद्व के कारणों से सम्बन्धित मुद्दों पर आपसी वार्तालाप कराया जा सकता है, जिससे समूह के सदस्य आपसी विचारधाराओं को अच्छी तरह समझ सकें।

समूह के मानकों को स्पष्ट किया जाए। समूह में संसाधनों/हितों/परिलाभों के बंटवारे के नियमों, प्रतिमानों को अधिक स्पष्ट किया जाकर द्वंद्व में कमी की जा सकती है। सभी सदस्यों को इन प्रतिमानों का अनुसरण करने हेतु प्रतिबद्ध किया जाए।

किसी विशेष मुद्दे के कारण द्वंद्व होने पर सम्बन्धित सदस्यों के मध्य समझौता वार्ता (negotiation) कराई जा सकती है। यह वार्ता सामान्यतया किसी तीसरे या तटस्थ पक्ष की उपस्थिति में होती है। दोनों पक्षों द्वारा स्वीकार्य हल ढूंढने का प्रयास किया जाता है।

समूह की सीमाओं का पुनर्निर्धारण करने से प्रत्येक सदस्य को स्वयं की जिम्मेदारियों, अधिकारों, सीमाओं का ज्ञान होगा। इनका उल्लंघन करने वाले पर उचित निर्णय समूह के अन्य सदस्य मिलकर ले सकते हैं, जिससे कि अन्य सदस्य ऐसा व्यवहार प्रदर्शित नहीं करें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु (Important Points)

मनोविज्ञान में समूह को दो या दो से अधिक व्यक्तियों की सामाजिक इकाई के रूप में परिभाषित किया गया है। समूह के सभी सदस्य किसी विशिष्ट उद्देश्य, कार्य या लक्ष्य की प्राप्ति हेतु एक दूसरे से जुड़े रहते हैं।

समूह के प्रतिमान या मानक (norms) निर्धारित होते हैं। जो समूह के सदस्यों के अपेक्षित व्यवहार को निर्धारित करते हैं।

समूह निर्माण एक प्रक्रिया के तहत होता है। टकमैन के अनुसार समूह निर्माण की पांच अवस्थाएं होती है। निर्माण अवस्था, झंझावात अवस्था, प्रतिमान अवस्था, निष्पादन अवस्था,एवं समापन अवस्था।

समूहों के कई प्रकार होते है। प्राथमिक समूह ऐसे समूह को कहते है जिनके सदस्यों के बीच घनिष्ठ एवं प्रत्यक्ष सम्बन्ध होते है। परिवार एवं मित्रों का समूह इसके उदाहरण है। द्वितीयक समूह के सदस्यों में आपस में उतना घनिष्ठ सम्बन्ध नहीं होता है। सरकारी दफ्तर, फैक्ट्री, विद्यालय के कर्मचारियों का समूह द्वितीयक समूह के उदाहरण हैं।

औपचारिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण किसी विशेष नियम तथा विधान के अनुसार होता है। अनौपचारिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसके निर्माण के लिये कोई निश्चित नियम तथा कानून नहीं होते हैं। ये स्वाभाविक रूप से बनते हैं।

अनौपचारिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसके निर्माण के लिये कोई निश्चित नियम तथा कानून नहीं होते हैं। ये स्वाभाविक रूप से बनते हैं।

एकान्तिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसकी सदस्यता किसी विशेष श्रेणी के लोगों के लिये ही होती हैं, जैसे डॉक्टरों का समूह।

अन्तर्वेशिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसकी सदस्यता कोई भी व्यक्ति ले सकता है। इसके

लिये किसी विशेष श्रेणी या वर्ग का होना आवश्यक नहीं होता है। राजनीतिक पार्टी अन्तर्वेशित समूह का उदाहरण है।

आकस्मिक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण किसी परिस्थिति वश अचानक हो जाता है। जैसे कुछ अजनबी व्यक्ति किसी चौराहे पर किसी की मदद करने के लिये संगठित हो जाते हैं। प्रयोजनात्मक समूह ऐसे समूह को कहा जाता है जिसका निर्माण पूर्व निश्चित उद्देश्य के अनुसार होता है। उदाहरण के लिये विद्यालय शिक्षा प्रदान करने हेतु निर्मित समूह है।

सामाजिक अर्न्तक्रिया द्वारा प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के व्यवहार को प्रभावित करता है। इसे सामाजिक प्रभाव कहते हैं।

सामाजिक प्रभाव का मतलब किसी व्यक्ति की मनोवृत्ति एवं व्यवहार में उस परिवर्तन से होता है जो अन्य व्यक्तियों द्वारा उत्पन्न किया जाता है।

सामाजिक प्रभाव के तहत व्यक्ति तीन प्रकारों द्वारा प्रभावित होते हैं, अनुरूपता, अनुपालन एवं आज्ञापालन।

अनुरूपता का अर्थ समूह या समाज के मानक या प्रतिमान अर्थात समूह के अन्य सदस्यों की प्रत्याशाओं के अनुसार व्यवहार करने से है। उदाहरण के लिये वाहन चलाते समय हम सभी ट्रेफिक नियमों का पालन करते है।

जब कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अनुरोध या निवेदन के अनुरूप व्यवहार करता है तो उसे अनुपालन कहा जाता है। जैसे किसी सेल्समेन द्वारा किये गये सीधे निवेदन को स्वीकार करना अनुपालन है।

आज्ञापालना में सम्बन्धित व्यक्ति/व्यक्तियों को सीधे आदेश देकर कार्य पूर्ण करवाया जाता है। समूह के सदस्य रहते हुए विभिन्न समूह सदस्यों के मध्य विभिन्न विषयों, लक्ष्यों, कार्य सम्बन्धित बंटवारे,, समूह का नेता बनने सम्बन्धी निर्णयों आदि में मत भिन्नता होने के कारण द्वंद्व उत्पन्न हो जाते है।

समूह के सदस्यों के मध्य द्वंद्वके कारणों से सम्बन्धित मुद्दों पर आपसी वार्तालाप कराया जा सकता है। इसके अतिरिक्त अन्य प्रयास भी किये जाने चाहिये।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1.परिवार किस प्रकार का समूह है?
अ. आकस्मिक ब. औपचारिक
स. प्राथमिक द. द्वितीयक

2. जब कुछ अजनबी व्यक्ति किसी चौराहे पर किसी दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की मदद करने के लिये समूह बना ले तो यह किस प्रकार का समूह का उदाहरण है?
अ. प्राथमिक ब. आकस्मिक
स. प्रयोजनात्मक द. एकान्तिक

3.निम्न में से कौनसी समूह निर्माण की अवस्था नहीं है?
अ. निष्पादन अवस्था ब. निर्माण अवस्था
स. सुषुप्त अवस्था द. प्रतिमान अवस्था

4. समूह निर्माण की वह अवस्था जिसमें समूह के नियम या मानक निर्धारित किये जाते हैं, कहलाती है –
अ. झंझावात अवस्था ब. निर्माण अवस्था
स. समापन अवस्था द. प्रतिमान अवस्था

5'अंगुली पकड़ कर हाथ पकड़ना' सामाजिक प्रभाव की किस तकनीक का उदाहरण है?
अ. अनुरूपता ब. अनुपालन
स. चाटुकारिता द. आज्ञापालन

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1.समूह किसे कहते है?
2.प्राथमिक समूह को परिभाषित करें।
3.आकस्मिक एवं प्रयोजनात्मक समूह में क्या अन्तर है?
4.औपचारिक समूहों के कुछ उदाहरण दीजिए।
5.समूह निर्माण की झंझावात अवस्था को समझाइये।
6.समूह निर्माण की अवस्थाओं के नाम लिखें।
7.सामाजिक प्रभाव किसे कहते हैं?
8.चाटुकारिता किसे कहते हैं?
9.अनुपालन को परिभाषित करें।
10.अनुरूपता एवं अनुपालन में अन्तर समझाइये।

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1. समूह क्या है? समूह की विभिन्न विशेषताओं को समझाइये।
2. समूह के विभिन्न प्रकारों को उदाहरण देते हुए समझाइये?
3. समूह निर्माण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।
4. समूह दबाव किसे कहते हैं समूह दबाव पर किये गये प्रयोग को समझाइये।
5. सामाजिक प्रभाव के मुख्य प्रकार कौनसे हैं? अनुरूपता की तकनीकों को उदाहरण सहित समझाइये।
6. अनुपालन की बहुल तकनीकों के विभिन्न प्रकारों को उदाहरण सहित समझाइये।
7. आज्ञापालन किसे कहते है। आज्ञापालन पर मिलर द्वारा किये गये प्रयोग को समझाइये।
8. समूह द्वंद्व किसे कहते है। समूह द्वंद्व का समाधान कैसे किया जा सकता है?

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1.स 2. ब 3. स 4. द 5. ब

इकाई–8
मनोविज्ञान तथा जीवन

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- पर्यावरण का मानव व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव को समझ सकेंगे।
- पर्यावरण मैत्री व्यवहार को बढ़ाने के बारे में जान सकेंगे।
- विभिन्न सामाजिक मुद्दों एवं व्यवहार को समझ सकेंगे।

परिचय

मानव का व्यवहार सामान्यतया अपने आस–पास के भौतिक, सामाजिक, प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक परिस्थितियों से प्रभावित होता हैं। इन परिस्थितियों को एक शब्द में व्यक्त करना चाहें तो 'पर्यावरण' शब्द सर्वाधिक उचित प्रतीत होता है। पर्यावरण शब्द हमारे चारों ओर जो कुछ भी है उसे चरितार्थ करता है। पर्यावरण शब्द में मानव के बाहर की सभी शक्तियाँ एवं भौतिकता निहित है। मानव आदिकाल से ही पर्यावरण के साथ अन्तःक्रिया करता चला आया है। पहले अपने निर्वाह तथा बाद में अपनी उन्नति के लिए मनुष्य पर्यावरण पर ही निर्भर रहा है। व्यक्ति पर्यावरण पर निर्भरता से धीरे–धीरे पर्यावरण का दोहन करने लगा। परिणामस्वरूप आज मानव पर्यावरण सम्बन्ध एक–नाजुक दौर से गुजर रहा है। मानव क्रियाओं से पर्यावरण पर दुष्कर प्रभाव पड़े है, जिससे प्रदूषण, शोर, ताप में वृद्धि, असामान्य बारिश व अत्यधिक जाड़े जैसी चिन्तनीय स्थितियां पैदा हुई। ये पर्यावरणीय स्थितियां मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनुचित हैं। इनके अतिरिक्त कुछ सामाजिक समस्याएँ भी आज हमारे सामने है जो व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक जीवन को प्रभावित करती हैं। गरीबी, विभेदन (भेदभाव), आक्रामकता तथा हिंसा उनमें से कुछ प्रमुख समस्याएँ हैं। जनसंचार जो कि मानव–निर्मित पर्यावरण की ही एक दशा है, भी व्यक्ति के व्यवहार पर गहरा प्रभाव डालती है। इस अध्याय में व्यक्ति के व्यवहार पर इन सभी पर्यावरणीय दशाओं के प्रभाव को समझने का प्रयास किया जाएगा। साथ ही इन पर्यावरणीय दशाओं को नियंत्रित करने पर भी चर्चा की जाएगी।

मानव–पर्यावरण सम्बन्ध

मानव व्यवहार तथा पर्यावरण के बीच का सम्बन्ध हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मनोविज्ञान की एक शाखा जिसे पर्यावरणीय मनोविज्ञान (Environmental Psychology) कहते हैं, अनेक ऐसे मनोवैज्ञानिक मुद्दों का अध्ययन करती है जिनका सम्बन्ध व्यापक अर्थ में मानव–पर्यावरण अन्तःक्रियाओं से होता है। पर्यावरण मुख्यतः दो प्रकार के होते है– स्वाभाविक तथा निर्मित। प्रकृति का वह अंश जो मानव द्वारा निर्मित नहीं है, प्राकृतिक या स्वाभाविक पर्यावरण (Natural environment) कहलाता है। प्राकृतिक पर्यावरण में प्रकृति द्वारा रचित सभी प्राकृतिक रचनाएँ जैसे– पेड़–पौधे, हवा, तापमान व इनमें होने वाले कालांतर के प्रभाव सम्मिलित हैं। जो कुछ भी मानव द्वारा रचित है वह निर्मित पर्यावरण (Built environment) कहलाता है। उदाहरणतः नगर, मकान, दफ्तर, पुल, सड़कें, बांध आदि।

मानव पर्यावरण सम्बन्ध को लेकर अनेक दृष्टिकोण हैं। पहला दृष्टिकोण अल्पतमवादी (Minimalist) का अभिग्रह है कि भौतिक पर्यावरण मानव व्यवहार, स्वास्थ्य तथा कल्याण पर नगण्य प्रभाव डालता है। दूसरा परिपेक्ष्य नैमित्तिक (Instrumental) है। यह प्रस्तावित करता है कि भौतिक पर्यावरण का अस्तित्व ही प्रमुखतया मनुष्य के सुख एवं कल्याण के लिए है। पर्यावरण पर मनुष्य के अधिकांश प्रभाव इसी परिपेक्ष्य को प्रतिबिंबित करते है। तीसरा तथा सबसे महत्वपूर्ण परिपेक्ष्य आध्यात्मिक (Spiritual) है। यह पर्यावरण को मूल्यवान वस्तु के रूप में संदर्भित करता हैं। इसमें निहित मान्यता है कि

मनुष्य का अस्तित्व तथा प्रसन्नता दोनों ही पर्यावरण के स्वास्थ्य पर निर्भर करेंगे। भारत में चिपको आन्दोलन इसी परिपेक्ष्य से सम्बन्धित उदाहरण है। यह परिपेक्ष्य समाज व जीवन में जितना व्यापक होगा, पर्यावरण उतना ही स्वस्थ रहेगा। साथ ही मनुष्य जीवन भी उन्नत व प्रसन्न रहेगा।

पर्यावरण का मानव व्यवहार पर प्रभाव

पर्यावरण हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के अतिरिक्त हमारी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं तथा व्यवहारों को भी प्रभावित करता है। दूसरी ओर मानव व्यवहार पर्यावरण को प्रभावित करता है तथा कुछ प्रभाव दबाव उत्पन्न करने वाली पर्यावरणीय दशाओं, जैसे– शोर, प्रदूषण तथा भीड़ में परिलक्षित होते हैं। कुछ पर्यावरणीय दबाव कारक जैसे– प्राकृतिक विपदाएँ मानव नियंत्रण में नहीं होती। अध्याय के इस अंश में हम विभिन्न पर्यावरणीय दशाओं पर विचार–विमर्श करेंगे, जो कि मानव व्यवहार को प्रभावित करती हैं।

शोर

कोई भी ध्वनि जो खीझ या चिड़चिड़ाहट उत्पन्न करे और अप्रिय हो, उसे शोर कहते हैं। सामान्य अनुभव के आधार पर यह ज्ञात है कि दीर्घकालीन शोर कष्टप्रद होता है तथा व्यक्ति में अप्रिय तथा असहज मनोदशा उत्पन्न करता है। शोर व्यक्ति को संवेगात्मक रूप से तथा कार्य निष्पादन में प्रभावित करता है। शोर में लम्बे समय तक रहने से व्यक्ति में चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, एवं एकाग्रता में कमी, नींद लेने में परेशानी तथा मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं।

हालांकि यह भी देखा गया है कि शोर से सतत् घिरे रहने पर व्यक्ति उसके साथ धीरे–धीरे अपने आपको अनुकूलित (adapt) कर लेता है। परन्तु व्यक्ति किस सीमा तक अनुकूलन करने में समर्थ है, निष्पादित किए जाने वाले कार्य की प्रकृति क्या है, तथा शोर के सम्बन्ध में भविष्य कथन किया जा सकता है या नहीं (Predictability) तथा शोर को नियंत्रित किया जा सकता है या नहीं (Controllability) इस पर निर्भर करता है। यदि किया जाने वाला कार्य सरल है या रूचिकर है, जैसे कि छोटी संख्या का जोड़ या कथा पठन, तो शोर कार्य निष्पादन को प्रभावित नहीं करता है। दूसरी ओर यदि कार्य कठिन है या शोर अनियंत्रित अंतराल से होता है तो ऐसे में शोर कार्य निष्पादन के स्तर को घटाता है। शोर एक अप्रिय पर्यावरणीय दशा है जिसका नियंत्रण अतिआवश्यक है। ध्वनि नियंत्रण के कड़क नियमों की मदद से शोर को कम किया जा सकता है।

प्रदूषण

पर्यावरणीय प्रदूषण वायु, जल तथा भूमि प्रदूषण के रूप में हो सकता है। अवशिष्ट पदार्थ या कूड़ा जो घरों या उद्योगों से होता है वायु, जल तथा भूमि प्रदूषण का बड़ा स्रोत है। वैज्ञानिक इस तथ्य को भली–भांति जानते हैं कि किसी भी प्रकार का प्रदूषण शारीरिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है। अपितु कुछ शोध अध्ययनों ने इन प्रदूषणों के प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष मनोवैज्ञानिक प्रभावों को प्रदर्शित किया है। यह समझना चाहिए कि सामान्यतः किसी भी प्रकार का पर्यावरणीय प्रदूषण तंत्रिका–तंत्र को प्रभावित कर सकता है, क्योंकि विषैले द्रव्य/पदार्थ उस सीमा तक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते है। प्रदूषण के प्रभाव को एक अन्य स्वरूप प्रदूषण के प्रति उन सांवेगिक प्रतिक्रियाओं में दृष्टिगत होता है जो अस्वस्थता उत्पन्न करता है, जिसके परिणामस्वरूप कार्यकुशलता में कमी और कार्य में अभिरूचि कम हो जाती है तथा दुश्चिंता का स्तर बढ़ जाता है। प्रायः लोग ऐसे स्थानों पर कार्य करना और रहना पसंद नहीं करते जहां कूड़ा फैला रहता हो यानिरंतर दुर्गंध व्याप्त हो। इसी प्रकार से वायु में धूल के कणों या अन्य निलंबित कणों के कारण दम घुटने का आभास तथा श्वास लेने में कठिनाई हो सकती है, जिससे वास्तव में श्वसन–तंत्र संबंधित विकार भी उत्पन्न हो सकते हैं। वे व्यक्ति अस्वस्थता का अनुभव करते हैं, अपने कार्य पर पूरा ध्यान नहीं दे पाते या प्रसन्न भावदशा में नहीं रह पाते।

वायु प्रदूषण का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता देखा गया है। कार्बन डॉइआक्साइड,

सल्फर डाइआक्साइड आदि की सान्द्रता (Concentration) के कारण कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं।

वायु के इस प्रकार के प्रदूषकों के कारण व्यक्ति में एक विशेष प्रकार के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं जिसे वायु प्रदूषक संलक्षण (Air Pollution Syndrome or APS) कहा जाता है। इस संलक्षण में व्यक्ति में थकान, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, विषाद (Depression) आंखों में जलन तथा अन्य समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

वायु प्रदूषण का भी कार्य निष्पादन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कई अध्ययनों में यह देखा गया है कि वायु प्रदूषण के कारण वाहन चलाने वाले व्यक्तियों की कार्य क्षमता में काफी कमी आती है।

प्रदूषणकारी द्रव्यों की जल तथा मृदा (भूमि) में उपस्थिति शारीरिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। इनमें से कुछ रसायनों का खतरनाक मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी होता है। कुछ विशिष्ट रसायनों जैसे – सीसा की उपस्थिति मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर मानसिक मंदंन का कारण बन सकती है। इस प्रकार के विषैले द्रव्य मानव को विभिन्न प्रकार से प्रभावित कर सकते हैं।

सामान्यतः ऐसे पर्याप्त प्रमाण हैं जो यह प्रदर्शित करते हैं कि वायु, जल तथा मृदा में विषैले रसायनों के हानिकारक प्रभाव न केवल सामान्य मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों पर पड़ते हैं बल्कि उनके कारण गंभीर मानसिक विकार भी उत्पन्न हो सकते हैं।

भीड़ वह प्रतिबल और बेचैनी है जिसका अनुभव किसी उच्चस्तरीय घनत्व वाले भूभाग में रहने पर होता है। इस प्रकार भीड़ एक आत्मनिष्ठ अनुभव है। यह अनुभव एक निषेधात्मक मनोभाव उत्पन्न करता है जो प्रतिबल उत्पन्न करता है और अप्रिय होता है। जब तक उच्चस्तरीय घनत्व वाले भूभाग में ऐसा अनुभव नहीं होता उसे भीड़ नहीं माना जा सकता। मेले, खेल देखने वालों की भीड़ अथवा बारात में भीड़ का अनुभव नहीं होता, किन्तु दुकान में, रेलगाडी के डिब्बे में अथवा छोटे कमरे में अनेक लोगों के साथ रहने से भीड़ का अनुभव होता है। उच्च घनत्व वाले भूभाग में भीड़ की अनुभूति के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति के लिए **सामाजिक अतिभार (Social Overload)** हो, उसकी गतिविधियों के मुक्त संचालन में बाधा (Interference) उत्पन्न हो, तथा व्यक्ति को अपने निजत्व (Privacy) को बनाए रखने में कठिनाई हो।

सामाजिक घनत्व के बढ़ जाने पर व्यक्ति को लगता है कि उसके निजत्व में बाधा उत्पन्न हो रही है और उसे अपनी आवश्यकतानुसार नियमित नहीं कर पा रहा है। यह अप्रिय और दुखद स्थिति होती है। उसको लगता है उसकी अस्मिता का ह्रास हो रहा है। बहुत दिनों तक ऐसी स्थिति के बने रहने पर व्यक्ति मानसिक रूप से रूग्ण भी हो सकता है। निजत्व के अतिक्रमण से व्यक्ति में रोष की उत्पत्ति होती है। व्यवहार पर भीड़ के प्रभाव का व्यापक रूप से अध्ययन किया गया तथा यह स्पष्ट हुआ कि भीड़ व्यवहार के अनेक आयामों को प्रभावित करती है। भीड़ का मनोवैज्ञानिक तथा दैहिक प्रभाव कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में देखा गया है। जैसे कि जनसंकुलन (Crowding) से हृदयगति तथा रक्तचाप में वृद्धि देखी गयी है, अन्तर्वैयक्तिक आकर्षण पर नकारात्मक प्रभाव देखा गया है, आक्रामकता में वृद्धि पाई गई है। सरल की अपेक्षा जटिल कार्यों पर जन संकुलन का नकारात्मक प्रभाव अधिक देखा गया है। इस प्रकार हम देखते है कि भीड़ के प्रभाव बहुधा नकारात्मक ही होते हैं।

प्राकृतिक आपदाएँ

शोर, अनेक प्रकार के प्रदूषण तथा भीड़ ऐसे पर्यावरणीय दबावकारक हैं जो मानव व्यवहार के परिणाम हैं। इनके विपरीत प्राकृतिक आपदाएँ ऐसे दबावपूर्ण अनुभव हैं जो कि प्रकृति के प्रकोप के परिणाम हैं अर्थात् जो प्राकृतिक पर्यावरण की अस्त–व्यस्तता के परिणामस्वरूप उत्पन्न होते हैं। प्राकृतिक विपदाओं के सामान्य उदाहरण भूकंप, सुनामी, बाढ़, तूफान तथा ज्वालामुखीय उद्गार हैं। अन्य विपदाओं के भी उदाहरण मिलते हैं, जैसे– युद्ध, औद्योगिक दुर्घटनाएं (जैसे– औद्योगिक कारखानों में विषैली गैस अथवा रेडियो सक्रिय तत्वों का रिसाव) अथवा महामारी (उदाहरण के लिए, प्लेग जिसने 1994 में हमारे देश के अनेक क्षेत्रों में तबाही मचाई थी। किन्तु युद्ध तथा महामारी मानव द्वारा रचित घटनाएं है, यद्यपि

उनके प्रभावभी उतने ही गंभीर हो सकते है जैसे कि प्राकृतिक विपदाओं के। इन घटनाओं को 'आपदा' इसलिए कहते हैं क्योंकि इन्हें रोका नहीं जा सकता, प्रायः ये बिना किसी चेतावनी के आती हैं तथा मानव जीवन एवँ सम्पत्ति को इनसे अत्यधिक क्षति पहुँचती हैं।

प्राकृतिक विपदाओं के प्रभाव क्या है? पहला, उनके पश्चात् सामान्य जन निर्धनता की चपेट में आ जाते हैं, बेघर तथा संसाधन रहित हो जाते हैं और अक्सर इसके साथ–साथ जिन वस्तुओं पर उनका स्वामित्व था, वह सब भी क्षतिग्रस्त तथा नष्ट हो जाती हैं। दूसरा, धन–सम्पत्ति तथा प्रियजनों के अचानक लुप्त या खो जाने से व्यक्ति स्तब्ध तथा भौचक हो जाता है। यह सब एक गहन मनोवैज्ञानिक विकार को उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त होता है। प्राकृतिक विपदाएँ **अभिघातज अनुभव** (Traumatic Experiences) होते हैं, अर्थात् विपदा के पश्चात् जीवित व्यक्तियों के लिए सांवेगिक रूप से आहत करने वाले होते हैं। अभिघातज उत्तर दबाव विकार (पी.टी.एस.डी.) एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या है जो अभिघातज घटनाओं, जैसे– प्राकृतिक विपदाओं के कारण उत्पन्न होती हैं।

पर्यावरण मैत्री व्यवहार उन्नयन–

पर्यावरण मैत्री व्यवहार उन्नयन के अन्तर्गत वे दोनों प्रकार के व्यवहार आते हैं जिनका उद्देश्य पर्यावरण का समस्याओं से संरक्षण करना है तथा स्वस्थ पर्यावरण को उन्नत करना है।

पर्यावरण के पुनरूद्धार एवं संरक्षण को प्रभावी बनाने के लिए आधारभूत आवश्यकता इसकी है कि संसार के लोग प्रकृति, पर्यावरण एवं पारिस्थितिकी के वास्तविक स्वरूप और इनकी कार्य पद्धति को इनके सही अर्थ में समझें, उनके प्रति वैज्ञानिक अभिवृत्ति विकसित करें तथा उपभोक्ता संस्कृति से अतिशय उपयोग की आदतों का परित्याग कर पर्यावरण के प्रति यह मानकर अनुक्रिया करें कि पर्यावरण भी उनकी क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं से प्रभावित होकर क्रिया तथा प्रतिक्रिया करता है। कुछ निम्न उपाय ऐसे हैं जिन्हें साधारण जन सरलता से अपनाकर पर्यावरण संरक्षण तथा सुधार में अहम् भूमिका निभा सकता है।

- वाहनों को अच्छी हालत में रखने से, ईंधन रहित वाहन चलाने से, धुम्रपान की आदत व्यापक स्तर पर छुड़वाने से वायु प्रदूषण को कम किया जा सकता है।
- सख्त कानूनों की मदद से शोर की तीव्रता, स्थान तथा समय सभी पर नियंत्रण रखा जा सकता है।
- कूड़े– करकट से निपटने के उपयुक्त प्रबंध किए जा सकते हैं। जैविक रूप से नष्ट होने वाले तथा जैविक रूप से नष्ट नहीं होने वाले अवशिष्ट कूड़े को पृथक किया जाना चाहिए। रसोईघर की अवशिष्ट सामग्री को इधर–उधर फेंकने की बजाए उससे खाद तैयार की जा सकती है। उद्योगों तथा अस्पतालों की अवशिष्ट सामग्री के प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
- वृक्षारोपण कर वृक्षों की देखभाल की जानी चाहिए।
- पर्यावरण के प्रति उचित व्यवहार पर पुरस्कार एवं अनुचित व्यवहार पर दण्ड की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- लोकसंचार के माध्यमों द्वारा लोगों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाई जानी चाहिए।

सामाजिक मुद्दे

हम जिस समाज का हिस्सा हैं, उसमें अनेक सामाजिक समस्याएँ विद्यमान हैं। बेरोजगारी, गरीबी, जातिवाद, भेदभाव आदि सामाजिक समस्याएँ मनुष्य जीवन को न केवल भौतिक अपितु मनोवैज्ञानिक रूप से भी प्रभावित करती हैं। अध्याय के इस अंश में इन्हीं समस्याओं के कारणों, परिणामों तथा उन्मूलन के उपायों पर चर्चा की जाएगी।

गरीबी

गरीबी हमारे समाज के लिए एक अभिशाप है और जितनी शीघ्रता से हम इसका निराकरण कर

सकें, समाज के लिए उतना ही अच्छा होगा। कुछ विशेषज्ञ गरीबी को प्रमुखतः आर्थिक अर्थ में ही परिभाषित करते हैं।

गरीबी के प्रतिकूल प्रभाव अभिप्रेरणा, व्यक्तित्व, सामाजिक व्यवहार, संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं तथा मानसिक स्वास्थ्य पर परिलक्षित होते हैं।

गरीब व्यक्तियों में निम्न आकांक्षा स्तर पर दुर्बल उपलब्धि अभिप्रेरणा तथा निर्भरता की प्रबल आवश्यकता परिलक्षित होती है। वे अपनी असफलताओं की व्याख्या भाग्य के आधार पर करते हैं न कि योग्यता तथा कठिन परिश्रम के आधार पर। सामान्यतः उनका यह विश्वास होता है कि उनके बाहर जो घटक हैं वे उनके जीवन की घटनाओं को नियंत्रित करते हैं, उनके भीतर के घटक नहीं।

गरीब व्यक्तियों में आत्म–सम्मान का निम्न स्तर और दुश्चिंता तथा अंतर्मुखता का उच्च स्तर पाया जाता है। उनके प्रत्यक्षण के अनुसार भविष्य बहुत ही अनिश्चित होता है। वे निराशा, शक्तिहीनता और अनुभूत अन्याय के बोध के साथ जीते हैं तथा अपनी अनन्यता के खो जाने का अनुभव करते हैं। सामाजिक व्यवहार के संदर्भ में गरीब वर्ग समाज के शेष वर्गों के प्रति विद्वेष की अभिवृत्ति रखते हैं।

कभी–कभी निर्धनता प्राकृतिक विपदाओं, जैसे– भूकंप, बाढ़ तथा तूफान मानव–निर्मित विपदाओं, जैसे– विषैली गैस के रिसाव के कारण होती है। जब ऐसी घटनाएं घटित होती हैं तो व्यक्तियों की समस्त धन सम्पति एकाएक नष्ट हो जाती हैं तथा उन्हें निर्धनता का सामना करना पड़ता है। इसी प्रकार जब गरीब व्यक्तियों की एक पीढ़ी अपनी निर्धनता का उन्मूलन करने में असमर्थ रहती है तब उनकी अगली पीढ़ी भी निर्धनता में ही जीवित रहती है। इन कारणों के अतिरिक्त गरीबी के लिए उत्तरदायी अन्य कारक भी है।

निम्न आय तथा संसाधनों के अभाव से प्रारंभ कर गरीब व्यक्ति निम्न स्तर के पोषण तथा स्वास्थ्य, शिक्षा के अभाव तथा कौशलों के अभाव से पीड़ित होते हैं। इनके कारण उनके रोज़गार पाने के अवसर भी कम हो जाते हैं जो पुनः उनकी निम्न आय स्थिति तथा निम्न स्तर के स्वास्थ्य एवं पोषण स्थिति को सतत रूप से बनाए रखते हैं। इनके परिणामस्वरूप निम्न अभिप्रेरणा स्तर स्थिति को और भी खराब कर देता है, यह चक्र पुनः प्रारम्भ होता है और चलता रहता है।

गरीबी उन्मूलन के लिए सरकार व अन्य स्वयंसेवी संस्थाएँ कार्यरत हैं। गरीबों को आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। प्रारम्भ में संसाधन, शिक्षा, चिकित्सा व अन्य सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएँ। सामाजिक न्याय के नियमों के अनुसार उन्हें रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाए जाए। इस प्रकार गरीब अवैध साधनों की बजाय वैध साधनों द्वारा जीविकोपार्जन हेतु प्रोत्साहित होंगे।

भेदभाव

किसी जाति प्रजाति अथवा समूह के प्रति समूह सदस्यता के कारण उत्पन्न गलत अथवा अनुचित अभिवृत्तियों पर आधारित नकारात्मक व्यवहार को विभेदीकरण (भेदभाव) कहा गया है। विभेदन का कारण कई प्रकार के पूर्वाग्रह (Prejudice) होते हैं। ये पूर्वाग्रह जाति, धर्म, लिंग, आयु, आर्थिक स्थिति, शारीरिक क्षमता आदि किसी भी कारणवश हो सकते हैं। प्रतिकूल अभिव्यक्तियों के कारण अन्तर समूह अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न हो सकते हैं। विभेदीकरण सामाजिक अन्याय का जनक भी होता है। व्यक्ति के पास ज्ञान, शिक्षा व क्षमता होने के बावजूद उसे आगे बढ़ने के उचित अवसर नहीं मिल पाते हैं। ऐसे में व्यक्ति जो विभेदन से पीड़ित होते हैं, मानसिक रूप से तनाव से ग्रस्त रहते हैं। उनमें कुण्ठा उत्पन्न होती हैं जो कई बार गुस्से में अथवा हिंसा के रूप में परिलक्षित होती है। भारत के संविधान निर्माताओं ने ऐसे कानूनों का निर्माण किया जो ये सुनिश्चित करें कि समाज का कोई भी वर्ग पिछड़ेपन या विभेदन का शिकार न बनें। मौलिक अधिकार (Fundamental Rights) इसका सबसे बडा उदाहरण है। स्वतंत्रता के समय से ही भारत में ये कानून मौजूद हैं, लेकिन आज भी देश भेदभाव की समस्या से ग्रसित है। इससे निजात पाने के लिए नियमों की सख्त अनुपालना आवश्यक है। साथ ही सामाजिक स्तर पर जागरूकता तथा मनोवृत्ति परिवर्तन भी अतिमहत्वपूर्ण हैं।

सांस्कृतिक आत्मसातीकरण (Cultural assimilation) की विधि द्वारा विभेदीकरण को कम किया जा सकता है। इस विधि द्वारा लोगों को परस्पर समूहों के बारे में इस उद्देश्य से समझाया जाता है कि वे सभी भ्रामक धारणाओं का परित्याग कर सकें। विद्यालयों, विश्वविद्यालयों व अन्य संस्थाओं में सभी प्रकार के विभेदीकरण का परित्याग करने व समानीकरण की भावना को अपनाने की शिक्षा का अभियान जारी रखा जाना चाहिए।

आक्रामकता, हिंसा एवं शांति

आक्रामकता एक ऐसा शारीरिक या शाब्दिक व्यवहार है जिसका उद्देश्य दूसरों को चोट पहुँचाना होता है। जीवन की कई परिस्थितियों में आक्रामकता तथा हिंसा प्रत्यक्ष निर्देश द्वारा उत्पन्न की जाती है, जैसे कि युद्ध के मैदान में सैनिकों को दुश्मन पर आक्रमण करने का आदेश परन्तु इस प्रकार की आक्रामकता आवश्यक तथा स्वीकार्य है। आज के जीवन में आमजन द्वारा आक्रामक व्यवहार दिखलाने की प्रवृत्ति बढ़ती नजर आती है, जो कि चिन्ता का विषय हैं। भौतिकवाद (Materialism), प्रतियोगिता (Competition), लालच (Greed), तनाव (Stress), ईर्ष्या (Jealousy) कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं तथा भाव हैं, जो आज के आधुनिक जीवन में बहुधा नजर आने लगे हैं। इन प्रक्रियाओं की परिणति आक्रामकता तथा हिंसा हो सकती है। बैण्डुरा एक महान समाज मनोवैज्ञानिक हुए है जिनका मानना है कि आक्रामकता प्रेक्षणात्मक अधिगम द्वारा सीखी जाती है। परिवार में उपलब्ध मॉडल (माता–पिता या अन्य), चलचित्र, दूरदर्शन व इंटरनेट पर दिखाए जाने वाले आक्रामकता के दृश्य, ये सभी आक्रामक व्यवहार सिखाने के स्रोत के रूप में कार्य करते हैं। डॉलर्ड व मिलर ने एक सिद्धान्त प्रतिपादित किया, कुण्ठा–आक्रामकता सिद्धान्त (Frustration - Aggression Hypothesis), जिसमें उन्होंने आक्रामकता का कारण कुण्ठा माना है। किसी वांछित लक्ष्य पर पहुंचने के लिए व्यक्ति द्वारा किया गया व्यवहार जब बीच में ही अवरूद्ध (block) हो जाता है, तो इससे उत्पन्न होने वाली मनोदशा को कुंठा कहा जाता है। सामाजिक परिपेक्ष्य में कई परिस्थितियां मनुष्य में कुण्ठा पैदा कर सकती है और यही कुण्ठा फिर आक्रामकता के रूप में परिलक्षित होती है।

आक्रामक तथा हिंसक व्यवहार व्यक्ति, परिवार, समुदाय सभी के लिए घातक है तथा इसे नियंत्रित करना अतिआवश्यक है।

सामाजिक अधिगम उपागम के अनुसार जिस प्रकार व्यक्ति आक्रामक व्यवहार को आक्रामक मॉडल को देखकर सीख लेता है, उसी प्रकार वह अनाक्रमक मॉडल को देखकर भी आक्रामक व्यवहार कम करना सीख सकता है। यदि व्यक्ति में दूसरे के प्रति परानुभूति उत्पन्न की जाए तो भी उसके आक्रामक व्यवहार में कमी आ सकती है।

आक्रामकता को रोकने के लिए दण्ड एक प्रभावकारी प्रविधि नहीं माना जाता है। आक्रामकता को कम करने के लिए गरीबी तथा सामाजिक अन्याय को नियंत्रित करना आवश्यक है। सामाजिक न्याय व गरीबी उन्मूलन से समाज में कुण्ठा का स्तर कम होगा, जिसके परिणामस्वरूप आक्रामकता तथा हिंसा में भी कमी आएगी।

इन उक्तियों के अतिरिक्त सामाजिक या सामुदायिक स्तर पर यह आवश्यक है कि शांति के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति का विकास किया जाए। हमें न केवल आक्रामकता को कम करने की आवश्यकता है बल्कि इसकी भी आवश्यकता है कि हम सक्रिय रूप से शांति विकसित करें एवं उसे बनाए रखें।

जनसंचार का व्यवहार पर प्रभाव

संचार (सम्पेषण) में एक जीवित प्राणी दूसरे जीवित प्राणी से एक सामान्य बोध (Understanding) स्थापित करता है। अतः यह कहा जा सकता है कि संचार में दो या दो से अधिक प्राणी या व्यक्ति सूचनाओं एवं अनुभूतियों का आपस में विनिमय करते हैं। दूसरे शब्दों में भाषा, संकेत या चिन्ह आदि के माध्यम से अपने चिन्तन एवं विचार को दूसरों तक पहुंचाने की प्रक्रिया को संचार कहा जाता हैं। जनसंचार में बहुत सारे लोग सम्मिलित होते हैं तथा इनमें जन सम्पर्क के माध्यमों जैसे रेडियो,

दूरदर्शन, समाचार पत्र, सिनेमा आदि का उपयोग होता है। इस प्रकार का संचार एक–मार्गी (One way) होता है। आज के समय में जनसंचार के नवीन माध्यम जैसे कि मोबाइल, इंटरनेट आदि अत्यधिक प्रचलन में हैं। सूचना प्रौद्योगिकी के इस युग में सूचनाएं विभिन्न माध्यमों से आकर्षक रूप में अत्यधिक तीव्रता के साथ प्रसारित व ग्रहण की जाती हैं। कार्यक्रमों तथा सूचनाओं का प्रस्तुतीकरण अतिआकर्षक होने के कारण लोग उन्हें देखने सुनने में बहुत समय व्यतीत करते हैं। जनसंचार के कई अनुसंधान हुए हैं। टी.वी. पर किए कुछ अध्ययन बताते हैं कि बच्चे उसे देखने में बहुत समय व्यतीत करते हैं। परिणामस्वरूप पढ़ने–लिखने, खेलने–कूदने की आदतें तो कम होती ही हैं, साथ ही साथ ध्यान केन्द्रित कर पाने में कमी, सृजनात्मकता में कमी, समझने की क्षमता में कमी तथा सामाजिक अतःक्रियाओं पर प्रतिकूल प्रभाव देखे गए हैं। मोबाइल व इंटरनेट से बच्चों तथा युवाओं के सामने ऐसी सूचनाएँ आने लगी हैं जो उनमें कच्ची उम्र में भटकाव पैदा कर सकती हैं। टीवी पर आने वाले कुछ कार्यक्रम आक्रामकता की प्रवृत्ति को बढ़ावा दे सकते हैं, साथ ही बच्चों की भाषा पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। इस प्रकार जनसंचार के माध्यमों से क्या और कैसे दिखाया जा रहा है, उस पर लगाम लगाना अतिआवश्यक है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- अवांछनीय मानव क्रियाओं ने पर्यावरण की दशाओं को परिवर्तित कर दिया है जिनके कारण प्रदूषण, शोर, भीड़ की समस्याएँ खड़ी हो गई हैं।
- प्रदूषण हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य तथा मनोवैज्ञाानिक प्रक्रियाओं पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।
- शोर भी हमारे चिंतन, स्मृति तथा अधिगम पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। तीव्र उच्च ध्वनि स्तर हमारी सुनने की क्षमता को स्थायी क्षति पहुँचा सकता है तथा हृदयगति, रक्तचाप और पेशी–तनाव बढ़ा सकता है।
- भीड़ पर्याप्त स्थान न होने की मनोवैज्ञानिक अनुभूति है। भीड़ संज्ञानात्मक निष्पादन, अंतर्वैयक्तिक संबंधों तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर निषेधात्मक प्रभाव डालती है।
- प्राकृतिक विपदा किसी समाज के सामान्य जनजीवन में व्यवधान डालती है तथा क्षति, विनाश और मानव पीड़ा का कारण बन सकती है। विपदा प्रभावित व्यक्तियों को परामर्श देकर तथा सामूहिक कार्यों को करने के अवसर बढ़ाकर उनकी मदद की जा सकती है।
- पर्यावरण–उन्मुख व्यवहारों के अंतर्गत वे व्यवहार जिनका उद्देश्य पर्यावरण व समस्याओं से संरक्षण है तथा जो स्वस्थ पर्यावरण को उन्नत करते हैं, दोनों ही निहित हैं।
- आक्रामकता तथा हिंसा आधुनिक समाज की प्रमुख समस्याओं में से है। गरीबी तथा विभेदीकरण को कम कर समाज में आक्रामकता के स्तर को कम किया जा सकता है।
- जनसंचार एक प्रभावशाली प्रक्रम है। इसके मानव–जीवन पर कई प्रतिकूल प्रभाव देखे जा सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1.हमारे चारों ओर जो कुछ भी है उसे चरितार्थ करने वाला पद है –

(अ) प्रदूषण (ब) पर्यावरण
(स) शोर (द) परिवार

2.पर्यावरण मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं, स्वाभाविक तथा –

(अ) प्राकृतिक (ब) मानवीय
(स) अन्तर्वैक्तिक (द) निर्मित

3. यह परिपेक्ष्य पर्यावरण को मूल्यवान वस्तु के रूप में संदर्भित करता हैं –
(अ) अल्पतमवादी (ब) नैमित्तिक
(स) भौतिकवाद (द) आध्यात्मिक
4. कोई भी ध्वनि जो खीझ या चिड़चिड़ापन उत्पन्न करे और अप्रिय हो, कहलाती है –
(अ) शोर (ब) चीख
(स) प्रदूषण (द) आवाज़
5. वे व्यवहार जिनका उद्देश्य होता है, पर्यावरण का संरक्षण तथा उन्नत स्वास्थ्य कहलाते है–
(अ) मित्रता (ब) सजागता
(स) पर्यावरण प्रेम (द) पर्यावरण मैत्री
6.ऐसा शारीरिक या शाब्दिक व्यवहार जिसका उद्देश्य दूसरों को चोट पहुंचाना होता है–
(अ) अपराध (ब) घृणा
(स) आक्रामकता (द) झगड़ा

लघूत्तरात्मक प्रश्न –

1.पर्यावरण से आप क्या समझते हैं?

2.जनसंचार किसे कहते हैं?

3.विभेदीकरण किसे कहते हैं?

4.आक्रामकता के स्वरूप को समझाइए।

5.प्रदूषण के मुख्य कारण क्या हैं?

6.भीड़ किसे कहते हैं?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न –

1. मानव–पर्यावरण सम्बन्ध को समझाइए। इसे किस प्रकार स्वस्थ बनाया जा सकता हैं?
2. जनसंचार का मानव व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है?
3. प्राकृतिक आपदाएँ किस प्रकार से जन जीवन को प्रभावित करती हैं?
4. गरीबी तथा भेदभाव को कैसे कम किया जा सकता है?
5. पर्यावरण मैत्री व्यवहार उन्नयन के कुछ प्रमुख बिन्दु बताइए।

लघूत्तरात्मक प्रश्नों के उत्तर –

(1) ब (2) द (3) द (4) अ (5)द (6) स

इकाई–9
व्यावहारिक मनोविज्ञान

इस अध्याय को पढने के बाद आप

- व्यावहारिक मनोविज्ञान के अर्थ को समझ सकेगें।
- मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोगों को जान सकेगें।
- शिक्षा, सम्प्रेषण तथा संगठन मनोविज्ञान के महत्व को समझ सकेगें।
- खेलों में मनोविज्ञान के महत्व को जान सकेगें।

परिचय

व्यावहारिक या प्रयुक्त मनोविज्ञान का तात्पर्य ऐसे मनोविज्ञान से है जो क्षेत्र में व्यक्ति की समस्याओं के समाधान के लिए उनका सही मार्ग दर्शन करने के लिए, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में अपने कौशल एवं शोध का उपयोग करते हैं। वस्तुतः मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का व्यावहारिक अनुप्रयोग करना ही व्यावहारिक मनोविज्ञान है।

व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थः– व्यावहारिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतो का प्रयोग कर विभिन्न मानवीय समस्याओं को सुलझाया जाता है। व्यावहारिक मनोविज्ञान भिन्न ना होकर, मनोविज्ञान की ही एक शाखा है। हैपनर ने इसे परिभाशित करते हुए बताया कि ''व्यावहारिक मनोविज्ञान के लक्ष्य मानव क्रियाओं का वर्णन भविश्य और मानव क्रियाओं का नियन्त्रण है जिससे हम अपने जीवन को बुद्धिमतापूर्वक समझ सकें।'' जिस प्रकार विज्ञान में दो पहलु सम्मिलित होते हैं सैद्धांतिक और व्यावहारिक ठीक उसी प्रकार मनोविज्ञान में भी सैद्धांतिक के साथ–साथ व्यावहारिक पहलु भी होते हैं।

भारतीय संस्कृति के आधार पर व्यावहारिक मनोविज्ञान को भारतीय शास्त्रों एवं उपनिषदों में भी देखा जा सकता है। भारतीय विचारधारा के आधार पर समस्याओं के समाधान हेतु भारतीय चिन्तन जिससे समस्या समाधान सुगमता व सहजता से हो सके। यह सर्व धर्म सम्भाव की नीति से सम्बन्धित है तथा उन सभी सिद्धांतों तथा आदर्शों का मिश्रण है। जो विभिन्न शास्त्रों में उल्लेखित है। शोधों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि गीता में लिखित सिद्धांत प्रबन्धन के क्षेत्र में व्यावहारिक तथा सफल सिद्ध हो रहे हैं।

मनोविज्ञान का विभिन्न क्षेत्रों में प्रयोग

व्यावहारिक मनोविज्ञान कई प्रकार की शाखाओं एवं क्षेत्रों में कार्यरत है, जो कि निम्नांकित हैः–

1. **नैदानिक मनोविज्ञान (Clinical Psychology)**
2. **सामुदायिक मनोविज्ञान (Community Psychology)**
3 **परामर्श मनोविज्ञान (Counselling Psychology)**
4. **शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology)**
5. **औद्योगिक एवं संगठनात्मक मनोविज्ञान (Industrial & Organizational Psychology)**
6. **सैन्य मनोविज्ञान (Military Psychology)**

उपर्युक्त सभी शाखाओं का वर्णन निम्नांकित हैः

1.नैदानिक मनोविज्ञान (Clinical Psychology) : मनोविज्ञान की सबसे प्रचलित एवं प्रयुक्त शाखा, नैदानिक मनोविज्ञान है। नैदानिक मनोवैज्ञानिक का कार्य समस्या से ग्रसित लोगों को ठीक करना है ताकि वे अपने दिन–प्रतिदिन के जीवन में समायोजन स्थापित कर सकें। शोध (Research), निदान (Diagnosis) और उपचार (Treatment) नैदानिक मनोवैज्ञानिक के तीन मुख्य कार्य है– जिनकी विभिन्न विधियों के माध्यम से मानसिक रोगों का उपचार किया जा सकता है। नैदानिक मुल्यांकन करने

हेतु नैदानिक मनोवैज्ञानिक कई तरह के निदान सूचक प्रविधियों (Diagnostic Tools) का विस्तृत क्षेत्र के बाद भी इनका अधिक ध्यान मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में ही केन्द्रित होता है। इसके कई सक्रिय क्षेत्र हैं जैसे विश्वविद्यालय, उपचारगृह (Clinic), मानसिक अस्पताल आदि।

प्रायः नैदानिक मनोविज्ञान और मनोरोगविज्ञानी (Psychiatry) में संभ्रांति (Confusion) उत्पन्न हो जाती है क्योंकि दोनों ही क्षेत्र रोगियों को चिकित्सा प्रदान करते हैं। इन क्षेत्रों में चिकित्सा के दौरान मनोवैज्ञानिक रोगों की विकृतियों के विभिन्न लक्षणों को दूर किया जाता है। दोनों क्षेत्रों में सिर्फ यही अन्तर है कि मनोरोगविज्ञानी (Psychiatrists) मानसिक रोगों की चिकित्सा के समय जैविक विधियों (Biological Methods) का उपयोग करते है, जबकि नैदानिक मनोवैज्ञानी (Clinical Psychology) चिकित्सा के समय जैविक विधियों का उपयोग नहीं करते है। अपितु व्यावहारिक पद्धति की अनुपालना कर संवेगात्मक रचना कराते है।

2. **सामुदायिक मनोविज्ञान (Community Psychology)-** सामुदायिक मनोविज्ञान का तात्पर्य ऐसे मनोविज्ञान के क्षेत्र से है जो सामाजिक समस्याओं के समाधान के लिए मनोवैज्ञानिक नियमों, विचारों और तथ्यों का उपयोग करते है और इसी के साथ व्यक्ति को अपने कार्य और समूह में समायोजन करने में मदद करते हैं। अर्थात् सामुदायिक मनोविज्ञान का सम्बन्ध उस पर्यावरण परिस्थिति से होता है, जिसमें व्यवहारात्मक क्षुब्धता (Behavioral Disturbance) उत्पन्न हो सकती है, ना कि मनश्चिकित्सा (Psychotherapy) और मनोनिदान (Psychodiagnosis) से होता है। सामुदायिक मनोविज्ञानी का अधिक विश्वास पर्यावरण में परिवर्तन ला कर समस्या को दूर करने में होता है। उदाहरण स्वरुप– स्कूल के संगठन तथा प्रशासन में परिवर्तन, पूरे समाज के बच्चों और किशोरों के अन्तः क्रिया शैली में परिवर्तन आदि ऐसे कई उदाहरण है जिनकी मदद से मनोवैज्ञानिक व्यक्ति विशेश के व्यवहार में परिवर्तन की अपेक्षा सामान्य पर्यावरण में परिवर्तन कर समस्या की गम्भीरता को कम करने हेतु प्रयास करते है। सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य आन्दोलन (Community Mental Health Movement) का एक विशेश भाग सामुदायिक मनोवैज्ञानियों को माना जाता है। ऐसे सामुदायिक मनोवैज्ञानी जो सामुदायिक समस्याओं (Community Problems) के अध्ययन पर मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन से अधिक ध्यान देते है उन्हें सामाजिक समस्या सामुदायिक मनोवैज्ञानी (Social Problem Community Psychologist) कहते है। इनकी अधिक रुचि समुदाय के समूहों में विद्वेश, पुलिस और समुदाय के बीच खराब सम्बन्ध और रोजगार के अवसरों में कमी के कारण हो रही पीड़ा आदि के अध्ययन में होती है।

3. **परामर्श मनोविज्ञान (Counselling Psychology)** : परामर्श मनोवैज्ञानी का कार्य क्षेत्र नैदानिक मनोवैज्ञानी के कार्यक्षेत्र से काफी समान है। परन्तु अन्तर सिर्फ इतना है कि व्यक्ति के साधारण सांवैगिक एवं व्यक्तिगत समस्याओं को दूर करने का प्रयास परामर्श मनोविज्ञान के तहत् होता है जबकि नैदानिक मनोविज्ञान के अन्तर्गत अधिक जटिल एवं कठिन समस्याओं को दूर किया जाता है। अर्थात सामान्य व्यक्तियों को ही समायोजन क्षमता को मजबूत करने में परामर्श मनोविज्ञान अहम् भूमिका निभाता है। यह व्यक्ति की कमजोरियों और गुणों को दर्शाता है और इस कार्य हेतु मनोवैज्ञानिक परीक्षणों (Psychological Test) का उपयोग किया जाता है। परामर्श मनोविज्ञान के कुछ प्रमुख क्षेत्र यह भी है कि इससे मनोविज्ञान के छात्रों को उनकी उपलब्धियों में समायोजन करना सिखाते हैं, छात्र के भविश्य के जीवनवृति (Career) को लेकर योजना तैयार करने एवँ सक्रिय रुप से काम में लाने में भी अहम् भूमिका निभाते हैं।

4. **शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology)–** सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य और परामर्श मनोविज्ञानी सम्बंधित कार्य है शिक्षा मनोवैज्ञानिक का कार्य मुख्यतः प्राथमिक तथा माध्यमिक वर्ग के स्कूलों में शिक्षा मनोविज्ञानी कार्य करते है और जरुरत के दौरान वे छात्रों को उपचार हेतु अन्य

विशेशज्ञों के पास भी भेजते है। स्कूल में व्यावसायिक और शैक्षणिक परीक्षण में सेवा प्रदान करना और साथ ही साथ ऐसे परामर्श और प्रशिक्षण कार्यक्रम (Training Programme) को आयोजित करते है जो शिक्षकों को और छात्रों को एक दूसरे के साथ संगठित रखते है और प्रशासन की समस्याओं को भी हल करने की कोशिश करते हैं। इसके अलावा नये प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का अध्ययन भी शिक्षा मनोवैज्ञानी की मदद से किया जा सकता है। अन्य उदाहरण जो इसकी उपयोगिता को दर्शाते है जैसे–शिक्षकों या छात्रों के मनोबल का अध्ययन करना, गैरकानूनी औशध उपयोग के कारणों का पता लगाकर उसका निदान ढूंढना और औशध उपयोग करने के तरीके को परिवर्तित करना आदि। शिक्षा मनोविज्ञान शिक्षक, शिक्षार्थी और शिक्षालय के मध्य समन्वय स्थापित कर शिक्षार्थी के सर्वांगीण विकास की पहल करता है। बच्चे अलग–अलग विद्या को अपनाना चाहते हैं।

5. **औद्योगिक एवं संगठनात्मक मनोविज्ञान (Industrial & Organizational Psychology)-:** मनोवैज्ञानिक नियमों और सिद्धांतो का उपयोग उद्योग क्षेत्र में भी किया जाता है। उद्योग में कर्मचारियों के मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अध्ययन करना और उनका समाधान ढूंढने का प्रयास औद्योगिक मनोविज्ञान के तहत् किया जाता है। इस मनोविज्ञान के संबंध के अध्ययन में कर्मचारियों एवं कार्यों के विभाजन, कार्मिक चयन, (Presumed Selection) कार्य मूल्यांकन, (Job Appraisal) कार्य मनोवृत्ति, (Job Attitude) कार्य के भौतिक वातावरण (Physical Environment of Work) आदि पहलुओं का ध्यान रखा जाता है। कर्मचारी के चयन और स्थान निर्धारण में भी औद्योगिक मनोविज्ञानी, मनोवैज्ञानिक परीक्षणों और साक्षात्कार का उपयोग किया जाता है। इसमें कर्मचारियों और वरिष्ठ प्रबन्धकों (Senior Manager) के लिए अलग–अलग तरह के प्रशिक्षण कार्यक्रम (Training Programme) आयोजित होते हैं ताकि उनके तकनीकी कौशल (Technical Skill) को उन्नत किया जा सके, मनोबल को बढ़ाया जा सके और समूह तनाव को भी कम किया जा सके। कम्पनी में उत्पादकता को बढ़ाने के लिए ये लोग कुछ परिवर्तनों का प्रस्ताव रखते है और साथ ही वे कम्पनी को एक मानव संगठन (Human Organisation) भी समझते है। इस क्षेत्र में कर्मचारियों और मशीनों की डिजाइन के बीच सामंजस्य पर भी ध्यान दिया जाता है, इसे अभियांत्रिक मनोविज्ञान (Engineering Psychology) या मानव अभियांत्रिकी (Human Engineering) कहते हैं।

औद्योगिक मनोविज्ञान का एक नवीनतम और विकसित रुप संगठनात्मक मनोविज्ञान है जिसकी प्रमुख अभिरुचि उद्योग के अलावा अन्य कई संगठनों के कर्मचारियों की कार्य सम्बन्धित एवं मानवीय समस्याओं के अध्ययन करने में होती है। स्कूल, सरकारी दफ्तरों, बैंक आदि इसके उदाहरण है।

6. **सैन्य मनोविज्ञान (Military Psychology):–** सैन्य क्षेत्रों में इस मनोविज्ञान के नियमों एवं सिद्धान्तों का उपयोग होता है। मनोविज्ञान के सिद्धन्तों और तथ्यों का उपयोग पहली बार अमेरिकन सैन्य बलों में किया गया था। भारतीय सैन्य बलों में मनोविज्ञान का उपयोग द्वितीय विश्व युद्ध के बाद से किया जा रहा है और इसके द्वारा भारत सरकार द्वारा रक्षा मंत्रालय के तहत् साइकोलॉजिकल इंस्टीट्यूट ऑफ डिफेंस रिसर्च (Psychological Institute of Defense Researches) नाम की एक विशेष संस्था खोली गई है। मुख्यतय इस क्षेत्र के मनोवैज्ञानिकों का कार्य क्षेत्र में पाँच गतिविधियाँ सम्मिलित है;

a. रक्षा कर्मचारियों का विभिन्न स्तर पर चयन।
b. कर्मियों में विशेश कार्यक्रम द्वारा नेतृत्व गुणों (Leadership Qualities) को विकसित करना।
c. कर्मियों में सुरक्षा कौशलों (Defense Skills) के विकास हेतु विशेष परीक्षण कार्यक्रमों को विकसित करना।
d. विशेष कार्यक्रमों की मदद से सैन्य बलों में मनोबल विकसित करना।
e. अधिक ऊंचे स्थानों में उचित व्यवहार करने संबंधी सैनिकों की समस्याएं चिन्ता और तनाव आदि कुछ विशेष समस्याओं का अध्ययन करना।

मनोविज्ञान के अन्य क्षेत्र – मनोविज्ञान में लगातार हो रहे विकास के साथ इसके कार्यक्षेत्र में भी नयी और नवीन विशिश्टताओं का प्रवेश हो रहा है। इसके फलस्वरुप मनोविज्ञान में कुछ नयी शाखाएं सम्मिलित हो रही है, जो इस प्रकार है:

- पर्यावरणीय मनोविज्ञान (Environmental Psychology)
- स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology)
- सुधारात्मक मनोविज्ञान (Correctional Psychology)
- वायुदिक् मनोविज्ञान (Aerospace Psychology)
- न्यायिक मनोविज्ञान (Forensic Psychology)
- खेल–कूद का मनोविज्ञान (Sports Psychology)
- राजनीतिक मनोविज्ञान (Political Psychology)
- जरामनोविज्ञान (Geriartic Psychology)
- सांस्कृतिक मनोविज्ञान (Cultural Psychology)
- महिलाओं का मनोविज्ञान (Women's Psychology)
- आर्थिक मनोविज्ञान (Economic Psychology)
- यातायात एवं परिवहन मनोविज्ञान (Traffic & Transport Psychology)

उपर्युक्त सभी शाखाओं को वर्णित किया गया है:–

1. **पर्यावरणीय मनोविज्ञान:** पर्यावरण एवं उसके व्यवहार में आने वाले प्रभावों का अध्ययन इस शाखा में होता है। स्कूल, घर, आवाज, प्रदूषण मौसम, भीड़–भाड़ आदि पर्यावरण के कुछ पहलू है जिनका व्यवहार पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है और पर्यावरणी मनोविज्ञान के द्वारा इन प्रभावों का अध्ययन किया जाता है। पर्यावरण मनोविज्ञानी में मनोवैज्ञानिक अपने विशेष अध्ययन के द्वारा पर्यावरण के कीमती खजानों को बचाने के लिए, पर्यावरण के दोषपूर्ण पहलुओं से मानव को बचाने के लिए और उनके जीवन के गुणों या विशेषताओं को उन्नत बनाने के लिए कोशिश करते है।

2. **स्वास्थ्य मनोविज्ञान:** मनोविज्ञान का यह क्षेत्र स्वास्थ्य पर विशेषकर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन करता है। अर्थात् स्वास्थ्य और उसे प्रभावित करने वाले विचरों के बीच संबन्ध को जानना स्वास्थ्य मनोविज्ञान में सम्मिलित होता है। इस क्षेत्र में यह अध्ययन किया जाता है कि तनाव और चिंता की ह्रदय रोग, कैंसर आदि में क्या और कितनी भूमिका होती है। इसी के साथ इसमें डॉक्टर–रोगी के संबन्ध, अस्पताल का पर्यावरण, उपलब्ध सुविधायें, रोगियों की प्रतिक्रियाएं आदि का अध्ययन भी किया जाता है।

3. **सुधारात्मक मनोविज्ञान:** जिन मानव व्यवहारों का संबन्ध सामाजिक नियम और कानून के उल्लंघन से होता है, उनका अध्ययन मनोविज्ञान की शाखा में किया जाता है। मनोवैज्ञानिक तथ्यों और विधियों द्वारा मनुश्य के ऐसे व्यवहारों को सुधारने का प्रयास किया जाता है। अतः यह मनोविज्ञान जेल के पर्यावरण और न्यायिक कोर्ट के वातावरण से संबन्धित होता है।

4. **वायुदिक् मनोविज्ञान:** इस शाखा में दिक में ऊंचाई पर कार्यरत होने वाले व्यक्ति के व्यवहार के परिवर्तनों का अध्ययन किया जाता है। अधिक ऊंचाई पर होने के कारण व्यक्ति को अलग तरह के मौसम एवं भिन्न–भिन्न पर्यावरणों का सामना करना पड़ता है और यह परिस्थिति व्यक्ति के व्यवहार को उस पर्यावरण के साथ समायोजित होने में समस्या होती है। इस मनोविज्ञान का अध्ययन इन समस्यात्मक पहलुओं और उनके यथोचित समाधान पर होता है।

5. **न्यायिक मनोविज्ञान–** पुराने समय से मनोविज्ञान और कानून संबन्धित रहे है। इस शाखा के अन्तर्गत मनोवैज्ञानिक इन दोनों के बीच संबन्धों का अध्ययन करते है। इसमें मनोवैज्ञानिक निदान की अहम् भूमिका होती है। क्योंकि यह व्यक्ति पर मुकदमा चलाने व न चलाने के निर्णय को निर्धारित करता है। जेल के भीतर मनोवैज्ञानिकों के कार्य एक चिकित्सक, पुनर्वास विशेषज्ञ आदि के रुप में होते है। मनोवैज्ञानिक व्यक्ति की जटिल इच्छाओं और अभिप्रेरणाओं को ठीक ढंग से समझकर पुलिस विभाग की मदद करते है। दूसरी ओर जटिल न्यायिक निर्णयों के विपरित मनोवैज्ञानिक शोधों का उपयोग ज्यादा सफलतापूर्वक किया जाता है।

6. **खेल–कूद का मनोविज्ञान–** मनोवैज्ञानिक तथ्य एवं सिद्धांत, खेल–कूद के क्षेत्र में भी उपयोग किए जाते है। इस क्षेत्र में मनोवैज्ञानिकों के कुछ विशेष समस्याओं के अध्ययन में खेल–कूद में अधिक अभिरुचि वाले व्यक्ति, खेल–कूद से संबन्धित जोखिम व्यवहार को करने वाले व्यक्ति, खेल–खेलने वाले और खेल देखने वाले व्यक्ति के अभिप्रेरकों में अंतर आदि सम्मिलित होते है। मनोवैज्ञानिकों के गहन अध्ययनों द्वारा यह स्पश्ट हुआ है कि व्यक्ति की संगठनात्मक क्षमता को मजबूत बनाने हेतु खेल–कूद व्यवहार की अहम् भूमिका होती है।

7. **राजनीति मनोविज्ञान–** मनोविज्ञान की इस क्षमता में राजनीतिक नेताओं और अधिकारियों तथा सामान्य व्यक्तियों के व्यवहारों के बीच संबन्धों को ज्ञात कर उनका अध्ययन किया जाता है। इसमें मनोवैज्ञानिकों द्वारा राजनीतिक संबन्धों से जुड़ी समस्याओं का अध्ययन किया जाता है। शाखा में इन छुपी हुई मानव अभिप्रेरणाओं और इच्छाओं का अध्ययन होता है जो–राजनैतिक नेतृत्व, प्रभावशाली राजनैतिक रणनीतियाँ, राजनैतिक विद्रोह, दलबदली आदि से जुड़ी है।

8 **जरा मनोविज्ञान–** वृद्ध लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन हेतु मनोविज्ञान की इस शाखा को आज से 30 वर्ष पूर्व विकसित किया गया था। इस क्षेत्र में वृद्ध व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य के मूल्यांकन और उपचार की विधियां, वयस्क व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य के मूल्यांकन और उपचार की विधियों से कितनी भिन्न और कितनी समान होती है, इस पर विशेष रुप से अध्ययन होता है। इसमें व्यक्ति को आयु बढ़ने के साथ–साथ उसके मनोवैज्ञानिक कार्यों सामाजिक–आर्थिक स्तर, समूह सम्बन्ध, व्यक्तिगत एवं प्रजाजनी इतिहास पर जो प्रभाव पड़ता है, उसका भी अध्ययन किया जाता है। मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययनों में सुविधा को ध्यान में रखते हुए वृद्धावस्था को तीन भागों में बांटा है– कमसीन–वृद्ध 65 से 74 वर्ष की आयु के लोग, वृद्ध 75 से 85 वर्ष की आयु के लोग और पूरा वृद्ध 85 वर्ष से ऊपर की आयु के लोग। व्यक्ति की तैथिक आयु और कार्यात्मक आयु में स्पष्ट अंतर भी जरा मनोविज्ञान में किया जाता है। व्यक्ति के जन्म से लेकर आज तक के समय को तैथिक आयु कहा जाता है और इस शाखा द्वारा आयु को कार्यात्मक क्षमताओं का सही सूचक नहीं माना जाता है क्योंकि कुछ कम तैथिक आयु वाले व्यक्तियों की कार्यात्मक क्षमता अच्छी नहीं होती जबकि कुछ अधिक तैथिक आयु वाले व्यक्तियों में उत्तम कार्यक्षमता पाई जाती है। बिरेन तथा कन्निघम के अध्ययनों के अनुसार कार्यात्मक आयु द्वारा उम्र प्रभाव के तीन पहलुओं को प्रतिबिम्बित किया गया है– जैविक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक पहलू।

व्यक्ति के सामान्य जीवन अवधि के सन्दर्भ में उसके वर्तमान स्थिति का पता लगाने हेतु 'जैविक बुद्धि' का प्रयोग होता है। जैविक आयु का पता लगाने के लिए चिकित्सक व्यक्ति के अंगो की आत्म नियन्त्रण क्षमता का आकलन करते है यह आयु कम होने लगती है एवं वह मृत्यु के करीब पंहुचने लगता है। समाज के दूसरे व्यक्तियों की तुलना में एक व्यक्ति की आदत, भूमिकाएं और संबन्धित व्यवहार का पता सामाजिक आयु से ज्ञात होता है। व्यक्ति के सामाजिक आयु का पता उसकी पौशाक, भाषा और अन्तर्वैयक्तिक शैली से ज्ञात होता है। परिवर्तित वातावरण में व्यक्ति के समायोजन करने की क्षमता को मनोवैज्ञानिक आयु कहा जाता है। व्यक्ति के सकारात्मक कार्य, अभिप्रेरण और

आत्म–सम्मान का प्रभाव आयु पर अधिक पड़ता है।

9. सांस्कृतिक मनोविज्ञान– मनोविज्ञान की इस शाखा से तात्पर्य व्यक्ति के चिंतन व्यवहार और संवेग आदि को समझने में संस्कृति की भूमिका की व्याख्या करना है। विभिन्न संस्कृतियों के मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं की तुलना करते हुए सांस्कृतिक मनोवैज्ञानिक, अमुक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया किसी विशेष संस्कृति या सभी संस्कृतियों में होने के मूल उद्धेश्य को पूरा करते हैं। सांस्कृतिक तुलनाओं में शोध को बढ़ावा देने और मनोविज्ञान में संस्कृति की भूमिका से अवगत कराने में भी इन्टरनेशनल एसोसिएशन फॉर क्रास कल्चरल साईकोलोजी की भूमिका अहम् होती है।

10. महिलाओं का मनोविज्ञान– मनोविज्ञान के इस क्षेत्र में उन महत्वाकांक्षाओं पर बल डाला जाता है जो महिलाओं के अध्ययन और उनके शोध को उन्नत बनाते है इस व्याख्या के अन्तर्गत महिलाओं के बारे में जो सूचनाएं प्राप्त होती है, उनका समाज और संस्थान में उपयोग कराने के लिए एक विश्वास के साथ समन्वित किया जाता है। 1973 में अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संघ में महिलाओं के मनोविज्ञान के लिए एक अलग डिविज़न बनाया गया था।

11. आर्थिक मनोविज्ञान– मनोविज्ञान के इस क्षेत्र में आर्थिक व्यवहार पूर्ववर्ती कारकों और उनके परिणामों के बारे में पूर्वकथन करने का प्रयास किया जाता है। इस क्षेत्र में अध्ययन करते समय, व्यक्ति का अर्थव्यवस्था पर किस तरह का प्रभाव पड़ता है, जीवन के गुणवत्ता एवं कल्याण से सम्बन्धित चीजों के बारे में निर्णय लेते समय कौन सी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं व्यक्ति के आर्थिक व्यवहार में सम्मिलित होती है आदि बातों पर प्रकाश डाला जाता है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार तीन प्रकार की प्रक्रियाओं के अध्ययन पर बल डाला जाता है जो निम्नांकित है:–

- उपभोक्ताओं, उत्पादनकर्ताओं और अन्य नागरिकों के पीछे छिपे अन्य कारकों को पहचानना जैसे विश्वास, मूल्य, पसंद, मनोवृत्ति, उद्देश्य आदि।
- उपभोक्ताओं, उत्पादनकर्ताओं और नागरिकों के द्वारा उनके आर्थिक व्यवहार का दूरदर्शिता, निर्णय और सरकारी नियम आदि पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया जाता है।
- उपभोक्ता, नागरिकों और उत्पादनकर्ताओं के लक्ष्यों और आर्थिक आवश्यकताओं की सन्तुष्टि का अध्ययन किया जाता है।

मनोविज्ञानी उपर्युक्त अध्ययनों को प्राप्त करने के लिए परिमाणात्मक आंकड़ें और गुणात्मक आंकड़े दोनों का संग्रहण करते है। परिमाणात्मक आंकड़ों को ज्ञात करने के लिए प्रश्नावली, सर्वे, व्यवहार रेटिंग्स, शब्दार्थ विभेदक आदि का उपयोग होता है, और गुणात्मक आंकड़ों को ज्ञात करने के लिए साक्षात्कार, सामूहिक चर्चा, प्रक्षेपी प्रविधि, शब्द साहचर्य परीक्षणों आदि का उपयोग होता है। जिसके पश्चात्, उनका विश्लेषण कर किसी अन्तिम निष्कर्ष पर पहुँचते हैं।

12. यातायात एवं परिवहन मनोविज्ञान– यातायात तथा परिवहन में लगे व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का अध्ययन इस शाखा के अन्तर्गत किया जाता है। इसमें अन्य बातों के अलावा कई पहलुओं पर अधिक बल डाला गया है जैसे दुर्घटनाओं पर रोकथाम, चालन निष्पादन की प्रभावशीलता आदि। इस तरह के लक्ष्य को पूरा करने के लिए पेशेवर चालकों का मनोवैज्ञानिक परीक्षण किया जाता है। दुनिया का एक मात्र देश है स्पेन जहां पेशेवर चालकों को, चालान लाइसेंस देने या पुराने चालान लाइसेंस का पुर्नचलन करने में व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक परीक्षण से गुजरना अनिवार्य है। इस क्षेत्र में यातायात सुरक्षा पर पड़ने वाले प्रभाव जैसे थकान, सांवेगिक अवस्था, उनींदायन अल्कोहल एवं तम्बाकू उपयोग औशध व्यसन आदि का भी अध्ययन किया जाता है।

अध्ययनों के आधार पर मनोविज्ञान के कार्यक्षेत्र को काफी विकसित और विस्तरित माना गया है। जीवन के विभिन्न स्त्रोंतों में बढ़ती हुई मनोविज्ञान की उपयोगिताओं को ध्यान में रखते हुए यह आशा की

जा सकती है कि आने वाले दिनों में मनोविज्ञान ओर भी नयी–नयी शाखाओं में प्रवेश करेगा अर्थात् इसके कार्यक्षेत्र विस्तृत होगें।

उपर्युक्त बिन्दुओं से यह भी स्पष्ट हुआ है कि मनोविज्ञान का कार्यक्षेत्र काफी विस्तृत है। जो यह संकेत प्रदान कर रहा है कि अलग–अलग क्षेत्रों में ही नहीं बल्कि अलग–अलग जगहों एवं संस्थानों में भी मनोवैज्ञानिक कार्यरत है।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के क्षेत्र– व्यावहारिक मनोविज्ञान आधुनिक क्षेत्र में नियमित रुप से अग्रसर हो रहा है। व्यावहारिक मनोविज्ञान उस प्रत्येक क्षेत्र में हैं जहां मानव जीवन में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का प्रयोग किया जा सकता है। अर्थात व्यावहारिक मनोविज्ञान एक बड़ा व्यापक और विस्तृत क्षेत्र है जिसे कई मुख्य भागों में बांटा गया है– मानसिक, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा, विज्ञापन, सामाजिक समस्याएं, क्रीडा या खेल क्षेत्र, शिक्षा, यौन शिक्षा, परामर्श तथा निर्देशन, विश्व शान्ति उद्योग एवं व्यापार, राजनैतिक क्षेत्र, सेवाओं या नौकरियों में चुनाव, सैनिक क्षेत्र, अपराध निरोध आदि। दिये गये क्षेत्रों में कुछ क्षेत्रों का वर्णन निम्नांकित हैः–

शैक्षिक मनोविज्ञान या शिक्षा मनोविज्ञान मानव शैक्षिक वातावरण में किस प्रकार सिखता है और किस प्रकार शैक्षणिक क्रियाकलाप अधिक प्रभावी बनाये जा सकते है, इस बात का अध्ययन मनोविज्ञान की जिस शाखा में होता है उसे शैक्षिक मनोविज्ञान कहते है।

परिभाषाएं– स्कीनर ने बताया कि शिक्षा मनोविज्ञान शैक्षणिक परिस्थितियों में मानवीय व्यवहार का अध्ययन करता है।

क्रो एण्ड क्रो के अनुसार, व्यक्ति के जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक सीखने के अनुभवों का वर्णन एवं व्याख्या शिक्षा मनोविज्ञान में होती है।

जेम्स ड्रेवर ने बताया कि शिक्षा में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के प्रयोग के साथ–साथ शिक्षा की समस्याओं के मनोवैज्ञानिक अध्ययन से सम्बन्धित शाखा को मनोविज्ञान कहा जाता हैं

शिक्षा मनोविज्ञान अर्थ–

शिक्षा के क्षेत्र में मनोविज्ञान के सिद्धांतों के प्रयोग को शिक्षा मनोविज्ञान कहा जाता है। स्कीनर के अनुसार ''शिक्षा मनोविज्ञान उन खोजों को शैक्षिक परिस्थितियों में प्रयोग करता है जो कि विशेषतया, प्राणियों के अनुभव और व्यवहार से सम्बन्धित है।''

शिक्षा मनोविज्ञान दो शब्दों का योग है–शिक्षा एवं मनोविज्ञान जिसका शाब्दिक अर्थ है शिक्षा से सम्बन्धित मनोविज्ञान अर्थात् यह मनोविज्ञान का व्यवहारिक रुप होने के साथ–साथ वह विज्ञान भी है जो शिक्षा की प्रक्रिया में मानव व्यवहार का अध्ययन करता है।

शिक्षा मनोविज्ञान की आवश्यकताएं–

शिक्षा की समस्याओं का विवेचन, विश्लेषण और समाधान करने वाले विधायक विज्ञान को शिक्षा मनोविज्ञान कहते हैं। शिक्षा एवं मनोविज्ञान कभी पृथक नहीं रहे। मनोविज्ञान ने दर्शन के रुप में रहते हुए भी शिक्षा को माध्यम बनाकर व्यक्ति के विकास में सहायता की है।

- कॉलेसनिक के अनुसार मनोविज्ञान और शिक्षा के सर्वप्रथम व्यवस्थित सिद्धांतों में एक सिद्धांत प्लेटो का भी था।
- मनोविज्ञान के आरम्भ को प्लेटो के शिष्य अरस्तु के समय से मानते हुए कोलेसनिक के विपरित स्कीनर ने यह लिखा कि ''शिक्षा मनोविज्ञान का आरम्भ अरस्तु के समय से माना जा सकता है पर शिक्षा मनोविज्ञान की उत्पत्ति यूरोप में पेस्त्रला जी, हरबर्ट और फ्रोबेल के कार्यों से हुई जिन्होने शिक्षा को मनोविज्ञान बनाने का प्रयास किया।''

● स्कीनर के शब्दों में ''शिक्षा मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जिसका सम्बन्ध पढ़ने व सीखने से है।''

मनोविज्ञान का शिक्षा में योगदान

1. बालक का महत्त्व
2. बालकों की विभिन्न अवस्थाओं का महत्त्व
3. बालकों की रुचियों व मूल प्रवृत्तियों का महत्त्व
4. बालकों की व्यक्तिगत विभिन्नताओं का महत्त्व
5. पाठ्यक्रम में सुधार
6. पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं पर बल
7. सीखने के प्रक्रिया में उन्नति
8. मूल्यांकन की नई विधियां
9. शिक्षा के उद्देश्य की प्राप्ति व सफलता
10. नये ज्ञान का आधारपूर्ण ज्ञान

शिक्षा मनोविज्ञान की विधियां–

शिक्षा मनोविज्ञान व्यवहारिक विज्ञान की श्रेणी में सम्मिलित होने लगा है। इसके अध्ययन में अनेक वैज्ञानिक विधियो का उपयोग किया जाता है, अतः यह भी एक विज्ञान हैं।

जार्ज ए लुण्डबर्ग के अनुसार ''सामाजिक वैज्ञानिकों में यह विश्वास पूर्ण हो गया है कि उनके सामने जो समस्या है उनको हल करने के लिए सामाजिक घटनाओं के निष्पक्ष एवं व्यवस्थित निरीक्षण, सत्यापन तथा विश्लेषण का प्रयोग करना होगा। ठोस एवं सफल होने के कारण ऐसे दृष्टिकोण को वैज्ञानिक पद्धति कहा जाता है।''

अध्ययन एवं अनुसंधान हेतु शिक्षा मनोविज्ञानिक में जिन विधियों का प्रयोग होता है उन्हें मुख्य रुप से दो भागों में बांटा गया है।

❖ आत्मनिष्ठ विधियां
- –आत्मनिरीक्षण विधि
- –गाथा वर्णन विधि

❖ वस्तुनिष्ठ विधियां
- –प्रयोगात्मक विधि
- –जीवन इतिहास विधि
- –विकासात्मक विधि
- –तुलनात्मक विधि
- –परीक्षण विधि
- –प्रश्नावली विधि
- –मनोभौतिकी विधि
- –निरीक्षण विधि
- –उपचारात्मक विधि
- –मनोविश्लेषण विधि
- –सांख्यिकी विधि
- –साक्षात्कार विधि
- –विवेदात्मक विधि

शिक्षा मनोविज्ञान के क्षेत्र–

शिक्षा मनोविज्ञान को विभिन्न लेखकों ने विभिन्न परिभाषाओं के साथ परिभाषित किया है और इस वजह से इस क्षेत्र के सन्दर्भ में निश्चित रुप से कोई तर्क नहीं दिया जा सकता है। इन बिन्दुओं के अलावा यह क्षेत्र एक नया और पनपता विज्ञान माना जाता है। इसमें अनिश्चित क्षेत्र व गुप्त धारणा है। वर्तमान में इन क्षेत्रों में गहन अध्ययन और खोज हो रहे हैं और सम्भवतः शीघ्र ही शिक्षा मनोविज्ञान की नई धारणाएं, नियम और सिद्धांत प्राप्त हो जाएंगे। उपर्युक्त तथ्यों से यह भाव पता चलता है कि शिक्षा मनोविज्ञान के क्षेत्र में अनिश्चित और परिवर्तनशील समस्या है।

क्रो एण्ड क्रो के अनुसार, ''शिक्षा मनोविज्ञान की विषय सामग्री का सम्बन्ध सीखने को प्रभावित करने वाली दशाओं से है। उपर्युक्त सभी बिन्दुओं के उपरान्त कुछ निम्नलिखित क्षेत्र या समस्याएं हैं जिन्हें शिक्षा मनोविज्ञान के कार्यक्षेत्र में शामिल किया जा सकता है।

1. व्यवहार की समस्या
2. व्यक्तिगत विभिन्नताओं की समस्या
3. विकास की अवस्थाएं
4. बालक के विकास अध्ययन
5. सीखने की क्रियाओं का अध्ययन
6. व्यक्तित्त्व तथा बुद्धि
7. मापन तथा मूल्यांकन
8. निर्देशन तथा मूल्यांकन
9. निर्देशन तथा परामर्श

सम्प्रेषण मनोविज्ञान (Communication Psychology)

किसी भी प्रकार के उत्पादन हेतु संयुक्त प्रयास आवश्यक होते हैं। उत्पादन करने हेतु एकजुटता भी महत्वपूर्ण है। इन सभी के बावजूद भी कार्यभार लेने वालों के बीच अगर सम्पर्क ना हो तो कोई भी समुदाय सफल संयुक्त कार्य नहीं कर सकता। किसी भी कार्य में संयुक्त सक्रियता होने के लिए सम्प्रेषण के सम्बन्ध होना आवश्यक है। सम्प्रेषण की परिभाषा कुछ इस प्रकार है कि ''सम्प्रेषण लोगों के बीच सम्पर्क स्थापित व विकसित करने की एक जटिल प्रक्रिया हैं, जिसकी जड़े संयुक्त रुप से काम करने की आवश्यता में होती हैं।''

सम्प्रेषण का अर्थ है किसी विचार या सन्देश को एक स्थान से दूसरे स्थान पर प्रेषित करने वाले के द्वारा भेजना तथा प्राप्त करने वाले के द्वारा प्राप्त करना। सम्प्रेषण तभी सफल होगा जब सम्प्रेषण कर्ता तथा प्राप्त कर्ता दोनों सहयोगात्मक प्रक्रिया में भाग लें। यह एक ऐसा माध्यम है जिसमें विचारों का स्पष्ट रुप से आदान प्रदान होता है।

सम्प्रेषण के उद्धेश्य–

- समूह को सम्बोधित करने के कौशल का विकास।
- समूह को विषय वस्तु से स्पष्ट या सरल ढंग से परिचित कराना।
- सम्प्रेषण सामग्री को बोधगम्य बनाना।
- प्राप्तकर्ता को सम्प्रेषण सामग्री ग्रहण करने हेतु अभिप्रेरित करना।

सम्प्रेषण के अन्तर्गत संयुक्त रुप से सक्रिय व्यक्तियों के बीच जानकारी का आदान–प्रदान शामिल रहता है। जिसे प्रक्रिया का संसूचनात्मक पहलु भी कहा जाता है। 'भाषा' सम्प्रेषण का एक प्रमुख साधन है जिसके माध्यम से लोग परस्पर सम्पर्क में रहते हैं। संयुक्त कार्यकलाप में भाग लेने वालों के शब्दों को नहीं बल्कि क्रियाओं का भी आदान–प्रदान का, सम्प्रेषण का दूसरा पहलु माना गया है, जैसे–ग्राहक और विक्रेता के बीच सामान की खरीद बेच होना इसमें बिना शब्दों के सम्प्रेषण होता हैं।

अंतवैयक्तिक समझ, सम्प्रेषण का तीसरा पहलू होता हैं। चीजें इस पर भी निर्भर करती हैं कि सम्प्रेषण में भाग लेने वाला एक पक्ष दूसरे पक्ष को भरोसेमंद, चतुर और जानकार मानता है या उसके बारे में अपनी सोच बुरी रखता है, उसे कम समझदार या बेवकूफ समझता है। मुख्य रुप से इसके तीन पहलू होते है– संसूचनात्मक (जानकारी का विनिमय), अन्योन्यक्रियात्मक (प्रक्रिया में भाग लेने वालों की संयुक्त सक्रियता), और प्रत्यक्षात्मक (एक दूसरे के बारे में धारणा)। इन पहलुओं के सन्दर्भ में देखने पर यह सामने आता है कि सम्प्रेषण वह धारणा है जिसमें संयुक्त सक्रियता के संगठन और उसके सहभागियों के बीच सम्बन्ध की स्थापना करता है। मुख्य रुप से सम्प्रेषण दो भागों में विभाजित है जो निम्नांकित है।

1. **शाब्दिक सम्प्रेषणः—** शाब्दिक सम्प्रेषण अर्थात भाषा की सहायता से सम्प्रेषण की प्रक्रिया को वाक् कहते हैं। शब्दों को सामाजिक अनुभव द्वारा मिश्रित अर्थ शाब्दिक सम्प्रेषण के माध्यम से दिये जाते हैं, जैसे—शब्दों को जोर से बोलना, मन में दोहराना, कागज और किसी और चीज पर लिखना, मूक—बधिरों के मामले में विशेष इशारे करना आदि। वाक् दो प्रकार के होते है—लिखित और मौखिक, जिनका पुनः विभाजन है—मौखिक वाक्; संवादात्मक (Dialogue) और एकालापात्मक (Monologue)

   मौखिक वाक् का वह रुप जिसमें दो या दो से अधिक व्यक्ति कुछ प्रश्नों पर संयुक्त रुप से चर्चा करते हैं उसे संवाद या बातचीत कहते है। मौखिक वाक् के दूसरे रुप में एक ही व्यक्ति दूसरे व्यक्ति या व्यक्तियों को सम्बोधित करते हुए बोलता है, उसे एकालाप कहते है। लिखित वाक् का जन्म मानव जाति के इतिहास में बहुत बाद में हुआ एवं समय स्थान से अलग हुए लोगों के बीच सम्प्रेषण की जरुरत के कारण इसकी उत्पत्ति हुई।

2. **अशाब्दिक सम्प्रेषणः—** लोगों के बीच सम्प्रेषण, मात्र शाब्दिक सन्देशों के विनिमय से ही नहीं की जा सकती। अनिवार्यतः मानव सम्प्रेषण में जो व्यक्ति सम्मिलित होते है उनकी भावनाएं भी समाविष्ट होती हैं। अशाब्दिक सम्प्रेषण के अन्तर्गत भावनाएं शाब्दिक संदेश का अंग बनकर सूचना के विनिमय में एक विशिष्ट पहलु का प्रतिनिधित्व करती हैं। इसी के साथ यह भावनाएं सन्देशों की विषय वस्तु और सम्प्रेषण के भागीदारों, से एक मिश्रित ढंग से जुड़ी होती हैं। इशारे, भंगिमाएं, लड़ना, विराम, मुद्राएं, हास्य, आंसु आदि अशाब्दिक सम्प्रेषण के कुछ साधन है जो ऐसे संकेत पद्धति पर कार्य करते हैं जिसमें शाब्दिक सम्प्रेषण के माध्यम शब्दों की अनुपूर्ति एवं कभी—कभी उनका स्थान भी ले लेते हैं। अशाब्दिक सम्प्रेषण के साधनों और शाब्दिक सन्देशों के उद्देश्यों की परस्पर अनुरुपता सम्प्रेषण की संस्कृति का एक महत्वपूर्ण तत्व है। क्योंकि एक ही शब्द अलग—अलग लहजों के साथ अलग—अलग अर्थों को दर्शाता है।

सम्प्रेषण की प्रक्रिया— सम्प्रेषण की प्रक्रिया द्विपक्षीय अथवा बहुपक्षीय होती है। दूसरों के विचारों तथा भावों के प्रभाव, पूर्व आदान—प्रदान के लिए प्रेषण स्रोत तथा प्राप्तकर्ता दोनों की समान एवं महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। इस प्रकार सूचना के आदान प्रदान का जो रुप होता है उससे सम्बन्धित तत्वों तथा उनकी भूमिका को निम्न प्रकार से समझा जा सकता हैः—

1. **सम्प्रेषण स्रोत—** सम्प्रेषण स्रोत से तात्पर्य उस व्यक्ति तथा समूह विशेष से होता है जो अपनी भावनाओं तथा विचारों को किसी अन्य व्यक्ति या समूह तक पहुँचाना चाहता है।
2. **सम्प्रेषण सामग्री—** सम्प्रेषण कर्ता या स्रोत के द्वारा जिन विचारों भावों तथा अनुभवों के रुप में अन्य व्यक्तियों को प्रेषित किया जाता है उसे ही सम्प्रेषण सामग्री कहा जाता है।
3. **सम्प्रेषण माध्यम—** अपनी भावनाओं तथा विचारों को दूसरों तक पंहुचाने के लिए दूसरों की भावनाओं और विचारों को ग्रहण कर उनके प्रति अनुक्रिया व्यक्त करने के लिए स्रोत तथा प्राप्त कर्ता द्वारा जिन माध्यमों का सहारा लिया जाता है, उन्हें सम्प्रेषण माध्यम कहा जाता है।
4. **प्राप्तकर्ता —** स्रोत द्वारा प्रेषित सन्देश, विचार तथा भावों को जिस व्यक्ति या समूह द्वारा ग्रहण किया जाता है उसे प्राप्तकर्ता कहा जाता है।
5. **प्रतिपुष्टि (Feedback)** —प्राप्तकर्ता की अनुक्रिया को प्रतिपुष्टि कहा जाता है।

संगठन मनोविज्ञान

कर्मचारियों, कार्यस्थलों और संगठनों के वैज्ञानिक अध्ययन को संगठनात्मक मनोविज्ञान कहते है जो व्यवहारिक मनोविज्ञान की एक शाखा है। औद्योगिक मनोविज्ञानिक संस्थाओं के बेहतर प्रदर्शन में इस क्षेत्र की महत्वपूर्ण भूमिका मानते हैं।

संगठन मनोविज्ञान का इतिहासः— अमेरिका, लंदन, ऑस्ट्रेलिया, जर्मनी, नीदरलैण्ड एवं अन्य यूरोपीय देशों में संगठनात्मक मनोविज्ञान का ऐतिहासिक विकास हुआ था। सन् 1880 में प्रदर्शित मनोवैज्ञानिक विल्हेल्म वुन्दुथ के द्वारा प्रशिक्षित किए गये दो वैज्ञानिकों को—हुगो मुन्स्तेर्बेग और जेम्स कातेल्ल ने इस क्षेत्र के विकास में बड़ा योगदान दिया। व्यक्तिगत मतभेद, मूल्यांकन और कार्यपालन इस विषय के ऐतिहासिक उद्गम के आधार हैं। युद्ध के दौरान सही निर्णय लेने की आवश्यकता के कारण इस क्षेत्र को विश्व युद्ध के समय प्रमुखता मिली।

संगठनात्मक मनोविज्ञान

इस मनोविज्ञान के क्षेत्र में कई विषय हैं जो निम्नलिखित हैं;

○ कार्य विश्लेषण
○ कर्मचारियों की भर्ती और चयन
○ प्रशिक्षण और प्रशिक्षण शैली
○ कार्यस्थल में प्रेरणा

कार्य विश्लेषणः— कर्मचारियों के सफल एवं सही चुनाव और प्रदर्शन का आधार, कार्य विश्लेषण है। कार्य की व्यवस्थित और अच्छी जानकारी से नौकरी का विश्लेषण किया जा सकता है। कार्य विश्लेषण के दो प्रकार है—कार्य उन्मुख दृष्टिकोण तथा कार्यकर्ता उन्मुख दृष्टिकोण। कर्तव्यों, कार्यों और दूसरी जरुरतों को कार्य उन्मुख परीलक्षित करता है। दूसरी ओर ज्ञान, कौशल योग्यता और कई विशेषताओं को सफल करने हेतु कार्यकर्ता उन्मुख दृष्टिकोण परीलक्षित करता है। इसके डेटा को मात्रात्मक एवं गुणात्मक तरीकों से ज्ञात कर नौकरी के चयन प्रक्रियाओं में इस्तेमाल किया जाता है।

कर्मचारियों की भर्ती एवं चयनः— प्रत्येक संस्था को आगे बढने एवं सफल बनने हेतु मजदूरों एवं कर्मचारियों की आवश्यकता होती है। भर्ती प्रक्रिया और व्यक्तिगत चयन की व्यवस्था को तैयार करने हेतु मनोविज्ञान संस्था के मानव संसाधन विशषज्ञों के साथ मिलकर कार्य करते हैं। बड़ी विश्लेषणाओं के बाद मनोवैज्ञानिकों ने यह जाना है कि कुल मानसिक क्षमता ही कार्य सफलता का सबसे अच्छा भविष्य वक्ता है।

प्रशिक्षण और प्रशिक्षण शैलीः— अवधारणा मनोभाव प्राप्त करने का व्यवस्थित तरीका ट्रेनिंग या प्रशिक्षण कौशल होता है जिसकी मदद से दूसरे वातावरण में भी अच्छी तरह से कार्य किया जा सकता हैं। ट्रेनिंग की मदद से नौकरी में भर्ती व नये कर्मचारियों को संस्थान के सभी कार्यों को समझाने में मदद मिलती है। नई शिक्षा प्राप्त करना या सीखना ही प्रशिक्षण प्रोग्रामों की बुनियाद होती है जिसकी मदद से कर्मचारी अपने कार्यों को अच्छी तरह से पूर्ण कर पाते हैं।

कार्यस्थल में प्रेरणाः— किसी कार्य की कौशलता और उसे सफल बनाने की प्रेरणा किसी कार्य को अच्छी तरह से निभाने के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण होते हैं। कार्यस्थलों में प्रेरणा बढ़ाने हेतु संगठनात्मक मनोविज्ञान का ज्ञान बहुत महत्त्वपूर्ण है और साथ ही साथ प्रेरणा व्यवहार और प्रदर्शन को आकार देने हेतु एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

क्रियाकलाप 9.1

- छात्र इस बात की विवेचना कर मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग की एक सूची तैयार करें।
- स्कूल में मनोविज्ञान के महत्त्व पर निबन्ध लिखें।
- कौनसी मनोविज्ञान तकनीकों द्वारा खिलाड़ियों के प्रदर्शन को सुधारा जा सकता है, सूचीबद्ध करें।
- आप स्वयं के लिए मनोविज्ञान कैसे महत्त्वपूर्ण है परिचर्चा करें।

क्रीड़ा या खेल मनोविज्ञान

खेल के मैदान पर मानव के व्यवहार से जुड़ी मनोविज्ञान की शाखा को खेल मनोविज्ञान कहते हैं। खेल–कूद की स्थितियाँ जैसे अभ्यास, प्रतियोगिता आदि के प्रदर्शन में गुणात्मक सुधार देखने को मिलता है। मनोविज्ञान की इस शाखा के अन्तर्गत खेल परिवेश में मानव व्यवहार के मानसिक पहलु के अध्ययन पर बल दिया जाता है। इस सन्दर्भ में ब्राउनी एवं माहुनी ने बताया कि खेल मनोविज्ञान सभी स्तरों पर खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों के मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का विनियोग है।

सिंगर (Singer) 1981 के अनुसार ''खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की कई शाखाओं को समाहित किए हुए है जो खिलाड़ी के प्रदर्शन को समझने की हमारी योग्यता, इसे कैसे बेहतर बनाया जाए तथा अभ्यास के कार्यक्रम से जुड़ी है।''

खेल मनोविज्ञान में क्रेटी के अनुसार मुख्य चार उपवर्ग दिये गये हैं।

- **अनुभावनात्मक खेल मनोविज्ञान :** इसमें मैदान और अनुभावनात्मक अध्ययन से उन मनोवैज्ञानिक उतार–चढाव पर शोध होते हैं जो खिलाड़ी और उसके प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं।

- **शैक्षिक खेल मनोविज्ञान :** इसमें खेल पर्यावरण, खेल प्रदर्शन और खिलाड़ियों व टीमों के अन्तर्वैयक्तिक प्रभावों से जुड़े प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों व अन्य को शिक्षित किया जाता है।

- **क्लिनिकल खेल मनोविज्ञान :** इसका उद्देश्य मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप का उपयोग कर खिलाड़ी के प्रदर्शन में सुधार लाना है एवँ खिलाड़ियों को मनोवैज्ञानिक रुप से समस्याओं से बचाकर उसे बेहतर बनाना है।

- **विकासात्मक खेल मनोविज्ञान :** यह विभिन्न आयु वर्गों के बच्चों और युवाओं पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में अपना असर छोड़ने वाले मनोवैज्ञानिक अस्थिरताओं से सम्बन्धित है।

खेल मनोविज्ञान का विकास :– खेल मनोविज्ञान के पिता, कोलमैन ग्रिफिथ को कहा जाता है, जिसने खेल मनोविज्ञान की पहली प्रयोगशाला का संगठन और निर्देशन किया जिसके अन्तर्गत सीखने, मनोगत्यात्मक (Psychomotor) दक्षता और व्यक्तित्व अस्थिरता पर विशेष रुप से ध्यान दिया गया था। तत्पश्चात् खेल मनोविज्ञान निरन्तर जारी है।

पूर्वी यूरोप में 1920 और 1930 के दशक के दौरान खेल मनोविज्ञान को एक वैज्ञानिक क्षेत्र माना गया है। 1960 के दशक के आरम्भिक दौर में अन्तर्राष्ट्रीय खेल मनोविज्ञान सोसायटी को स्थापित किया गया जो कि इस क्षेत्र का सबसे पुराना संगठन था। रोम में 1965 में इस क्षेत्र का जन्म हुआ जहां रोम ओलम्पिक खेलों के ठीक बाद पहली अन्तर्राष्ट्रीय खेल मनोविज्ञान कांग्रेस बुलायी गई। खेल मनोविज्ञान की लोकप्रियता 1980 के दशक से बढ गई और इसके फलस्वरुप कई देशों में अन्तर्राष्ट्रीय सोसायटियों की स्थापना की गई।

खेल मनोविज्ञान में प्रगति को डानी लैडर्स ने तीन अवस्थाओं में बांटा;

पहले पड़ाव (1950–1965) में खिलाड़ी का व्यक्तित्व का प्रदर्शन किस प्रकार सम्बन्धित है । इस पर जोर दिया गया।

दूसरे पड़ाव (1966–1976) में मनोविज्ञान के पूर्व प्रचलित सिद्धांतों को ग्रहण करने और उनका खेल व्यवस्था में परीक्षण करने पर जोर दिया है।

तीसरे पड़ाव (1977 से अब तक) का सम्बन्ध खेलों में एकत्रित सूचनाओं एवं सिद्धांतों पर केन्द्रित है। खेल प्रदर्शन में उत्कृष्टता लाने के लिए मनोवैज्ञानिक दक्षता और रणनीति को विकसित करने से है।

खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार हेतु मनोवैज्ञानिक अभिप्रेरणात्मक अनुशंशाए

1. **प्रेरक उद्बोधन–** प्रशिक्षण के दौरान किसी स्पर्धा के पूर्व प्रेरणीय उद्बोधन से खिलाड़ियों के प्रदर्शन में वांछित सुधार लाया जा सकता है।
2. **सफल खिलाड़ियों से अर्न्तक्रिया–** प्रतिभावान खिलाड़ियों के उसी खेल के सफल/प्रसिद्ध खिलाड़ियों से अर्न्तक्रिया उन्हें नयी ऊर्जा प्रदान करती है, जो अन्ततः सफल प्रदर्शन में परिवर्तित होती है।
3. **मानसिक प्रशिक्षण–** खेल के प्रशिक्षण के साथ–साथ खिलाड़ियों को मानसिक प्रशिक्षण भी दिया जाना आवश्यक है ताकि मैच के दौरान होने वाले मनोवैज्ञानिक दबाव को न्यूनतम किया जा सके।
4. **मानसिक सन्तुलन–** मानसिक प्रशिक्षण में मुख्यतः मानसिक सन्तुलन रखना सिखाया जाना आवश्यक है जिससे अनुकूल तथा प्रतिकूल दोनों परिस्थितियों में निष्पादन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

1. व्यावहारिक मनोविज्ञान के प्रयोग द्वारा समस्या समाधान सुगम होता है।
2. व्यावहारिक मनोविज्ञान,सैद्धांतिक पहलुओं को ध्यान में रखते हुए व्यावहारिक पक्षों पर अधिक बल देता है।
3. मनोवैज्ञानिक का अनुप्रयोग नैदानिक, सामुदायिक, परामर्श, स्कूल, औद्योगिक, संगठनात्मक तथा सैन्य क्षेत्रों में बढ़ा है।
4. पर्यावरण, स्वास्थ्य, सुधारात्मक, वायुदिक्, न्यायिक, खेल–कूद, राजनीति, जरा, सांस्कृतिक, महिला, आर्थिक, यातायात तथा परिवहन आदि क्षेत्रों में व्यावहारिक मनोविज्ञान की उपादेयता परिलक्षित हुई है।
5. शिक्षा, सम्प्रेषण, संगठन तथा खेलों में व्यावहारिक मनोविज्ञान के प्रचलन एवं उपयोग में अभिवृद्धि हुई है।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. कार्य विश्लेषण पूर्णतः सम्बन्धित है
   (अ) शिक्षा मनोविज्ञान (ब) सम्प्रेषण
   (स) संगठन (द) खेल मनोविज्ञान
2. सीखने के अनुभवों की व्याख्या होती है
   (अ) शिक्षा मनोविज्ञान (ब) सम्प्रेषण
   (स) संगठन (द) खेल मनोविज्ञान
3. सम्प्रेषण के पहलु हैं
   (अ)संसूचनात्मक (ब) अन्योन्यक्रियात्मक
   (स) प्रत्यक्षात्मक (द)उपरोक्त सभी
4. खेल मनोविज्ञान के पिता कहा जाता हैं
   (अ) बुन्ट (ब) रोजर्स
   (स) कोलमेन ग्रिफिथ (द) सिंगर
5. वृद्ध व्यक्तियों के मनोविज्ञान को कहा जाता है
   (अ) सामान्य (ब) दिक्
   (स) जरा (द) नैदानिक

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थ बताइये।
2. शिक्षा मनोविज्ञान का अर्थ बताइये।
3. सम्प्रेषण मनोविज्ञान का अर्थ बताइये।
4. किन क्षेत्रों में मनोविज्ञान का उपयोग किया जाता है ?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1. शैक्षिक मनोविज्ञान पर एक टिप्पणी लिखिए।
2. संप्रेषण में मनोविज्ञान के महत्व को प्रतिपादित कीजिए।
3. संगठन में किस प्रकार मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों की आवश्यकता है, बताइये।
4. एक सफल खिलाड़ी हेतु मनोविज्ञान किस प्रकार सहायक है, समझाइये।
5. मनोविज्ञान का विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग बताइये।

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1. (स) 2. (अ) 3. (द) 4.(स) 5. (स)

इकाई–10
मनोवैज्ञानिक कौशल विकास

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में कौशल विकास को समझ सकेंगे।
- बौद्धिक एवं व्यक्तिगत कौशल एवं संवेदनशीलता को समझ सकेंगे।
- प्रेक्षण कौशल एवं विशिष्ट कौशल की महत्ता समझ सकेंगे।

परिचय

आधुनिक समय में मनोविज्ञान एक पेशे के रूप में काफी विकसित हुआ है। मनोविज्ञान के सभी क्षेत्रों में मानव स्वभाव एवं विभिन्न स्थितियों में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका के बारे में आधारभूत मान्यताएँ हैं। यह माना जाता है कि मनोवैज्ञानिक की रूचि लोगों के स्वभाव, उनकी योग्यताओं और व्यवहार में होती है। मनोवैज्ञानिक सेवार्थी के जीवन में सुधार लाने के लिये सक्रिय अभिरूचि लेता है। मनोवैज्ञानिक में परामर्श देने के लिये कुछ कौशल (skills) होने चाहिए। कौशल शब्द का अर्थ है, प्रवीणता या किसी भी कार्य को करने की दक्षता। अमरीकी मनोवैज्ञानिक संघ (1973) ने एक कार्यदल गठित किया जिसने कौशलों के तीन कार्य बतलाये हैं– व्यक्ति भिन्नताओं का मूल्यांकन, व्यवहार परिष्करण कौशल तथा परामर्श एवं निर्देशन कौशल।

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकास

कुछ मनोवैज्ञानिक शोध के माध्यम से सैद्धांतिक निरूपणों की खोज करते हैं, और कुछ अन्य हमारे प्रतिदिन की क्रियाओं से संबधित रहते हैं। हमें दोनों तरह के मनोवैज्ञानिकों की जरूरत है। हमें कुछ ऐसे वैज्ञानिक चाहिए जो सिद्धांतों का विकास करें जबकि कुछ दूसरे उनका उपयोग मानव समस्याओं के समाधान के लिये करें।

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिये आवश्यक है– (अ) सामान्य कौशल (General Skills) (ब) प्रेक्षण कौशल (Observational Skills) (स) विशिष्ट कौशल (Specific Skills)

(अ) सामान्य कौशल (General Skills)

ये कौशल मूलतः सामान्य स्वरूप के हैं और इनकी आवश्यकता सभी प्रकार के मनोवैज्ञानिकों को होती है, चाहे वे नैदानिक एवँ स्वास्थ्य मनोविज्ञान के क्षेत्र के हों, या औद्योगिक/संगठनात्मक, सामाजिक मनोविज्ञान से संबधित हों या सलाहकार हों।

इस कौशल में प्रशिक्षण प्राप्त कर लेने के बाद ही विशिष्ट कौशल सीखे जा सकते हैं। सामान्य कौशल हैं–

- **अंतवैयक्तिक कौशल–** सुनने की क्षमता, दूसरों की संस्कृति के प्रति सम्मान, अनुभवों, मूल्यों लक्ष्यों एवं इच्छाओं को समझाने का खुलापन तथा सकारात्मक भावना।
- **संज्ञानात्मक कौशल–** समस्या समाधान की योग्यता, बौद्धिक जिज्ञासा।
- **भावात्मक कौशल–** सांवेगिक नियंत्रण एवं संतुलन, अंतर्वैयक्तिक द्वन्द्व के प्रति सहनशीलता।
- **व्यक्तित्व–** दूसरों के प्रति सहायता की इच्छा, ईमानदारी, नये विचारों के प्रति खुलापन।
- **अभिव्यक्तिपरक कौशल–** अपने विचारों और भावनाओं को लिखित रूप में संप्रेषित करने की योग्यता।
- **वैयक्तिक कौशल–** वैयक्तिक संगठन, स्वास्थ्य, समय प्रबंधन, उचित परिधान या वेश।

प्रेक्षण कौशल

एक मनोवैज्ञानिक अपने चारों ओर के वातावरण का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करता है। वह व्यक्तियों एवं उनके व्यवहारों का भी प्रेक्षण करता है।

निरीक्षण विधि के कुछ प्रमुख तत्वः–

प्रत्येक प्रकार के निरीक्षण को हम वैज्ञानिक निरीक्षण नहीं कह सकते हैं। जब निरीक्षण वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित होता है तभी हम निरीक्षण को वैज्ञानिक निरीक्षण कह सकते हैं।
वैज्ञानिक निरीक्षणों में निम्नलिखित तत्वों या विशेषताओं का होना आवश्यक है।

1. वस्तुनिष्ठता (Objectivity)
2. निश्चयात्मकता (Precision)
3. क्रमबद्धता (Systematic)
4. प्रमाणिकता (Verifiability)
5. विश्वसनीयता (Reliability)

निरीक्षण विधि के पद

उपयुक्त योजना निरीक्षण विधि से अध्ययन करने से पहले आवश्यक है कि अध्ययन व्यवहार और समस्या व्यवहार के सम्बन्ध में उपयुक्त योजना बना ली जाये। निरीक्षणकर्ता को निरीक्षण करने से पहले ही यह निश्चय कर लेना चाहिए कि किन लोगों का निरीक्षण करना है और किस प्रकार के व्यवहार का निरीक्षण करना है।

व्यवहार का निरीक्षण

अध्ययन समस्या, व्यवहार और उपकरण आदि के सम्बन्ध में पहले से योजना बना लेने के बाद योजना के अनुसार पूर्व निश्चित उपकरणों और ऑखों की सहायता से निरीक्षणकर्ता व्यवहार का निरीक्षण प्रारम्भ करता है। निरीक्षण करते समय निरीक्षणकर्ता व्यवहार के उन पक्षों का निरीक्षण अधिक ध्यान से करता है, जो उसकी अध्ययन समस्या से सम्बन्धित हैं एवं पूर्वयोजनानुसार हैं।

व्यवहार को नोट करना

निरीक्षणकर्ता व्यवहार को नोट करने का कार्य निरीक्षणों को करने के साथ–साथ करता है। व्यवहार को नोट करने के लिए भी वह उपकरणों का उपयोग करता है।

निरीक्षण का अंकीकरण

समस्या से सम्बन्धित व्यवहारों के निरीक्षणों को नोट करने के बाद अध्ययनकर्ता प्राप्त निरीक्षणों को यदि सम्भव होता है, तो अंको में बदलता है और प्राप्त अंको का सारणीयन करता है और फिर विभिन्न सांख्यिकीय विधियों के आधार पर आंकड़ों का विश्लेषण करता है।

व्याख्या और सामान्यीकरण

निरीक्षित व्यवहार का विश्लेषण करने के पश्चात् व्यवहार की व्याख्या की जाती है। यदि सम्भव होता है तो व्यवहार की व्याख्या विभिन्न सिद्धान्तों के आधार पर की जाती है अथवा व्यवहार के कारणों पर प्रकाश डालने का अभ्यास किया जाता है।

निरीक्षण विधि के प्रकार

सरल अथवा अनियन्त्रित निरीक्षण विधि

यंग के अनुसार (1954) ''अनियन्त्रित निरीक्षण में हमें वास्तविक जीवन परिस्थितियों की सूक्ष्म परीक्षा करनी होती है, जिसमें विशुद्धता के यन्त्रों के उपयोग का या निरीक्षण घटना की सत्यता की जाँच का कोई प्रयास नहीं किया जाता है। जब किसी घटना का निरीक्षण प्राकृतिक परिस्थितियों में किया जाये

तथा प्राकृतिक परिस्थितियों पर कोई बाह्म दबाव न डाला जाये तो इस प्रकार के निरीक्षण को अनियन्त्रित निरीक्षण कहते हैं।''

अनियन्त्रित निरीक्षण विधि

(क) बहुधा इस विधि द्वारा विश्वसनीय परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं क्योंकि बहुधा हम घटना की सूक्ष्मता से जॉंच किये बिना ही परिणाम स्वीकार कर लेते हैं।

(ख) निरीक्षणकर्ता की भावनाओं और विचारों के प्रभाव के कारण भी दोषपूर्ण परिणाम प्राप्त हो सकते हैं, क्योंकि अध्ययनकर्ता पर इस विधि में कोई नियन्त्रण नहीं होता है।

(ग) बहुधा एक ही घटना का निरीक्षण करके भिन्न–भिन्न निरीक्षणकर्ता भिन्न–भिन्न निष्कर्ष निकालते हैं, इस विधि द्वारा प्राप्त निष्कर्ष भी अप्रमाणिक तथा वस्तुनिष्ठता रहित होते हैं।

व्यवस्थित अथवा नियन्त्रित निरीक्षण

जब निरीक्षणकर्ता और घटना दोनों पर नियंत्रण कर अध्ययन किया जाये तो इस प्रकार की निरीक्षण विधि को व्यवस्थित निरीक्षण विधि कहेंगे। आज भी मनोविज्ञान के भिन्न–भिन्न क्षेत्रों में कुछ ऐसी समस्याऍं हैं जिनका अध्ययन प्रयोगशाला में नियन्त्रित विधि द्वारा करना कठिन है, नियंत्रित निरीक्षण विधि वहॉं उपयोगी है जहॉं मनोवैज्ञानिक इस दिशा में प्रयत्नशील है और कई बार टीम निरीक्षण और नियंत्रित समूह का उपयोग करके भी नियन्त्रित निरीक्षण विधि में निरीक्षण कर लेती है।

सहभागी निरीक्षण विधि

इस विधि में निरीक्षणकर्ता जिस समूह के व्यक्तियों के व्यवहार का निरीक्षण करना चाहता है, वह उस समूह में जाकर एक सदस्य के रूप में बस जाता है, वह उनमें घुल मिल जाता है और फिर उनके व्यवहारों का अध्ययन करता है। इस विधि द्वारा छोटे समूहों का अध्ययन सरलता से किया जा सकता है तथा साथ ही सूक्ष्म अध्ययन करना भी सरल होता है। निरीक्षणकर्ता जितना अधिक घुल–मिल जाता है, उतना ही अधिक पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन तथा सूक्ष्म व्यवहार के सूक्ष्मतम पहलुओं का अध्ययन करना सरल हो जाता है।

निरीक्षण विधि के दोष

- निरीक्षण विधि का एक प्रमुख दोष यह है कि निरीक्षणकर्ता निरीक्षण करते–करते प्रयोज्य के साथ इतने सौहार्दपूर्ण सम्बंध स्थापित कर लेता है कि निरीक्षणकर्ता की मनोवृत्ति इन सौहार्दपूर्ण सम्बन्धों से जागृत हो जाती है। ऐसी अवस्था में निरीक्षणकर्ता की मनोवृत्ति का प्रभाव निरीक्षण पर पड़ता है।
- परिणामों पर निरीक्षणकर्ता के विचारों और भावनाओं का प्रभाव पड़ता है। भिन्न–भिन्न निरीक्षणकर्ताओं को भिन्न–भिन्न निष्कर्ष प्राप्त होते हैं।
- इस विधि द्वारा प्राप्त परिणाम अप्रमाणिक होते हैं, विशेष रूप से उस समय जब निरीक्षण बिना किसी पूर्व योजना के किया जाता है।
- मनोविज्ञान में कुछ ऐसी भी घटनाएँ हैं जिनके घटित होने का स्थान व समय निश्चित नहीं होता है। अतः आवश्यक नहीं है कि घटना घटित होते समय अध्ययनकर्ता वहाँ उपस्थित ही हो।

निरीक्षण विधि के महत्त्व

- निरीक्षण विधि का प्रयोग उस समय काफी अधिक होता है, जबकि अध्ययनकर्ता को इस विधि के आधार पर उपकल्पनायें बनानी होती हैं।
- इस विधि की सहायता से पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन करना सरल होता है।
- अन्य विधियों की अपेक्षा यह एक सरल विधि है।

- इस विधि द्वारा प्राप्त परिणाम अधिक विश्वसनीय होते हैं, क्योंकि अध्ययनकर्ता व्यवहार का निरीक्षण विभिन्न सूक्ष्म यन्त्रों और स्वंय अपनी आँखों और कान के द्वारा करता है।

विशिष्ट कौशल (Specific Skill)

ये कौशल मनोवैज्ञानिक सेवाओं के आधारभूत कौशल हैं। उदाहरणतः नैदानिक स्थितियों में कार्य करने के लिये यह आवश्यक है कि मनोवैज्ञानिक चिकित्सापरक हस्तक्षेप की तकनीकों, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन एवं परामर्श में प्रशिक्षण प्राप्त करें। संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक को शोध कौशलों के अलावा मूल्यांकन तथा सुगमीकरण परामर्श कौशलों में पारंगत होना चाहिए। विशिष्ट कौशलों का वर्गीकरण

- संप्रेषण कौशल
  वाचन
  सक्रिय श्रवण
  शरीर भाषा
- मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल
- साक्षात्कार कौशल
- परामर्श कौशल

संप्रेक्षण कौशल

यह कौशल व्यक्तिगत संबंधो में महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है। सम्प्रेषण का अर्थ, मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्तियों के बीच में विचारों एवं अनुभवों का आदान–प्रदान करना है। अंतवैयक्तिक संप्रेषण (interpersonal communication) का तात्पर्य उस संप्रेषण से है जो दो या दो से अधिक व्यक्तियों से संम्बधित होता है।

संप्रेक्षण की विशेषताएँ

- संप्रेक्षण गतिशील हैं।
- संप्रेक्षण अनुत्क्रमणीय है अर्थात् एक बार संदेश भेज देने के बाद हम उसे वापस नहीं ले सकते हैं।
- संप्रेषण अंतः क्रियात्मक है अर्थात् क्रिया प्रतिक्रिया का चक्र बना रहता हैं।
  मानव संप्रेषण

1. **स्त्रोतः–** संचार प्रक्रिया की शुरूआत एक स्त्रोत से होती है। स्त्रोत से सूचना की उत्पत्ति होती है। इसी को संप्रेक्षक (Communicator) कहा जाता हैं।

2. **सूचनाः–** सूचना से तात्पर्य उस उद्दीपन से हेाता हैं जिसे स्त्रोत या संप्रेक्षक दूसरे व्यक्ति को देता है। प्रायः सूचना लिखित या मौखिक शब्दों के माध्यम से दी जाती हैं। परन्तु कुछ अन्य सूचनायें कुछ अशाब्दिक संकेत (non-verbal) जैसे हाव भाव, शारीरिक भाषा (body language) के माध्यम से भी दी जाती हैं।

3. **कूटसंकेतनः–** दी गयी सूचनाओं को समझने योग्य संकेत में बदला जाता हैं। कूटसंकेतन की प्रक्रिया सरल और जटिल भी हैं।

4. **माध्यमः–** माध्यम से तात्पर्य उन साधनों से होता है जिसके द्वारा सूचनायें स्त्रोत से निकलकर

प्राप्तिकर्ता तक पहूँचती हैं।

5. प्राप्तकर्त्ताः– प्राप्तकर्त्ता से तात्पर्य उस व्यक्ति से होता है जो सूचना को प्राप्त करता हैं। मनोवैज्ञानिक की यह जिम्मेदारी होती हैं कि वह सूचना का सही अर्थ ज्ञात करके उसके अनुरूप कार्य करें।

6. अर्थ परिवर्तनः– इसके माध्यम से सूचना में व्याप्त संकेतों के अर्थ की व्याख्या होती हैं। मनोवैज्ञानिक को इन संकेतों को ठीक से समझकर फिर व्याख्या करनी चाहिये।

7. पुनर्निवेशनः– पुनर्निवेशन एक तरह की सूचना होती है जो प्राप्तकर्त्ता की ओर से स्त्रोत या संप्रेक्षक को प्राप्त होती है। स्त्रोत को प्राप्तकर्त्ता से पुनर्निवेशन या परिणाम ज्ञान की प्राप्ति होती है। वह अपने द्वारा संचारित सूचना के महत्व को समझ पाता हैं।

8. आवाजः– आवाज से तात्पर्य उन सभी बाधाओं से होता है जिसके कारण स्त्रोत द्वारा दी गयी सूचना को प्राप्तकर्त्ता ठीक ढंग से ग्रहण नहीं कर पाता हैं।

अर्थात् हम यह कह सकते हैं कि संप्रेक्षण वह प्रक्रिया हैं जिसके द्वारा अर्थ का संचरण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक किया जाता है। अंतर्वैयक्तिक संप्रेक्षण के लिये वाचन और श्रवण दोनों केंद्रीय भूमिका में रहते हैं। श्रवण में एक प्रकार की ध्यान सक्रियता होती है, सुनने वाले को धैर्यवान होने के साथ विश्लेषण करते रहना पड़ता हैं।

शरीर भाषा

संचार में व्यक्ति सिर्फ भाषा का ही प्रयोग नहीं करता हैं बल्कि उसके अलावा वह अन्य अशाब्दिक व्यवहारों का भी प्रयोग करता हैं। जैसे आवाज का उतार चढ़ाव, शारीरिक मुद्रा, आनन अभिव्यक्ति (facial expression) आदि का उपयोग किया जाता हैं।

अशाब्दिक संचार का यह तत्त्व संप्रेक्षक द्वारा दिखलाये गये शारीरिक स्थिति, शारीरिक मुद्रा (posture), हाव भाव (gesture) तथा शारीरिक गतियों से होता हैं। शरीर भाषा पढ़ते समय इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी एक अवाचिक संकेत अपने आप में संपूर्ण अर्थ नहीं रखता हैं।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल

ये कौशल मनोविज्ञान के ज्ञान के आधार पर आधारित होते हैं। इनका संबंध मनोवैज्ञानिक मापन, मूल्यांकन तथा व्यक्तियों और समूहों, संगठनों तथा समुदायों की समस्या समाधान के कौशल से होता हैं। मनोवैज्ञानिक व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझने में अभिरूचि रखते हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षण बनाये गये जिनका उपयोग प्रमुखतः सामान्य बुद्धि, व्यक्तित्व, विभेदक अभिक्षमताओं, शैक्षिक उपलब्धियों, व्यावसायिक उपयुक्तता या अभिरूचियों, अभिवृत्तियों के विश्लेषण एवं निर्धारण में किया जाता हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग व्यवसाय, आयु लिंग, शिक्षा, संस्कृति आदि जैसे कारकों के आधार पर उत्पन्न अंतरों के अध्ययन में करते हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग करते समय वस्तुनिष्ठता (objectivity), वैज्ञानिक उन्मुखता (Scientific Orientation) तथा मानकीकृत व्याख्या (standardised interpretation) के प्रति सजगता होनी चाहिए।

साक्षात्कार कौशल

मनोविज्ञान में साक्षात्कार विधि का उपयोग काफी दिनों से होता आ रहा हैं। आधुनिक युग में इस विधि का महत्त्व दिन–प्रतिदिन बढ़ता जा रहा हैं। इस विधि में साक्षात्कारकर्ता और सूचनादाता दोनों ही आमने–सामने बैठते हैं तथा साक्षात्कारकर्ता सूचनादाता से अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में सूचना प्राप्त करने का कार्य करता हैं। आईज़नेक (1972) के अनुसार साक्षात्कार वह साधन हैं जिसके द्वारा मौखिक

अथवा लिखित सूचना प्राप्त की जाती हैं। इस विधि में साक्षात्कार करने वाला व्यक्ति सूचनादाता को सामने बिठाकर सूचनादाता से समस्या के सम्बन्ध में सूचना लिखित अथवा मौखिक अथवा दोनों प्रकार के प्रश्नों द्वारा प्राप्त करता हैं।

साक्षात्कार के प्रकार

- **प्रामाणिक साक्षात्कार विधि**

  साक्षात्कार की इस विधि द्वारा अध्ययन करते समय अध्ययन समस्या के सम्बन्ध के विभिन्न प्रकार के प्रश्न पहले से ही तैयार कर लिये जाते हैं। अध्ययन इकाइयों से पूर्व निश्चित क्रम के अनुसार ही प्रश्नों को उसी क्रम में पूछा जाता हैं। अध्ययनकर्ता को प्रश्नों के क्रम और प्रश्नों की संख्या आदि को नहीं बदलना होता हैं। प्रामाणिक साक्षात्कार विधि अप्रामाणिक विधि की अपेक्षा अधिक विश्वसनीय हैं, क्योंकि यह विधि अपेक्षाकृत अधिक शुद्ध हैं।

- **अप्रामाणिक साक्षात्कार विधि**

  अप्रामाणिक साक्षात्कार द्वारा अध्ययन करते समय अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में प्रश्न पहले से तैयार नहीं किये जाते हैं और न ही प्रश्नों की संख्या निश्चित होती हैं। अध्ययनकर्ता अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में कोई भी प्रश्न पूछने के लिए स्वतंत्र होता हैं। अप्रामाणिक साक्षात्कार विधि अधिक विश्वसनीय नहीं होती हैं फिर भी इस विधि द्वारा प्रयोज्य को समझने का अधिक अवसर रहता हैं क्योंकि इसमें प्रश्न कहीं से भी पूछा जा सकता हैं।

साक्षात्कार विधि की सीमाएँ

- अध्ययनकर्ता के लिए साक्षात्कार के लिए व्यक्तियों को तैयार करने में कठिनाई होती हैं
- क्योंकि या तो समय का अभाव होता हैं या जो समय अध्ययनकर्ता चाहता है उस समय पर लोगों के पास खाली समय नहीं होता हैं ।
- जब समस्या का सम्बन्ध व्यक्तियों के संवेगात्मक पहलुओं से होता हैं तो लोग अपने व्यक्तिगत जीवन के सम्बंध में जानकारी देना नहीं चाहते हैं। अध्ययनकर्ता लोगों की गुप्त बातों को इस विधि द्वारा तभी ज्ञात कर सकता हैं जब कि उसे साक्षात्कार प्रविधि का पूरा–पूरा ज्ञान हो।
- अप्रामाणिक साक्षात्कार के द्वारा जो प्रद्धत सामग्री प्राप्त होती हैं, वह कई बार पक्षपातपूर्ण होती हैं। अर्थात् उस पर व्यक्ति की इच्छाओं, भावनाओं, प्रेरणाओं, संवेगों और अभिवृत्तियों आदि का प्रभाव पड़ता हैं।
- सूचना तथा समस्या के सम्बन्ध में जो जानकारी व्यक्ति देता हैं, उसकी पुष्टि करना कठिन होता हैं। उसकी पुष्टि तब तक नहीं की जा सकती जब तक कि प्रतिदर्शन न किया गया हो और प्रतिदर्श की संख्या अधिक न हों

परामर्श कौशल

एक सफल मनोवैज्ञानिक के रूप में विकसित होने के लिये यह आवश्यक हैं कि वह परामर्श एवं निर्देशन के क्षेत्र में भी सक्षम हो। एक सहायतापरक सम्बन्ध के रूप में परामर्श का विस्तार किसी सेवार्थी के विभव, जो उसके जीवन को अनुरूपता अथवा वास्तविकता की ओर ले जाता हैं, के प्रति तद्नुभुतिक बोध एवं सम्मान देने तक होता हैं। इसमें केवल परामर्श नहीं होता बल्कि परामर्शदाता की सेवार्थी के प्रति मूल मनोवृत्ति सहायतापरक देखभाल एवं सरोकार हेतु क्षमता भी सम्मिलित होती हैं। परामर्श एक ऐसा क्षेत्र हैं जहाँ एक व्यक्ति को प्रवेश करने के लिये आत्म निरीक्षण की आवश्यकता पड़ती हैं, जिसमें वह अपनी अनुकूलता और अपने आधारभूत कौशलों का मूल्यांकन करके देख सके कि वह इस व्यवसाय के लिये प्रभावी हैं या नहीं।

परामर्श का अर्थ एवं स्वरूप

परामर्श को सहायता प्रदान की जाने वाली सेवाओं के एक विशेष क्षेत्र के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता हैं, जिसके अन्तर्गत यह अचिकित्सीय परिस्थितियों में अल्प–बधित सेवार्थी पर केन्द्रित होती हैं। द अमेरीकन कौन्सेलिंग ऐसोसिएशन (ACA) तथा अमेरीकन साइकालोजिकल ऐसोसिएशन के डिविजन 17 (परामर्श मनोविज्ञान) ने अनेक बार परामर्श को परिभाषित किया हैं। उनमें से कुछ बिन्दु हैं– (अ) परामर्श एक वृत्ति हैं (ब) परामर्श का सम्बन्ध वैयक्तिक, सामाजिक, व्यवसायिक, शक्तिकरण तथा शैक्षिक सरोकारों से होता हैं।

अंतः हम यह कह सकते हैं कि परामर्श एक ऐसा प्रक्रम हैं जिसके अन्तर्गत सेवार्थी यह सीखते हैं कि निर्णय कैसे लिया जाए तथा व्यवहार करने, अनुभूति करने एवँ चिन्तन करने के नये तरीकों को कैसे रूप दिया जाये।

परामर्श के लक्ष्य

1. **अवलंबः–** कुछ व्यक्तियों के लिये उनके संज्ञान, संवेग, अनुक्रिया प्रणाली, स्व–रचना को अनाच्छादित करने की तुलना में उनको वर्तमान आत्म–बल और परिस्थितियों में व्यापत चुनौतियों का सामना करने के सामर्थ्यों का समर्थन और प्रोत्साहन आवश्यक होता हैं।
2. **मनोशैक्षिक निर्देशनः–** परामर्श का लक्ष्य भी विविध रूपों में मनो–शैक्षिक निर्देशनात्मक होता हैं। मनोव्यैक्तिक निर्देशन की व्यक्ति को सूचनायें देना, मूल्यांकन सेवा प्रदान करना, शिक्षण/प्रशिक्षण देना, सामाजिक दक्षताओं का विकास करने, जीवनोपयोगी व्यवहार में प्रशिक्षण, तनाव प्रतिरोध के लिये प्रशिक्षण, व्यक्ति के संज्ञान व्यवहार और अन्तर्वैयक्तिक संबंधों की प्रणाली का उन्नयन करके व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं।
3. **निर्णय रचनाः–** परामर्श का मुख्य लक्ष्य परामर्शी को उपयुक्त निर्णय के विकास हेतु सहायता देना होता हैं। मनोवैज्ञानिक व्यक्ति को जीवन के लक्ष्य अपनी क्षमताओं के आधार पर निर्धारित करने की सलाह देता हैं।
4. **समायोजनः–** समायोजन की दिशा में परामर्श का योगदान विकासात्मक होता हैं। अर्थात् समायोजन के लिये व्यक्ति की क्षमताओं और विशेषताओं का विकास किया जाता हैं जिससे वह भविष्य में होने वाली समस्याओं का सामना कर सके।

प्रभावी सहायक की विशेषताएं

परामर्श प्रक्रिया की सफलता परामर्शदाता की योग्यता, कौशल, अभिवृत्ति, व्यक्तिगत गुणों एवं उसके व्यवहार पर निर्भर करती हैं। इसमें सम्मिलित हैं–

1. **प्रमाणिकताः–** प्रमाणिकता का अर्थ है कि आपके व्यवहार की अभिव्यक्ति आपके मूल्यों, भावनाओं एवँ आंतरिक आत्मबिंब या आत्म छवि के साथ संगत होती हैं।
2. **दूसरों के प्रति सकारात्मक आदरः–** परामर्शदाता को सेवार्थी कैसा महसूस कर रहा हैं और उसके बारे में एक सकारात्मक आदर का भाव प्रदर्शित करना चाहिए। उसकी किसी भी बात पर वह उसे टोके या बाधित न करे या उस पर किसी भी तरह का लेबल न लगाये।
3. **तद्नुभूतिः–** तद्नुभूति एक परामर्शदाता की वह योग्यता हैं जिसके द्वारा वह सेवार्थी की भावनाओं को उसके हीं परिपेक्ष्य से समझता हैं। यह दूसरे के जूते में पैर डालने जैसा हैं, जिसके द्वारा आप दूसरे की तकलीफ को महसूस कर सकते हैं।
4. **पुनर्वाक्यविन्यासः–** सेवार्थी की कही हुई बातों को या भावनाओं को विभिन्न शब्दों का प्रयोग करते हुए उपयोग करते हुए कहा जा सकता हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु :–

- एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिए आवश्यक हैं – सामान्य कौशल, प्रेक्षण कौशल तथा विशिष्ट

कौशल।

- किसी भी वैज्ञानिक निरीक्षण में वस्तुनिष्ठता, निश्चयात्मकता, क्रमबद्धता, प्रमाणिकता तथा विश्वसनीयता होना आवश्यक हैं।
- सामान्य कौशल में कई प्रकार के कौशल समाहित हैं – अंतवैयक्तिक कौशल, संज्ञानात्मक कौशल, भावात्मक कौशल, व्यक्तित्व कौशल, अभिव्यक्तिपरक कौशल तथा वैयक्तिक कौशल।
- निरीक्षण विधियाँ मुख्यतः तीन प्रकार की होती हैं– अनियंत्रित निरीक्षण विधि, नियंत्रित निरीक्षण विधि तथा सहभागी निरीक्षण विधि।
- विशिष्ट कौशल मुख्यतः चार प्रकार के होते हैं – सम्प्रेषण कौशल, मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल, साक्षात्कार कौशल तथा परामर्श कौशल।
- साक्षात्कार वह साधन हैं जिसके द्वारा मौखिक अथवा लिखित सूचना प्राप्त की जाती हैं।
- सम्प्रेषण का अर्थ मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्तियों के बीच में विचारों एवं अनुभवों का आदान–प्रदान करना होता हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न –

1. मनोविज्ञान की रूचि हैं–
   (अ) मानव के स्वभाव को जानने के बारे में
   (ब) मौसम के बारे में जानने में
   (स) संस्कृति को जानने में
   (द) समाज को जानने में
2. कौशल को कैसे अर्जित किया जा सकता हैं–
   (अ) आनुवांशिकता से
   (ब) प्रशिक्षण और अनुभव से
   (स) साक्षात्कार से
   (द) परामर्श से
3. सहभागी प्रेक्षण में प्रेक्षणकर्त्ता–
   (अ) सक्रिय सदस्य के रूप में संलग्न होता हैं
   (ब) दूर से प्रेक्षण करता हैं
   (स) अशाब्दिक व्यवहारों का संप्रेक्षण करता हैं
   (द) परामर्श देता हैं
4. मानव संप्रेषण के घटक हैं–
   (अ) कूट संकेत
   (ब) श्रवण
   (स) भाषा
   (द) साक्षात्कार
5. प्रभावी मनोवैज्ञानिक के लिये क्या आवश्यक हैं?
   (अ) सक्षमता
   (ब) अखंडता
   (स) व्यवसायिक उत्तरदायित्व
   (द) उपरोक्त सभी

6. प्रभावी संप्रेषण की विकृति को कैसे कम किया जा सकता हैं–
   (अ) पर्यावरणीय शोर को नियंत्रित करके
   (ब) अच्छी वेशभूषा पहन कर
   (स) मीठी बातें करके
   (द) चिकित्सापरक हस्तक्षेप करके

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. कौशल किसे कहते हैं?और यह कितने प्रकार के होते हैं?
2. प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकसित होने के लिए क्या आवश्यक हैं?
3. संप्रेषण किसे कहते हैं?
4. विशिष्ट कौशल क्या हैं?
5. प्रेक्षण किसे कहते हैं?
6. परामर्श क्या है?और प्रभावी सहायक की विशेषताएं कौन–सी हैं?
7. साक्षात्कार किसे कहते हैं? साक्षात्कार का विशिष्ट प्रारूप क्या हैं?
8. तद्नुभूति किसे कहते हैं और परामर्शदाता के लिये यह आवश्यक क्यों हैं?
9. श्रवण में संस्कृति की क्या भूमिका हैं?
10. मानव संप्रेषण के घटक कौन–कौन से हैं?

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न

1. एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिये कौन–कौन सी सक्षमतायें आवश्यक होती हैं?
2. संप्रेक्षण को परिभाषित कीजिये। संप्रेषण प्रक्रिया का कौन सा घटक सबसे महत्वपूर्ण हैं?
3. मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल को उदाहरण सहित समझाइये?
4. प्रेक्षण किसे कहते हैं और यह कितने प्रकार का होता हैं?
5. सामान्य कौशल की आवश्यकता का समझाइय ? सामान्य कौशल कौन–कौन से हैं?

बहुविल्पीय प्रश्नों के उत्तर

(1) अ (2) ब (3) अ (4) अ (5) द (6) अ