# मनोविज्ञान में प्रायोगिक कार्य के लिए दिशा-निर्देश

मनोवैज्ञानिक उपकरण एवं तकनीकें (प्रविधियाँ) किसी व्यक्ति के व्यवहार के अव्यक्त पक्षों को प्रकट करने में सहायता करते हैं। इस प्रकार ये मानव व्यवहार को समझने, उसको नियंत्रित करने तथा उसका भविष्यकथन करने में सहायक होते हैं जो कि मनोविज्ञान का मौलिक उद्देश्य है। मनोविज्ञान में प्रायोगिक कार्यों का उद्देश्य विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक तकनीकों और उपकरणों के उपयोग के लिए अपेक्षित जानकारी और कौशल प्रदान करना है जिससे कि वे मानव व्यवहार को समझने में समर्थ हो सकें। इनसे विद्यार्थियों को मापन के परिमाणात्मक उपकरणों, जैसे-मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षण तथा गुणात्मक उपकरणों, जैसे-साक्षात्कार और प्रेक्षण आदि का अनुभव प्राप्त होता है। प्रायोगिक कार्य क्रियामूलक अधिगम **(learning by doing)** के सिद्धांत पर आधारित होते हैं और इस तरह ये विद्यार्थियों को अपनी कक्षा में पढ़े एवं सीखे गए मनोवैज्ञानिक नियमों तथा सिद्धांतों को व्यवहार में अभ्यास करने या अमल में लाने का अवसर प्रदान करते हैं।

प्रायोगिक कार्य को प्रारंभ करने के पहले यह सुनिश्चित कर लेना आवश्यक है कि विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की विभिन्न विधियों एवं उनके गुणों और अवगुणों, मूल्यांकन की जाने वाली व्यवहारपरक विशेषताओं, मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के स्वरूप एवं उनके उपयोग तथा उनके दुरुपयोग से बचने के लिए नैतिक दिशा-निर्देशों का पर्याप्त ज्ञान आवश्यक है। कक्षा 12 के लिए निर्धारित मनोविज्ञान के पाठ्यविवरण को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से जुड़े प्रायोगिक कार्य करने होंगे। जिनमें बुद्धि, व्यक्तित्व, अभिक्षमता, समायोजन, अभिवृत्ति, आत्म-संप्रत्यय तथा दुश्चिंता आदि विभिन्न क्षेत्रों के मानकीकृत परीक्षणों का उपयोग करना सम्मिलित होगा। विद्यार्थियों को एक व्यक्तिवृत्त विवरण भी तैयार करना होगा जिसमें गुणात्मक एवं परिमाणात्मक दोनों उपागमों का उपयोग करते हुए व्यक्ति (केस) का विकासात्मक इतिवृत्त भी शामिल होगा।

## मनोवैज्ञानिक परीक्षण

मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग करने वाले प्रायोगिक कार्य किसी अध्यापक के पर्यवेक्षण एवं निर्देशन में ही किए जाने चाहिए। जैसा कि आप कक्षा **11** में पहले ही पढ़ चुके हैं कि एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण अनिवार्य रूप से किसी व्यवहार-प्रतिदर्श का एक वस्तुनिष्ठ एवं मानकीकृत माप है। कक्षा 12 में आप बुद्धि एवं अभिक्षमता (अध्याय 1), व्यक्तित्व एवं आत्म-संप्रत्यय (अध्याय 2), समायोजन एवं दुश्चिंता (अध्याय 3) तथा अभिवृत्ति (अध्याय 6) के संप्रत्ययों के बारे में जानेंगे। आपको इन क्षेत्रों में प्रयुक्त होने वाले मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के संचालन का व्यावहारिक प्रशिक्षण भी लेना होगा ताकि इन परीक्षणों से प्राप्त होने वाले प्रदत्तों को अंक प्रदान करने एवं उसकी व्याख्या करने की योग्यता आपमें विकसित हो सके। दूसरे शब्दों में, व्यावहारिक प्रशिक्षण मानव व्यवहार की विभिन्न विमाओं, जैसे-बौद्धिक योग्यता, समग्र व्यक्तित्व वृत्त-विवरण, विशिष्ट अभिक्षमताएँ, समायोजन की क्षमता, अभिवृत्तिक वृत्त-विवरण, आत्म-संप्रत्यय तथा दुश्चिंता-स्तर आदि का मूल्यांकन करने में आपकी सहायता करेगा।

### परीक्षण प्रशासन

मनोवैज्ञानिक परीक्षण की परिशुद्धता परीक्षण दशाओं, परीक्षण सामग्री,परीक्षण प्रक्रिया और मानकों के मानकीकरण से प्राप्त होती है जो कि परीक्षण निर्माण, उसके प्रशासन एवं व्याख्या के अभिन्न अंग होते हैं। इस प्रक्रिया में यह अपेक्षा की जाती है कि विद्यार्थी अपने में परीक्षार्थियों के साथ सौहार्द स्थापित करने का कौशल विकसित कर लेंगे ताकि परीक्षार्थी अपेक्षाकृत नए और भिन्न संदर्भ में अपने आपको सहज और सुखद अनुभव कर सकें। **सौहार्द स्थापन (Establishing rapport)** में परीक्षणकर्त्ता के वे आयास अंतर्निहित हैं जो परीक्षण में परीक्षार्थी की अभिरुचि तथा सहयोग उत्पन्न करते हैं तथा परीक्षण के मूल उद्देश्यों की दृष्टि से उपयुक्त ढंग की अनुक्रियाएँ करने में परीक्षार्थी को प्रोत्साहित करते हैं। सौहार्द स्थापन का प्रमुख उद्देश्य उत्तरदाताओं को पूर्णतया सतर्कता के साथ अनुदेशों का अनुसरण करने के लिए उत्प्रेरित करना है। यह ध्यान देने की बात है कि परीक्षण का स्वरूप (जैसे- वैयक्तिक या समूह, शाब्दिक या अशाब्दिक आदि) तथा परीक्षार्थियों की आयु व अन्य विशेषताएँ सौहार्द स्थापित करने की विशिष्ट तकनीकों के उपयोग का निर्धारण करती हैं। उदाहरणार्थ, शैक्षिक दृष्टि से सुविधावंचित पृष्ठभूमियों के बच्चों का परीक्षण करते समय

परीक्षणकर्ता द्वारा यह मान लेना उपयुक्त नहीं है कि ये बच्चे शैक्षिक कार्यों पर अच्छा निष्पादन करने के लिए सहज रूप में ही उत्प्रेरित हो जाएँगे, इसलिए ऐसी स्थिति में परीक्षणकर्ता उनके साथ सौहार्द स्थापित करने के लिए विशेष रूप से प्रयास करता है।

सौहार्द स्थापित करते समय परीक्षणकर्ता परीक्षार्थियों को परीक्षण से प्राप्त प्रदत्तों की गोपनीयता का भी आश्वासन देता है। परीक्षार्थियों को परीक्षण का उद्देश्य तथा परीक्षण से प्राप्त परिणामों के उपयोग से भी अवगत कराया जाता है। परीक्षार्थी को पूर्णत: आश्वस्त किया जाता है कि ये परिणाम पूर्णत: गोपनीय रहेंगे तथा परीक्षार्थी की सहमति से ही किसी अन्य व्यक्ति (परीक्षणकर्ता और परीक्षार्थी के अतिरिक्त) को दिए जाएँगे।

इसलिए, परीक्षण प्रशासन नियंत्रित दशाओं में किसी व्यावसायिक रूप से प्रशिक्षित एवं कौशलपूर्ण व्यक्ति का कार्य है। किसी परीक्षण का उपयोग करते समय अधोलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है –

- *एकरूप परीक्षण दशाएँ* – मौलिक रूप से मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का प्रकार्य व्यक्तियों के बीच भिन्नताओं या विभिन्न अवसरों पर एक ही व्यक्ति की अनुक्रियाओं में भिन्नताओं का मापन करना है। यदि भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के प्राप्तांकों की तुलना की जानी है तो परीक्षण दशाएँ स्पष्ट रूप से सभी के लिए एक ही तरह की होनी चाहिए। किसी उपयुक्त परीक्षण कक्ष के चयन पर ध्यान दिया जाना चाहिए जो अवांछित शोरगुल तथा विमनस्कता से मुक्त हों। यह कक्ष समुचित रूप से प्रकाश एवं संवातन से युक्त होना चाहिए तथा इसमें परीक्षार्थियों के बैठने की उचित व्यवस्था भी होनी चाहिए।
- *मानकीकृत अनुदेश* – परीक्षण दशाओं की एकरूपता सुनिश्चित करने के लिए परीक्षण निर्माता इसको प्रशासित करने के लिए विस्तृत निर्देश प्रदान करता है। मानकीकृत निर्देशों में प्रयुक्त होने वाली वास्तविक सामग्री, समय सीमा (यदि निर्धारित हो), परीक्षार्थियों के लिए मौखिक अनुदेश, प्रारंभिक निदर्शन, परीक्षार्थियों के प्रश्न-चिह्नों को प्रबंध करने के तरीके तथा परीक्षण स्थिति के अन्य संभावित विवरण आदि सम्मिलित होते हैं।
- *परीक्षणकर्ता का प्रशिक्षण* – परीक्षणकर्ता ही वह व्यक्ति है जो परीक्षण को प्रशासित तथा उनके प्राप्तांकों को अंक प्रदान करता है। इसलिए एक प्रशिक्षित परीक्षणकर्ता का महत्त्व सुस्पष्ट है। उदाहरणार्थ, यदि परीक्षणकर्ता पर्याप्त रूप से योग्य नहीं है तो अशुद्ध या गलत अंक प्रदान करने की विधि परीक्षण प्राप्तांकों को निरर्थक बना सकती है।

किसी भी मानकीकृत परीक्षण के लिए एक **पुस्तिका** या **मैन्युअल** (manual) होती है जिसमें परीक्षण की मनोमितिक विशेषताएँ, मानक और संदर्भ आदि दिए रहते हैं। इससे परीक्षण प्रशासन की प्रक्रिया, अंक प्रदान करने की विधि तथा परीक्षण की समय सीमा आदि की जानकारी मिलती है। परीक्षण पुस्तिका में परीक्षार्थियों को दिए जाने वाले अनुदेश भी सन्निहित रहते हैं।

परीक्षण प्राप्तांकों की समुचित व्याख्या के लिए परीक्षण परीक्षार्थी तथा परीक्षण दशाओं की संपूर्ण जानकारी आवश्यक है। परीक्षण पुस्तिका में दी गई कुछ सूचनाएँ, जैसे-परीक्षण की विश्वसनीयता, वैधता, मानक आदि किसी भी परीक्षण प्राप्तांक की व्याख्या के लिए प्रासंगिक होती हैं। इसी तरह परीक्षार्थी की पृष्ठभूमि से जुड़ी कुछ सूचनाएँ भी अत्यावश्यक होती हैं। उदाहरण के लिए विभिन्न कारणों से विभिन्न व्यक्तियों द्वारा एक समान प्राप्तांक प्राप्त हो सकते हैं। इसलिए इन प्राप्ताकों के निष्कर्ष एक जैसे नहीं हो सकते हैं। अंत में कुछ विशिष्ट कारकों पर भी ध्यान देना आवश्यक है जो परीक्षण प्राप्तांकों को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे-असाधारण/अस्वाभाविक परीक्षण दशाएँ, परीक्षार्थी की तत्कालीन सांवेगिक या शारीरिक अवस्था, परीक्षार्थी का परीक्षण से जुड़ा पूर्व अनुभव इत्यादि।

परीक्षणकर्ता परीक्षण परिणामों की समुचित और समझने योग्य व्याख्या भी परीक्षार्थियों के लिए प्रदान करता है तथा उन्हें इन परिणामों के आधार पर कुछ संस्तुतियाँ भी देता है। यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि भले ही किसी परीक्षण का प्रशासन, उसका अंकन और उसकी व्याख्या समुचित ढंग से की गई हो, केवल विशिष्ट संख्यात्मक प्राप्तांकों (जैसे – बुद्धि लब्धि प्राप्तांक, अभिक्षमता प्राप्तांक आदि) का उल्लेख, उचित परामर्श का अवसर प्रदान किए बिना, परीक्षार्थी के लिए हानिकारक भी हो सकता है।



Reprint 2025-26

## परीक्षण प्रशासन की प्रक्रिया

मनोवैज्ञानिक परीक्षण केवल किसी योग्य, कुशल व प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा ही प्रशासित किया जा सकता है। बारहवीं कक्षा का मनोविज्ञान विषय का कोई विद्यार्थी व्यावसायिक रूप से योग्य स्तर का व्यक्ति नहीं होता है। इसलिए वह किसी भी निष्कर्षात्मक उद्देश्य, जैसे – चयन, पूर्वकथन, निदान आदि के लिए प्रयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण के प्राप्तांकों की व्याख्या के लिए पूर्णतया सक्षम नहीं होता है। इस उद्देश्य के लिए समग्र परीक्षण प्रशासन को छोटे–छोटे क्रियाकलापों में विभाजित किया जा सकता है। जिन संप्रत्ययों पर परीक्षण आधारित है, उन्हें समझने, सहभागियों के साथ सौहार्द स्थापित करने, अनुदेशों को समझाने, इष्टतम परीक्षण दशा बनाए रखना, सावधानियाँ बरतने तथा परीक्षण का अंकन करने आदि का कौशल सीखने पर विशेष बल दिया जाना चाहिए।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण में प्रायोगिक कार्य करने के लिए अधोलिखित चरणों एवं दिशा–निर्देशों का अनुपालन प्रस्तावित है –

1. अध्यापक विद्यार्थियों को परीक्षण, उसके मैन्युअल तथा उसकी अंकन विधि से परिचित कराएंगे। शिक्षक अपनी कक्षा में परीक्षण का निदर्शन करेंगे और इसमें परीक्षार्थी के साथ सौहार्द स्थापन, अनुदेश देना तथा आवश्यक सावधानियाँ बरतने पर विशेष बल देंगे। इसके पश्चात पूरी कक्षा का परीक्षण होगा।
2. विद्यार्थियों को अनुक्रिया/उत्तर पत्रकों पर अपना नाम न लिखने या काल्पनिक नाम लिखने का अनुदेश दिया जा सकता है। विद्यार्थियों के उत्तर पत्रक अध्यापक द्वारा एकत्र किए जा सकते हैं। गोपनीयता बनाए रखने के लिए यह वांछनीय है कि उत्तर पत्रकों को अदल–बदल कर दिया जाए या प्रत्येक उत्तर पत्रक पर काल्पनिक अंक डाल दिया जाए।
3. इसके बाद अध्यापक द्वारा प्रत्येक विद्यार्थी को एक–एक उत्तर पत्रक अंकन के लिए वापस दे दिया जाता है। मैन्युअल में दिए गए अनुदेशों के अनुसार विद्यार्थियों को अंकन कार्य करना निर्देशित किया जाता है।
4. उत्तर पत्रक अध्यापक के पास रखा जाना चाहिए ताकि बाद में विद्यार्थियों को परीक्षण प्राप्तांकों की व्याख्या का कार्य समझाते समय उनका काल्पनिक प्रदत्तों के रूप में इस्तेमाल किया जा सके।
5. इसके बाद विद्यार्थियों से वही परीक्षण कुछ चयन किए गए परीक्षार्थियों पर प्रशासित कराया और अध्यापक उनके सौहार्द स्थापन तथा अनुदेशों को समझाने आदि कार्यों का प्रेक्षण करता रहे।
6. अध्यापक काल्पनिक प्रदत्तों के प्राप्तांकों का उपयोग करके विद्यार्थियों को निदर्शित कर सकता है कि मानकों की सहायता से मूल प्राप्तांकों की व्याख्या करते समय मैन्युअल का कैसे उपयोग किया जाए।
7. विद्यार्थियों को यह भी बताया जाता है कि प्रदत्त विश्लेषण के आधार पर कैसे निष्कर्ष निकाले जाते हैं।
8. ऊपर वर्णित दिशा–निर्देशों के आधार पर विद्यार्थियों से किए गए परीक्षण की एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए कहा जाता है।

## मनोवैज्ञानिक परीक्षण रिपोर्ट लिखने के लिए प्रस्तावित प्रारूप

1. *अध्ययन की समस्या/ शीर्षक* (जैसे–कक्षा 10 के विद्यार्थियों के समायोजन/ व्यक्तित्व/ अभिक्षमता के स्तर का अध्ययन करना)।
2. *प्रस्तावना*
   - आधारभूत संप्रत्यय
   - चर या परिवर्त्य
3. *विधि*
   - प्रयोज्य या परीक्षार्थी
   - नाम
   - आयु
   - लिंग
   - कक्षा

   *(टिप्पणी– प्रदत्तों को चूँकि गोपनीय रखा जाना है, इसलिए प्रयोज्यों का विवरण एक काल्पनिक अंक के रूप में दिया जा सकता है।)*

   - सामग्री
   - परीक्षण का संक्षिप्त विवरण (परीक्षण का नाम, लेखक, वर्ष, मनोमितिय विशेषताएँ इत्यादि)



not to be republished © NCERT

- अन्य सामग्री(जैसे – विराम घड़ी, पर्दा इत्यादि)
- कार्यविधि
- परीक्षण प्रशासन की प्रक्रिया, जैसे – सौहार्द स्थापन, अनुदेश, सावधानियाँ, परीक्षण का वास्तविक संचालन इत्यादि।
- परीक्षण का अंकन
- आलेख (ग्राफ), साइकोग्राम इत्यादि तैयार करना (यदि आवश्यक हो)

4. *परिणाम एवं निष्कर्ष*
   - परीक्षार्थी के प्राप्तांकों का मानकों के संदर्भ में वर्णन करना तथा निष्कर्ष निकालना।
5. *संदर्भ*
   - पुस्तकों, परीक्षण मैन्युअल और विषय से संबंधित अन्य सामग्रियों की सूची जिनका अध्ययन में उपयोग किया गया है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# शब्दावली

**अनुकूलन** (Adaptation) **:** संरचनात्मक या प्रकार्यात्मक परिवर्तन जो किसी जीव के उत्तरजीविता मूल्य में वृद्धि करता है।

**आक्रमण** (Aggression) **:** शारीरिक या शाब्दिक तौर पर किसी को चोट पहुँचाने के आशय से किया गया व्यवहार।

**सचेत प्रतिक्रिया** (Alarm reaction) **:** सामान्य अनुकूलन संलक्षण की पहली अवस्था जिसमें अधिवृक्कीय और अनुकंपी क्रिया के जरिए ऊर्जा के सक्रियण द्वारा आपाती प्रतिक्रिया होती है।

**विसंबंधन** (Alienation) **:** किसी समाज या समूह का अंग न होने की भावना।

**गुदीय अवस्था** (Anal stage) **:** फ्रायड द्वारा वर्णित मनोलैंगिक अवस्थाओं में दूसरी, जो शिशु के दूसरे वर्ष में घटित होती है। इसमें सुख की प्रतीति गुदा पर और मल के प्रतिधारण और निष्कासन पर केंद्रित रहती है।

**क्षुधा-अभाव** (Anorexia nervosa) **:** ऐसा विकार जिसमें शारीरिक वजन में अत्यधिक कमी निहित है और इसमें वजन बढ़ने या 'मोटा' होने का तीव्र भय उत्पन्न होता है।

**समाजविरोधी व्यक्तित्व** (Antisocial personality) **:** ऐसा व्यवहार विकार जिसमें पलायनवृत्ति, अपराधशीलता, स्वैरिता, चोरी, ध्वंसकारिता, लड़ना, सामान्य सामाजिक नियमों का उल्लंघन, खराब काम का इतिहास, आवेगशीलता, अविवेक, आक्रामकता, दुस्साहसी व्यवहार तथा आगे की योजना बनाने की अयोग्यता आदि विशेषताएँ पाई जाती हैं। एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में ऐसे व्यवहार का विशिष्ट स्वरूप अलग-अलग होता है।

**दुश्चिंता** (Anxiety) **:** मानसिक व्यथा की एक दशा जिसमें भय, आशंका और शरीरक्रिया भाव प्रबोधन या उद्वेलन पाया जाता है।

**दुश्चिंता विकार** (Anxiety disorders) **:** ऐसे विकार जिसमें दुश्चिंता ही प्रमुख लक्षण होती है। इस विकार में सुभेद्यता की भावना, आशंका या भय पाया जाता है।

**अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान** (Applied psychology) **:** सैद्धांतिक और प्रयोगात्मक मनोविज्ञान के परिणाम स्वरूप मन, मस्तिष्क एवं व्यवहार के संबंध में मिले ज्ञान का व्यावहारिक अनुप्रयोग।

**अभिक्षमता** (Aptitude) **:** ऐसी विशेषताओं का संयोग जो व्यक्ति की प्रशिक्षण द्वारा कुछ विशिष्ट कौशलों को अर्जित करने की समर्थता का सूचक होता है।

**अभिक्षमता परीक्षण** (Aptitude tests) **:** व्यक्ति के भावी निष्पादन की क्षमता का मापन करने वाले परीक्षण।

**आद्यप्ररूप** (Archetypes) **:** सामूहिक अचेतन की अंतर्वस्तुओं के लिए युंग द्वारा प्रयुक्त पद; अनुभव के संगठन के लिए वंशागत प्रतिरूपों को अभिव्यक्त करने वाली प्रतिमाएँ या प्रतीक।

**भाव प्रबोधन** (Arousal) **:** दूसरों के उपस्थित रहने या निष्पादन के मूल्यांकित होने के विचार से अनुभूत तनाव।

**अभिवृत्तियाँ** (Attitudes) **:** किसी विषय पर मन, विचारों या प्रत्ययों की वे स्थितियाँ जिनमें संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारात्मक घटक होते हैं।

**अभिवृत्ति विषय** (Attitude object) **:** किसी अभिवृत्ति का लक्ष्य।

**स्वलीनता वर्णक्रम विकार** (Autism spectrum disorders) **:** शैशवावस्था में प्रारंभ होने वाला तंत्रिकाजन्य विकार जिसमें अनेक प्रकार की असमान्यताएँ निहित होती हैं, जैसे-भाषागत, प्रात्यक्षिक और गतिपरक विकास में न्यूनता, दोषपूर्ण वास्तविक परीक्षण और सामाजिक विरक्ति आदि।

**संतुलन** (Balance) **:** अभिवृत्ति व्यवस्था की वह स्थिति जिसमें एक व्यक्ति (P) और दूसरे व्यक्ति (O) के बीच, व्यक्ति (P) और अभिवृत्ति विषय (X) के बीच, तथा दूसरे व्यक्ति (O) और अभिवृत्ति विषय (X) के बीच अभिवृत्तियाँ एक ही दिशा में होती हैं या तार्किक रूप से एक-दूसरे से संगत होती है।

**व्यवहार चिकित्सा** (Behaviour therapy) **:** ऐसी उपचार पद्धति जो दुरनुकूलक व्यवहार को परिवर्तित करने के लिए व्यवहारवादी अधिगम सिद्धांतों के नियमों पर आधारित होती है।

**विश्वास** (Beliefs) **:** किसी विषय से संबंधित विचारों या प्रत्ययों का संज्ञानात्मक घटक।

© NCERT not to be republished

**द्विध्रुवीय और संबंधित विकार** (Bipolar and related disorders) : इनमें उन्माद और अवसाद दोनों समाहित होते हैं जो वैकल्पिक रूप से उपस्थित रहते हैं और कभी-कभी सामान्य मनोदशा के समय बाधित होते हैं।

**प्रमुख विशेषक या शीलगुण** (Cardinal trait) : आलपोर्ट के अनुसार, वह एकल विशेषक जो व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व में प्रमुखता से विद्यमान रहता है।

**व्यक्ति अध्ययन** (Case study) : व्यवहार के संबंध में सामान्य सिद्धांत विकसित करने के लिए किसी व्यक्ति या स्थिति का गहन अध्ययन।

**केंद्रीय विशेषक या शीलगुण** (Central traits) : दूसरों के बारे में विचार निर्मित करने के लिए ध्यान देने योग्य मुख्य विशेषक।

**अभिवृत्ति की केंद्रिकता** (Centrality of attitude) : वह मात्रा जहाँ तक कोई एक विशिष्ट अभिवृत्ति पूरी अभिवृत्ति व्यवस्था को प्रभावित करती है।

**सेवार्थी-केंद्रित (रोज़र्स का) चिकित्सा** (Client-centred (Rogerian) therapy) : कार्ल रोज़र्स द्वारा विकसित चिकित्सा उपागम जिसमें चिकित्सक सेवार्थियों को अपनी सही भावनाओं को स्पष्ट करने और वे कौन हैं उसका मूल्यांकन करने में उनकी सहायता करता है।

**संज्ञान** (Cognition) : जानने की प्रक्रिया। ऐसी मानसिक क्रियाएँ जो चिंतन, निर्णयन, भाषा के उपयोग तथा अन्य उच्चतर मानसिक प्रक्रियाओं से संबद्ध होती हैं।

**संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली** (Cognitive assessment system) : परीक्षणों की एक माला जिसका निर्माण चार आधारभूत पास (PASS) प्रक्रियाओं (योजना-अवधान-सहकालिक-आनुक्रमिक) का मापन करने के लिए किया गया है।

**संज्ञानात्मक संगति** (Cognitive consistency) : ऐसी स्थिति जिसमें विचार या प्रत्यय तार्किक दृष्टि से एक-दूसरे के सुसंगत होते हैं।

**संज्ञानात्मक विसंगति** (Cognitive dissonance) : किसी अभिवृत्ति व्यवस्था की वह स्थिति जिसमें दो संज्ञानात्मक तत्व तार्किक दृष्टि से विरोधात्मक या असंगत होते हैं।

**संज्ञानात्मक चिकित्सा** (Cognitive therapies) : विकृत और दुरनुकूलक विचार प्रतिरूपों को परिवर्तन करने पर केंद्रित चिकित्सा की विधि।

**संसक्तता** (Cohesiveness) : सभी शक्तियाँ(कारक) जो समूह के सदस्यों को समूह में बने रहने की निमित्त बनती हैं।

**सामूहिक अचेतन** (Collective unconscious) : कार्ल युंग द्वारा अभिगृहीत अचेतन का वंशागत अंश। वह अचेतन जो सभी मानवों में समान रूप से विद्यमान है।

**घटकीय बुद्धि** (Componential intelligence) : स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में यह आलोचनात्मक और विश्लेषणात्मक दृष्टि से सोचने की योग्यता का द्योतक है।

**द्वंद्व** (Conflict) : परस्पर-विरोधी अभिप्रेरकों, अंतर्नोदों, आवश्यकताओं या लक्ष्यों से उत्पन्न हुए विक्षोभ या तनाव की दशा।

**सर्वसम अभिवृत्ति परिवर्तन** (Congruent attitude change) : विद्यमान अभिवृत्ति की ही दिशा में अभिवृत्ति में परिवर्तन।

**सांदर्भिक बुद्धि** (Contextual intelligence) : स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में यह व्यावहारिक बुद्धि है जिसका उपयोग दैनिक समस्याओं के समाधान में किया जाता है।

**सामना करना** (Coping) : ऐसी माँगों के प्रबंधन का प्रयास करने की प्रक्रिया जो प्रयत्नसाध्य या व्यक्ति के संसाधनों की सीमा का अतिक्रमण करने वाली समझी जाती है।

**सर्जनात्मकता** (Creativity) : विचारों एवं वस्तुओं को उत्पन्न करने की योग्यता तथा समस्या के ऐसे समाधानों को प्रस्तुत करने की योग्यता जिसमें नयापन हो एवं जो उपयुक्त हों।

**संस्कृति-निरपेक्ष परीक्षण** (Culture-fair test) : ऐसा परीक्षण जो परीक्षार्थियों में सांस्कृतिक अनुभवों के आधार पर विभेदन नहीं करता।

**रक्षा युक्तियाँ** (Defence mechanisms) : फ्रायड के अनुसार वे तरीके जिनमें 'अहं' अचेतन रूप से 'इदम्' के अस्वीकार्य आवेगों का सफलता से हल करने का प्रयत्न करता है, जैसा कि दमन, प्रक्षेपण, प्रतिक्रिया-निर्माण, उदात्तीकरण, युक्तिकरण आदि में होता है।

**संस्था-विमुक्ति** (Deinstitutionalisation) : पूर्व मानसिक रोगियों को संस्थाओं से समुदाय में स्थानांतरित करने की प्रक्रिया।

**भ्रमासक्ति** (Delusions) : विरुद्ध दंग का प्रभूत साक्ष्य रहने के बावजूद विद्यमान अतार्किक/उच्छृंखल विश्वास

**निर्वैयक्तिकीकरण/स्वअनुभूति-लोप विकार** (De-personalisation/derealisation disorder) : ऐसा विच्छेदी या विसाहचर्य विकार जिसमें 'आत्म' का बोध समाप्त हो जाता है।



Reprint 2025-26

**अवसादी विकार** (Depressive disorders) : इन विकारों में अवसादी भावदशा की अवधि होती है तथा भूख, निद्रा और थकान में परिवर्तनों के साथ अधिकांश गतिविधियों में अभिरुचि या आनंद नहीं रह जाता।

**रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल** (Diathesis-stress model) : यह दृष्टिकोण कि जैविक पूर्वप्रवृत्ति और जीवन के दबाव आदि कारकों की अंत:क्रिया के परिणामस्वरूप कोई विशिष्ट विकार उत्पन्न हो सकता है।

**दायित्व विसरण** (Diffusions of responsibility) : यह विचार कि जब अन्य लोग उपस्थित हैं तो किसी कार्य को करने या न करने का उत्तरदायी किसी एक व्यक्ति को नहीं माना जा सकता; कार्य करने के लिए दूसरे सदस्य भी उतने ही उत्तरदायी हैं।

**भेदभाव** (Discrimination) : ऐसा व्यवहार जिसमें यह अनुभव हो कि दो या अधिक व्यक्तियों के बीच, प्राय: किसी व्यक्ति (या व्यक्तियों) के प्रति उनको किसी अन्य विशिष्ट समुदाय का सदस्य होने के आधार पर उसके प्रति विभेद किया जाना।

**विस्थापन** (Displacement) : किसी आवेश को कम संकटकारी या सुरक्षित लक्ष्य की ओर मोड़ देना; मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत का एक आधारभूत संप्रत्यय; एक रक्षा युक्ति।

**विच्छेदन** (Dissociation) : चेतनता में विखंडन जिसके कारण कुछ विचार, भावनाएँ या व्यवहार एक-दूसरे से स्वतंत्र होकर क्रियाशील होते हैं।

**अहं** (Ego) : व्यक्तित्व का वह अंश जो इदम् और बाह्य जगत के बीच अंतर्रोधी का कार्य करता है।

**सांवेगिक बुद्धि** (Emotional intelligence) : जीवन के सांवेगिक पक्ष से संबंधित विशेषकों या योग्यताओं का समूह, जैसे - अपने निजी संवेगों की पहचान एवं प्रबंधन करने, दूसरों के संवेगों की पहचान एवं प्रबंधन करने, स्वयं अपने को उत्प्रेरित करने एवं अपने आवेगों को नियंत्रित रखने तथा प्रभावी ढंग से अंतर्वैयक्तिक संबंधों पर व्यवहार करने की योग्यताएँ। इसे एक सांवेगिक लब्धि प्राप्तांक (EQ) के रूप में व्यक्त किया जाता है।

**तदनुभूति** (Empathy) : दूसरे की भावनाओं के प्रति एक सांवेगिक अनुक्रिया करना जो दूसरे व्यक्ति की भावनाओं के समान हो।

**पर्यावरण** (Environment) : किसी जीव को प्रभावित करने वाली और उसके आस-पास के परिवेश में व्याप्त भौतिक और सामाजिक व्यवस्था की समग्रता।

**परिश्रांति** (Exhaustion) : एक ऐसी दशा जिसमें ऊर्जा संसाधन व्यवहृत हो चुके रहते हैं तथा अनुक्रियाशीलता घटकर न्यूनतम हो जाती है।

**झाड़फूँक या भूत अपसारण** (Exorcism) : किसी 'आत्माग्रस्त' व्यक्ति से दुष्टात्माओं या शक्तियों को निकाल भगाने के लिए अभिकल्पित धर्म-प्रेरित उपचार विधि।

**आनुभविक बुद्धि** (Experiential intelligence) : स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में पूर्णत: नयी समस्याओं का समाधान करने के लिए सर्जनात्मक ढंग से विगत अनुभवों के उपयोग की योग्यता।

**बहिर्मुखता** (Extraversion) : व्यक्तित्व की एक विमा जिसमें व्यक्ति की अभिरुचि अपने विचारों या भावनाओं की ओर अंतर्मुखी न होकर प्रकृति या अन्य व्यक्तियों की ओर बहिर्मुखी हो जाती है।

**अभिवृत्ति की चरमसीमा** (Extremeness of attitude) : तटस्थ बिन्दु से अभिवृत्ति की अधिकतम दूरी।

**कारक विश्लेषण** (Factor analysis) : सहसंबंधों के उपयोग वाली गणितीय प्रक्रिया जिससे विशेषक पदों या परीक्षण अनुक्रियाओं को गुच्छों या कारकों के रूप में अलग-अलग किया जाता है। इसका उपयोग मूल व्यक्तित्व विशेषकों का पता लगाने के लिए अभिकल्पित परीक्षणों के विकास में किया जाता है।

**तरल बुद्धि** (Fluid intelligence) : जटिल संबंधों का प्रत्यक्षण करने, अमूर्त रूप से तर्क करने तथा समस्याओं का समाधान करने की योग्यता।

**सामान्य अनुकूलन संलक्षण** (General adaptation syndrome, GAS) : इसमें तीन अवस्थाएँ होती हैं – *सचेत अवस्था* जो अनुकंपी तंत्रिका तंत्र की क्रियाओं को अग्रसर करती है, *प्रतिरोध अवस्था* जिसमें जीव संकट का सामना करने का प्रयत्न करता है तथा *परिश्रांति अवस्था* जो तब घटित होती है जब जीव संकट पर विजय पाने में असफल रहता है तथा शरीरक्रियात्मक संसाधनों को नि:शेष कर देता है।

**आनुवंशिकी** (Genetics) : जीवविज्ञान की वह शाखा जिसके अंतर्गत प्राणियों में जीनों की गुणता स्थानांतरण का अध्ययन किया जाता है।



Reprint 2025-26

**गेस्टाल्ट चिकित्सा** (Gestalt therapy) : चिकित्सा का एक ऐसा उपागम जो सेवार्थी के विचारों, भावनाओं और व्यवहार को एक एकीकृत संपूर्ण में समाकलित करने का प्रयास करता है।

**सा-कारक** (g-factor) : बुद्धि की सभी अभिव्यक्तियों में निहित मूल बौद्धिक क्षमता का संकेत देने वाला सामान्य बुद्धि कारक।

**समूह** (Group) : दो या अधिक व्यक्ति जो एक-दूसरे से अंतक्रिया करते हैं, साझा लक्ष्य रखते हैं, एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं तथा अपने को एक ही समूह का सदस्य समझते हैं।

**समूह परीक्षण** (Group test) : वैयक्तिक परीक्षण के विपरीत एक ही समय पर एक से अधिक व्यक्तियों को देने के लिए अभिकल्पित परीक्षण।

**समूहचिंतन** (Groupthink) : चिंतन करने का एक ढंग जिसमें सर्वसम्मत सहमति पर पहुँचने की इच्छा उचित तार्किक और निर्णयकारी प्रक्रियाओं पर हावी हो जाती है; समूह ध्रुवीकरण का एक उदाहरण।

**विभ्रांति** (Hallucination) : एक मिथ्या प्रत्यक्षण जिसमें संगत और उपयुक्त वस्तु के दर्शनीय उद्दीपक के रूप में न रहने पर भी वस्तु की वास्तविकता का बाध्यकारी बोध होता है। यह एक अपसामान्य गोचर है।

**परिवेश प्रभाव** (Halo effect) : सकारात्मक गुणों को अन्य सकारात्मक गुणों के साथ, जिनके बारे में कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है, संबद्ध करने की प्रवृत्ति।

**दृढ़ता** (Hardiness) : यह अपने बारे में, जगत के बारे में और इनकी अंत:क्रियाओं के संबंध में विश्वासों का एक समुच्चय/ सेट है। इसकी तीन विशेषताएँ होती हैं – प्रतिबद्धता, नियंत्रण तथा चुनौती।

**समस्थिति** (Homeostasis) : शरीर के भीतर शरीरक्रियात्मक संतुलन की दशा।

**मानवतावादी उपागम** (Humanistic approach) : वह सिद्धांत जिसमें लोग मूलत: अच्छे होते हैं और कार्यशीलता के उच्चतर स्तर की ओर विकसित होने के लिए प्रवृत्त होते हैं।

**मानवतावादी चिकित्सा** (Humanistic therapy) : ऐसी चिकित्सा पद्धति जिसमें निहित अभिग्रह यह है कि लोगों का अपने व्यवहार पर नियंत्रण होता है, वे स्वयं अपने जीवन के संबंध में चयन कर सकते हैं और अनिवार्य रूप से अपनी समस्याओं के समाधान के लिए उत्तरदायी होते हैं।

**स्वकायदुश्चिंता रोग** (Hypochondriasis) : एक मनोवैज्ञानिक विकार जिसमें व्यक्ति चिकित्सकों के बार-बार किसी बीमारी के न होने का आश्वासन दिए जाने के उपरांत भी शारीरिक प्रक्रियाओं के विषय में सोचता रहता है और काल्पनिक बीमारियों के भय से ग्रस्त रहता है।

**इदम् या इड** (Id) : फ्रायड के अनुसार, मानस का वह आवेगी एवं अचेतन अंश जो मूलप्रवृत्तिक अंतर्नोदों के परितोषण की ओर सुखेप्सा-सिद्धांत के माध्यम से क्रियाशील होता है। इड ही वास्तविक अचेतन या मानस का गहनतम अंश समझा जाता है।

**आदर्श अहम्** (Ideal self) : जिस प्रकार का व्यक्ति हम बनना चाहेंगे। इसे अहमादर्श या आदर्शीकृत आत्मबिंब भी कहा जाता है।

**तदात्मीकरण या तादात्म्य** (Identification) : सामान्यत: किसी दूसरे व्यक्ति को अधिक पसंद करने या अत्यधिक सम्मान देने के फलस्वरूप अपने को उस व्यक्ति की तरह समझने/ महसूस करने की प्रक्रिया।

**अनन्यता** (Identity) : किसी व्यक्ति के विशिष्ट लक्षण-हममें से हरेक कौन है, हमारी क्या भूमिकाएँ हैं और हम क्या-क्या कर सकते हैं।

**विसंगत अभिवृत्ति परिवर्तन** (Incongruent attitude change) : विद्यमान/वर्तमान अभिवृत्ति से विपरीत दिशा में अभिवृत्ति परिवर्तन।

**व्यक्तिगत भिन्नताएँ** (Individual differences) : लोगों की विशेषताओं और व्यवहार के स्वरूपों की स्पष्ट विविधताएँ और भिन्नताएँ।

**वैयक्तिक परीक्षण** (Individual test) : ऐसा परीक्षण जो विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा एक समय में किसी एक अकेले व्यक्ति को ही दिया जा सकता है। बिने और वेश्लर बुद्धि परीक्षण वैयक्तिक परीक्षणों के उदाहरण हैं।

**औद्योगिक/संगठनात्मक मनोविज्ञान** (Industrial/ organisational psychology) : मनोविज्ञान की एक उप-शाखा जो व्यक्ति और उसके कार्य के बीच संबंधों पर विशेष रूप से प्रकाश डालती है। समकालीन संदर्भ में महत्त्व औद्योगिक मनोविज्ञान से संगठनात्मक मनोविज्ञान की ओर खिसक गया है जिसमें औद्योगिक और अन्य सभी संगठन सम्मिलित हैं।



Reprint 2025-26

**हीनता मनोग्रंथि** (Inferiority complex) : एडलर के अनुसार, प्रौढ़ व्यक्तियों में विकसित हीनता की वह भावना जिसका कारण यह होता है कि वे अपने बचपन की अवधि में जब वे छोटे थे और दुनिया के बारे में उनका ज्ञान सीमित था, उत्पन्न हीनता की भावना पर नियंत्रण नहीं पा सके हैं।

**अंत:समूह** (Ingroup) : ऐसा सामाजिक समूह जिसे कोई व्यक्ति अपना समूह समझता है और उससे जुड़ा रहता है (हम)। वह समूह जिससे कोई व्यक्ति तादात्म्य स्थापित करता है और अन्य समूह उसके लिए बाह्य समूह हैं।

**बौद्धिक अशक्तता** (Intellectual disability) : बुद्धि की औसत से भी कम कार्यशीलता तथा उसके साथ की अनुकूली व्यवहार में अनेक कोटि की न्यूनताओं की विद्यमानता।

**बौद्धिक प्रतिभाशीलता** (Intellectual giftedness) : विविध प्रकार के कृत्यों में श्रेष्ठ निष्पादन के रूप में प्रदर्शित असाधारण सामान्य बौद्धिक क्षमता।

**बुद्धि** (Intelligence) : चुनौतियों का सामना करते समय संसाधनों का प्रभावपूर्ण ढंग से उपयोग करने, सविवेक चिंतन करने और जगत को समझने की क्षमता।

**बुद्धि लब्धि** (Intelligence quotient, IQ) : कालानुक्रमिक आयु से मानसिक आयु का अनुपात इंगित करने वाला मानकीकृत बुद्धि परीक्षणों से प्राप्त एक सूचकांक।

**बुद्धि परीक्षण** (Intelligence tests) : किसी व्यक्ति की बुद्धि का स्तर मापने के लिए अभिकल्पित परीक्षण।

**अभिरुचि** (Interest) : एक या अधिक विशिष्ट क्रियाकलापों के लिए व्यक्ति की वरीयता।

**साक्षात्कार** (Interview) : किसी उत्तरदाता के बारे में सूचना एकत्र करने के लिए उस उत्तरदाता और शोधकर्ता के बीच शाब्दिक अंत:क्रिया।

**अंतर्मुखता** (Introversion) : व्यक्तित्व की एक विमा जिसमें अभिरुचियाँ बाहर (बहिर्मुखी) के बजाय अंदर की ओर उन्मुख होती हैं।

**सत्य का आधार तत्व** (Kernel of truth) : समूहों के बारे में विश्वासों के अतिसामान्यीकृत समुच्चय (रूढ़धारणाओं) में प्रत्यक्षित किया जा सकने वाला सत्य का सूक्ष्म तत्व।

**कामप्रसुप्ति काल** (Latency period) : फ्रायड की मनोलैंगिक अवस्थाओं के सिद्धांत में लैंगिक अवस्था और परिपक्व जननांगीय अवस्था के बीच की अवधि (4–5 की आयु से लेकर 12 की आयु तक) जिसमें 'काम' के प्रति कम अभिरुचि रहती है।

**कामशक्ति या लिबिडो** (Libido) : फ्रायड ने इस पद को प्रस्तावित किया। फ्रायड की विचारधारा में लिबिडो कामुकता की प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अभिव्यक्ति मात्र थी।

**जीवन कौशल** (Life skills) : अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की योग्यताएँ जो व्यक्ति को पर्यावरण के साथ प्रभावी सामंजस्य स्थापित करने में समर्थ बनाती हैं।

**जीवन शैली** (Lifestyle) : स्वास्थ्य मनोविज्ञान के संदर्भ में व्यक्ति के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता का निर्धारण करने वाले निर्णयों एवं व्यवहारों का समग्र प्रतिरूप।

**ध्यान** (Meditation) : अपनी एकाग्रता को अंतर्मुखी करने और चेतना की परिवर्तित अवस्था को प्राप्त करने की तकनीक।

**मानसिक आयु** (Mental age, MA) : आयु के रूप में अभिव्यक्त बौद्धिक कार्यशीलता का मापक।

**अध्यावश्यकताएँ** (Metaneeds) : आवश्यकताओं के पदानुक्रम में शीर्षस्थ आवश्यकताएँ, जैसे – आत्मसिद्धि, आत्म-सम्मान, सौंदर्यपरक आदि जिनकी संतुष्टि निम्नतर क्रम की आवश्यकताओं की संतुष्टि के बाद ही की जा सकती है।

**मॉडलिंग या प्रतिरूपण** (Modelling) : अधिगम की एक प्रक्रिया जिसमें व्यक्ति दूसरों को देखकर और उनका अनुकरण करके अनुक्रियाएँ अर्जित करता है।

**तंत्रिकाजन्य विकार** (Neurodevelopmental disorders) : इन विकारों की एक विशेषता है कि इनके अभिलक्षण विकास की प्रारंभिक अवस्था में प्रकट होते हैं। ये विकार व्यक्ति के वैयक्तिक, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक क्रियाकलापों को प्रभावित करते हैं।

**भावदशा विकार** (Mood disorder) : किसी व्यक्ति की सांवेगिक अवस्था को प्रभावित करने वाले विकार, जिसमें अवसाद और द्विध्रुवीय विकार भी शामिल हैं।

**तांत्रिका-संचारक या न्यूरोट्रांसमीटर** (Neurotransmitter) : वे रसायन जो अभिग्राही तंत्रिका-कोशिका के पार्श्वतंतु को तंत्रिका-कोष संधि की दिशा में संदेश देते हैं।

**प्रसामान्य संभाव्यता वक्र** (Normal probability curve) : सममितीय, घंटाकार आवृत्ति वितरण। अधिकांश प्राप्तांक मध्य में पाए जाते हैं और दोनों छोरों की ओर समानुपातिक ढंग से कम होते जाते हैं। बहुत सी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ इसी रूप में वितरित हैं।



Reprint 2025-26

**मानक** (Norms) : परीक्षण निष्पादन के मानक जो अन्य परीक्षार्थियों (उसी परीक्षण के) के प्राप्तांकों के साथ किसी एक परीक्षार्थी के प्राप्तांकों की तुलना का आधार प्रदान करते हैं।

**प्रेक्षण-प्रणाली** (Observational method) : बिना किसी कारक को प्रहस्तित किए स्वाभाविक/सहज ढंग से घटित होने वाले गोचर का किसी शोधकर्ता द्वारा प्रेक्षण करने की विधि।

**मनोग्रसित-बाध्यता विकार** (Obsessive-compulsive disorder) : ऐसा विकार जिसमें बाध्यताओं या मनोग्रस्तियों के लक्षण पाए जाते हैं।

**इडिपस मनोग्रंथि** (Oedipus complex) : फ्रायड द्वारा प्रदत्त संप्रत्यय जिसमें किशोर अपने लिंग के माता-पिता का स्थान लेने की तथा विपरीत लिंग के माता-पिता का वही स्नेह पाने की उत्कट इच्छा विकसित कर लेता है।

**आशावाद** (Optimism) : सुखद अनुभवों को प्राप्त करने, याद रखने तथा उनकी प्रत्याशा करने की प्रवृत्ति।

**बाह्य समूह** (Outgroup) : व्यक्ति जिस समूह का सदस्य नहीं है, वह समूह।

**निष्पादन परीक्षण** (Performance test) : ऐसा परीक्षण जिसमें भाषा की भूमिका न्यूनतम होती है क्योंकि उस कृत्य में वाचिक अनुक्रियाओं की अपेक्षा प्रकट गत्यात्मक या पेशीय अनुक्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है।

**व्यक्तिगत अनन्यता** (Personal identity) : किसी व्यक्ति की सबसे अलग, सबसे भिन्न प्राणी के रूप में पहचान।

**अनुनयता** (Persuasibility) : वह स्तर या मात्रा जहाँ तक लोगों को उनकी अभिवृत्तियों में परिवर्तन करने के लिए सहमत किया जा सकता है।

**लैंगिक अवस्था** (Phallic stage) : फ्रायड की मनोलैंगिक अवस्थाओं में तीसरी अवस्था (लगभग 5 वर्ष की आयु में) जब सुख का अनुभव जननांगों में केंद्रित होता है और बालक व बालिका दोनों 'इडिपस मनोग्रंथि' का अनुभव करते हैं।

**दुर्भीति** (Phobia) : जिससे व्यक्ति को अत्यंत कम या बिल्कुल खतरा नहीं रहता, ऐसी किसी विशेष वस्तु या स्थिति का प्रबल, सतत एवं तर्कहीन भय।

**योजना या नियोजन** (Planning) : दास के बुद्धि के पास (PASS) मॉडल में, नियोजन में लक्ष्य निर्धारित करना, युक्ति का चयन तथा लक्ष्योन्मुखता का अनुवीक्षण आदि निहित हैं।

**सकारात्मक स्वास्थ्य** (Positive health) : इसमें एक स्वस्थ शरीर, अच्छे अंतर्वैयक्तिक संबंध, जीवन में सोद्देश्यता की भावना और दबाव, अभिघात तथा परिवर्तन के प्रति सह्यता निहित होते हैं।

**अभिघातज उत्तर दबाव विकार** (Post-traumatic stress disorder) : भूकंप या बाढ़ जैसी विपदा के पश्चात लोगों में उत्पन्न होने वाले लक्षणों के प्रतिरूप जिनमें दुश्चिंता प्रतिक्रियाएँ, तनाव, दु:स्वप्न तथा अवसाद आदि सम्मिलित होते हैं।

**पूर्वाग्रह** (Prejudice) : सामान्यत: नकारात्मक अभिवृत्ति वाला ऐसा पूर्वनिर्णय जो असत्यापित होता है और प्राय: किसी समूह के विरुद्ध होता है।

**प्राथमिक समूह** (Primary group) : वह समूह जिसके सदस्य व्यक्तिगत रूप से एक-दूसरे को जानते हैं और जिसमें सभी सदस्य कम-से-कम किसी अवसर पर आपस में मिलते रहते हैं।

**समस्या समाधान व्यवहार** (Problem solving behaviour) : किसी प्राणी और उसके लक्ष्य की प्राप्ति के बीच आने वाली भौतिक या संप्रत्ययात्मक बाधाओं को दूर करने में निहित क्रियाकलाप और मानसिक प्रक्रियाएँ।

**प्रक्षेपण** (Projection) : एक रक्षा युक्ति, स्वयं अपने विशेषकों, अभिवृत्तियों या आत्मनिष्ठ प्रक्रियाओं का अनजाने ही दूसरे पर गुणारोपण करने की प्रक्रिया।

**प्रक्षेपी तकनीकें** (Projective techniques) : किसी व्यक्ति का अपने संसार के प्रति क्या दृष्टिकोण है या वह उसमें रहकर किस प्रकार व्यवहार करता है, इस संबंध में उसकी लक्षण-विधाओं के विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिए अस्पष्ट, अनेकार्थी, असंरचित उद्दीपक विषयों अथवा स्थितियों का उपयोग।

**सान्निध्य** (Proximity) : गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का एक सिद्धांत कि अत्यंत निकट रहने वाले उद्दीपक एक समूह के रूप में प्रत्यक्षित होते हैं।

**मनोगतिक उपागम** (Psychodynamic approach) : एक उपागम जो अभिप्रेरकों या अंतर्नोदों के अनुसार व्यवहार की व्याख्या करने का प्रयास करता है।

**मनोगतिक चिकित्सा** (Psychodynamic therapy) : सर्वप्रथम फ्रायड द्वारा प्रतिपादित। यह चिकित्सा इस आधारिका पर आश्रित है कि अपसामान्य व्यवहार के मूल स्रोत अनसुलझे विगत अंतर्द्वंद्व होते हैं और इसकी

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

संभावना रहती है कि अस्वीकार्य अचेतन आवेग चेतना में प्रवेश करेंगे।

**मनोवैज्ञानिक परीक्षण** (Psychological test) : किसी व्यक्ति के मानसिक और व्यवहारपरक विशेषकों का मापन करने के लिए एक वस्तुनिष्ठ और मानकीकृत उपकरण। इसका उपयोग मनोवैज्ञानिकों द्वारा लोगों को अपने जीवन से संबंधित निर्णय लेने तथा अपने बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने में सहायता करने के लिए किया जाता है।

**मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान** (Psychoneuroimmunology) : अनुकूलन की व्यवहारात्मक, तंत्रिका-अंत: स्रावी तथा प्रतिरक्षी प्रक्रियाओं के मध्य अंत:क्रियाएँ।

**मनश्चिकित्सा** (Psychotherapy) : मानसिक/मनोवैज्ञानिक विकार या कुसमायोजन के उपचार में किसी मनोवैज्ञानिक तकनीक का उपयोग।

**संवेग तर्क चिकित्सा** (Rational emotive therapy, RET) : अल्बर्ट एलिस द्वारा विकसित एक चिकित्सा पद्धति। यह तर्कहीन, समस्या-उत्पादक दृष्टिकोणों के स्थान पर अधिक यथार्थवादी दृष्टिकोणों को प्रतिस्थापित करने का प्रयास करती है।

**युक्तिकरण** (Rationalisation) : एक रक्षा युक्ति जो तब घटित होती है जब व्यक्ति अपनी असफलताओं या कमियों की व्याख्या अधिक स्वीकार्य कारणों पर गुणारोपित करके करता है।

**प्रतिक्रिया-निर्माण** (Reaction formation) : एक रक्षा युक्ति जिसमें व्यक्ति किसी अननुमोदित अभिप्रेरक के प्रतिकूल अभिप्रेरक को सशक्त अभिव्यक्ति देकर उस अभिप्रेरक को नकारता है।

**प्रतिगमन** (Regression) : एक रक्षा युक्ति जिसमें व्यक्ति अपने जीवन की किसी पूर्व अवस्था के व्यवहार को अपना लेता है। यह पद सांख्यिकी में भी प्रयुक्त होता है, जहाँ सहसंबंधों की सहायता से पूर्वकथन किया जाता है।

**पुन:स्थापन या पुनर्वास** (Rehabilitation) : किसी बीमारी या आपराधिक घटना के उपरांत व्यक्ति को सामान्य या यथासंभव संतोषजनक स्थिति में स्थापित करना।

**विश्रांति प्रशिक्षण** (Relaxation training) : एक प्रक्रिया जिसमें सेवार्थी को अपने शरीर के सारे तनाव को निर्मुक्त करने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

**दमन** (Repression) : एक ऐसी रक्षा युक्ति जिसमें व्यक्ति सभी अस्वीकार्य, दुश्चिंताकारी विचारों और आवेगों का प्रत्यक्ष सामना करने से बचने के लिए अचेतन में ढकेल देता है।

**स्थिति स्थापन** (Resilience) : चुनौतीपूर्ण जीवन दशाओं में भी सकारात्मक समायोजन बनाए रखना।

**प्रतिरोध** (Resistance) : मनोविश्लेषण में रोगी द्वारा उपचार को अवरुद्ध करने के लिए किया गया प्रयास।

**भूमिकाएँ** (Roles) : सामाजिक मनोविज्ञान में एक महत्वपूर्ण संप्रत्यय जो किसी व्यक्ति द्वारा समाज में अपनी स्थिति या हैसियत के अनुरूप लिए जाने वाले अपेक्षित व्यवहार को इंगित करता है।

**बलि का बकरा बनाना** (Scapegoating) : किसी गलत या अनुचित कार्य के लिए किसी समूह पर दोषारोपण करना क्योंकि वह समूह आरोप से अपना बचाव नहीं कर सकता।

**मनोविदलता** (Schizophrenia) : मनस्तापी प्रतिक्रियाओं का समूह जिसमें समाकलित व्यक्तित्व कार्यशीलता विघटित हो जाती है, वास्तविकता से विनिवर्तन, सांवेगिक अवरोध तथा विरूपण, एवं विचार व व्यवहार विक्षुब्ध हो जाता है।

**आत्मसिद्धि** (Self-actualisation) : आत्म-संपूर्णता की दशा जिसमें व्यक्ति अपने उच्चतम संभावित लक्ष्य को अपने-अपने विशिष्ट तरीके से प्राप्त कर लेते हैं।

**आत्म-जागरूकता** (Self-awareness) : अपने अभिप्रेरकों, विभवताओं और परिसीमाओं के प्रति अंतर्दृष्टि।

**आत्म-सक्षमता** (Self-efficacy) : अपनी निजी प्रभाविता के बारे में व्यक्ति के विश्वास के लिए बंदूरा द्वारा प्रयुक्त शब्द; यह प्रत्याशा कि कोई व्यक्ति किसी स्थिति पर पूर्ण आधिपत्य कर सकता है तथा सकारात्मक परिणाम प्राप्त कर सकता है।

**आत्म-सम्मान** (Self-esteem) : किसी व्यक्ति का अपनी निजी योग्यता के बारे में व्यक्तिगत निर्णय; एक सकारात्मक-नकारात्मक विमा पर अपने प्रति स्वयं की अभिवृत्ति।

**स्वत: साधक भविष्योक्ति** (Self-fulfilling prophecy) : इस ढंग से व्यवहार करना जो दूसरों द्वारा किए गए भविष्यकथन की पुष्टि करता हो।



Reprint 2025-26

**आत्म-नियमन** (Self-regulation) : यह स्वयं अपने व्यवहार का सुयोजन और अनुवीक्षण करने की हमारी योग्यता का उल्लेख करता है।

**संवेदनशीलता** (Sensitivity) : अत्यंत निम्न स्तर के भौतिक उद्दीपन पर अनुक्रिया करने की प्रवृत्ति।

**अभिवृत्ति की सरलता या जटिलता ( बहुविधता )** (Simplicity or complexity (multiplexity) of attitude) : या तो संपूर्ण अभिवृत्ति में कोई अकेली या बहुत कम उप-अभिवृत्तियाँ निहित होती हैं (सरल) या इसमें अनेक उप-अभिवृत्तियाँ निहित होती हैं (बहुविध)।

**सहकालिक प्रक्रमण** (Simultaneous processing) : 'पास' (PASS)मॉडल में संज्ञानात्मक प्रक्रमण जिसमें उद्दीपक स्थिति के तत्वों का सम्मिश्रित एवं सार्थक प्रतिरूपों में समाकलन निहित होता है।

**स्थितिवाद** (Situationism) : वह सिद्धांत जिसके अनुसार व्यक्ति के बाहर की स्थितियों और परिस्थितियों में उसके व्यवहार को प्रभावित करने की शक्ति होती है।

**सामाजिक सुकरीकरण** (Social facilitation) : अन्य लोगों या श्रोतागण की उपस्थिति में अपने निष्पादन में सुधार करने की लोगों की प्रवृत्ति।

**सामाजिक अनन्यता या अस्मिता** (Social identity) : एक व्यक्ति की अपने बारे में यह परिभाषा कि वह कौन है। इसमें विभिन्न समूहों की सदस्यता के साथ-साथ व्यक्तिगत गुण (आत्म-संप्रत्यय) भी सम्मिलित होते हैं।

**सामाजिक प्रभाव** (Social influence) : वह प्रक्रिया जिसके द्वारा किसी व्यक्ति या समूह के कार्य दूसरों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

**सामाजिक स्वैराचार** (Social loafing) : किसी समूह में प्रत्येक अतिरिक्त व्यक्ति यह सोचकर कि दूसरे व्यक्ति कार्य में अपना आयास लगा ही रहे होंगे, स्वयं अपना आयास कम कर देता है।

**सामाजिक अवलंब** (Social support) : किसी व्यक्ति को दूसरे लोगों से यह ज्ञात होना कि लोग उससे प्रेम करते हैं, उसकी परवाह करते हैं, और उसका सम्मान करते हैं। यह जानकारी संचार के जालक्रम और पारस्परिक आभार का अंश होती है।

**कायरूप विकार** (Somatoform disorders) : किसी पहचानने योग्य आंगिक कारण के न रहते हुए भी शरीर में किसी बीमारी या अशक्तता के हो जाने की स्थिति।

**प्रतिष्ठा या हैसियत** (Status) : किसी समूह में सामाजिक श्रेणीक्रम।

**रूढ़धारणा** (Stereotype) : किसी विशिष्ट समूह के बारे में अतिसामान्यीकृत और असत्यापित आदि प्ररूप।

**दबाव** (Stress) : ऐसी घटनाओं के प्रति हमारी अनुक्रिया जो हमारी शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यशीलता को विघटित कर देती है या विघटित करने की धमकी देती है।

**दबावकारक** (Stressors) : हमारे पर्यावरण में वे घटनाएँ या स्थितियाँ जो दबाव उत्पन्न करती हैं।

**संरचना** (Structure) : किसी जटिल तंत्र या गोचर का चिरस्थायी स्वरूप एवं संघटन। इसकी विपरीतार्थी संकल्पना 'प्रकार्य' है जो इसी संरचना से नि:सृत अपेक्षाकृत कम अवधि की प्रक्रिया है।

**मादक द्रव्यों का दुरुपयोग** (Substance abuse) : भावदशा या व्यवहार में परिवर्तन करने हेतु किसी मादक द्रव्य या रसायन का उपयोग जिसका प्रतिफल हानिकारक होता है।

**आनुक्रमिक प्रक्रमण** (Successive processing) : 'पास' मॉडल में संज्ञानात्मक प्रक्रमण जिसमें उद्दीपक स्थिति के घटकों पर क्रमिक ढंग से अनुक्रिया की जाती है।

**पराहम्** (Superego) : फ्रायड के अनुसार मनुष्य में विकसित होने वाली अंतिम व्यक्तित्व-संरचना। यह समाज में सही और गलत के मानकों का प्रतिनिधित्व करता है जो उसे माता-पिता, शिक्षकों तथा अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से प्राप्त होते हैं।

**पृष्ठ विशेषक या शीलगुण** (Surface traits) : आर.बी. कैटल द्वारा वर्णित प्रेक्षण-योग्य विशेषक-घटकों के वे पुंज (अनुक्रियाएँ) जिनकी अवस्थिति साथ-साथ देखी जाती है। सहसंबंधों के कारक विश्लेषण से स्रोत विशेषक प्राप्त होते हैं।

**संलक्षण** (Syndrome) : किसी विकार के साथ-साथ प्रकट होने वाले लक्षणों का समूह या प्रतिरूप जो उस विकार के विशिष्ट चित्र का प्रतिनिधित्व करता है।

**क्रमिक विसंवेदनीकरण** (Systematic desensitisation) : व्यवहार चिकित्सा का एक रूप जिसमें दुर्भीतिग्रस्त सेवार्थी पहले विश्रांत अवस्था की ओर प्रेरित होना सीखता है और तब उसके समक्ष भय या दुर्भीति उत्पन्न करने वाला उद्दीपक प्रस्तुत किया जाता है।



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

**चिकित्सात्मक मैत्री या सौहार्द** (Therapeutic alliance) : चिकित्सक और सेवार्थी के मध्य स्थापित होने वाला विशिष्ट संबंध; संबंध का संविदागत या अनुबंधीय स्वरूप तथा चिकित्सा की सीमित अवधि इसके दो प्रमुख घटक होते हैं।

**टोकन अर्थव्यवस्था** (Token economy) : क्रियाप्रसूत अनुबंधन पर आधारित व्यवहार चिकित्सा का एक प्रकार जिसमें अस्पताल में भर्ती रोगी ऐसे टोकन उपार्जित करते हैं, जब वे वहाँ के कर्मचारियों के मनोनुकूल वांछित व्यवहार करते हैं। इन टोकनों का विनिमय मूल्यवान पुरस्कारों या वस्तुओं से किया जा सकता है।

**विशेषक या शीलगुण** (Trait) : अनेक प्रकार की परिस्थितियों में व्यक्त होने वाला अपेक्षाकृत सतत एवं संगत व्यवहार का स्वरूप।

**विशेषक या शीलगुण उपागम** (Trait approach) : व्यक्तित्व का ऐसा उपागम जो व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए उसके आधारभूत विशेषकों की पहचान व खोज करता है।

**प्ररूपविज्ञान** (Typology) : व्यक्तियों का अलग-अलग कोटियों या प्ररूपों में तर्कसंगत संवर्गीकरण, जैसे-टाइप 'ए' व्यक्तित्व।

**अशर्त सकारात्मक आदर** (Unconditional positive regard) : किसी प्रेक्षक की ओर से, बिना इस बात पर ध्यान दिए कि दूसरा व्यक्ति क्या कहता या करता है, उस व्यक्ति को स्वीकार करने और सम्मान करने की अभिवृत्ति।

**अचेतन** (Unconscious) : मनोविश्लेषण सिद्धांत में कोई भी ऐसी क्रिया या मानसिक संरचना जिसकी जानकारी व्यक्ति को नहीं होती।

**अभिवृत्ति की कर्षणशक्ति** (Valence of attitude) : किसी अभिवृत्ति के सकारात्मक या नकारात्मक होने की स्थिति।

**मूल्य** (Values) : व्यवहार के आदर्श तरीकों या अस्तित्व की अंत्य अवस्था के संबंध में अमिट विश्वास; वे अभिवृत्तियाँ जिनका मूल्यपरक और 'कर्तव्यता' पक्ष प्रबल होता है।

**शाब्दिक परीक्षण** (Verbal test) : ऐसा परीक्षण जिसमें अपेक्षित अनुक्रियाएँ करने के लिए परीक्षार्थी की शब्दों एवं संप्रत्ययों को समझने और उनका उपयोग करने की योग्यता महत्वपूर्ण होती है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# पठनीय पुस्तकें

**विषयवस्तु की और अधिक जानकारी के लिए आप निम्नलिखित पुस्तकों को पढ़ सकते हैं —**


- **बैरन, आर. ए.** (2001/भारतीय पुनर्मुद्रण 2002), *साइकोलॉजी* (पाँचवाँ संस्करण), एलिन एंड बेकॅन।
- **बेलैक, ए. एस. तथा हर्सेन, एम.** (1998), *कॉम्प्रिहेंसिव क्लिनिकल साइकोलॉजी,* एलसेवियर, लंदन।
- **कार्सन, आर.सी., बूचर, जे.एन. तथा मिनेका, एस.** (2004), *एबनार्मल साइकोलॉजी एंड माडर्न लाइफ,* पियर्सन एजुकेशन, दिल्ली।
- **डेविस, एस.एफ. तथा पैलाडिनो, जे. एच.** (1997), *साइकोलॉजी,* प्रेंटिस-हॉल।
- **डेविसन, जी. सी.** (1998), *एबनार्मल साइकोलॉजी,* जॉन विले एंड संस।
- **जेरो, जे.आर.** (1997), *साइकोलॉजी-एन इंट्रोडक्शन,* एडिसन वेस्ली लांगमैन।
- **ग्लाइटमैन, एच.** (1996), *बेसिक साइकोलॉजी,* डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन एंड कंपनी।
- **सैडोक, बी.जे. तथा सैडोक, वी.ए. (संपादक)** (2004), *कैपलान एंड सैडोक्श कॉम्प्रिहेंसिव टेक्स्टबुक ऑफ साइकिऑट्री* (आठवाँ संस्करण, खंड II), लिपिनकोट विलियम्स एंड विल्किंस।
- **लाहे, बी.बी.** (1998), *साइकोलॉजी - एन इंट्रोडक्शन,* टाटा मैकग्रा-हिल।
- **मैलिम, टी. तथा बर्च ए.** (1998), *इंट्रोडक्टरी साइकोलॉजी,* मैकमिलन प्रेस लिमिटेड।
- **मैकमोहन, जे. डब्ल्यू., मैकमोहन, एफ. बी. तथा रोमॉनो, टी.** (1995), *साइकोलॉजी एंड यू,* वेस्ट पब्लिशिंग कंपनी।
- **वीटेन, डब्ल्यू.** (2001), *साइकोलॉजी-थीम्स एंड वैरिएशंस,* थॉमसन लर्निंग, वैड्सवर्थ।
- **जिंबार्डो, पी.जी. तथा वेबर, ए.एल.** (1997), *साइकोलॉजी,* लांगमैन, न्यूयार्क।


© NCERT not to be republished

# टिप्पणी

© NCERT not to be republished

# मनोविज्ञान

## कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

12124

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

© NCERT
not to be republished

Reprint 2025-26

**12124 – मनोविज्ञान**
कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

**ISBN 81-7450-749-3**

**प्रथम संस्करण**
*अप्रैल 2007 चैत्र 1929*

**पुनर्मुद्रण**
*जनवरी 2008, दिसंबर 2009, नवंबर 2010, जनवरी 2012, नवंबर 2014, दिसंबर 2015, फ़रवरी 2017, फ़रवरी 2018, दिसंबर 2018, सितंबर 2019, जनवरी 2021 और नवंबर 2021*

**संशोधित संस्करण**
*अक्तूबर 2022 कार्तिक 1944*

**पुनर्मुद्रण**
*मार्च 2024, चैत्र 1946*

**PD 5T SU**

*© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2007, 2022*

**₹ 140.00**

*एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्क 80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।*

*प्रकाशन प्रभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा जगदंबा ऑफ़सेट, 374, नंगली शकरावती इंडस्ट्रियल एरिया, नजफगढ़, नयी दिल्ली- 110 043 द्वारा मुद्रित।*

**सर्वाधिकार सुरक्षित**

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी,फ़ोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

**एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय**

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
**नयी दिल्ली 110 016** फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III स्टेज
**बेंगलुरु 560 085** फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
**अहमदाबाद 380 014** फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट: धनकल बस स्टॉप पनिहटी
**कोलकाता 700 114** फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगांव
**गुवाहाटी 781 021** फोन : 0361-2674869

**प्रकाशन सहयोग**

| | | |
|---|---|---|
| अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग | : | *अनूप कुमार राजपूत* |
| मुख्य संपादक | : | *श्वेता उप्पल* |
| मुख्य उत्पादन अधिकारी | : | अरूण चितकारा |
| मुख्य व्यापार प्रबंधक (प्रभारी) | : | *अमिताभ कुमार* |
| सहायक संपादक | : | *एम. लाल* |
| सहायक उत्पादन अधिकारी | : | *सुनील कुमार* |

***आवरण एवं चित्रांकन***
*निधि वाधवा*

© NCERT not to be republished

# आमुख

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005) सुझाती है कि बच्चों के स्कूली जीवन को बाहर के जीवन से जोड़ा जाना चाहिए। यह सिद्धांत किताबी ज्ञान की उस विरासत के विपरीत है जिसके प्रभाववश हमारी व्यवस्था आज तक स्कूल और घर के बीच अंतराल बनाए हुए है। नयी राष्ट्रीय पाठ्यचर्या पर आधारित पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकें इस बुनियादी विचार पर अमल करने का प्रयास हैं। इस प्रयास में हर विषय को एक मज़बूत दीवार से घेर देने और जानकारी को रटा देने की प्रवृत्ति का विरोध शामिल है। आशा है कि ये कदम हमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में वर्णित बाल-केंद्रित व्यवस्था की दिशा में काफ़ी दूर तक ले जाएँगे।

इस प्रयत्न की सफलता अब इस बात पर निर्भर है कि स्कूलों के प्राचार्य और अध्यापक बच्चों को कल्पनाशील गतिविधियों और सवालों की मदद से सीखने और सीखने के दौरान अपने अनुभव पर विचार करने का कितना अवसर देते हैं। हमें यह मानना होगा कि यदि जगह, समय और आज़ादी दी जाए तो बच्चे बड़ों द्वारा सौंपी गई सूचना-सामग्री से जुड़कर और जूझकर नए ज्ञान का सृजन करते हैं। शिक्षा के विविध साधनों एवं स्रोतों की अनदेखी किए जाने का प्रमुख कारण पाठ्यपुस्तक को परीक्षा का एकमात्र आधार बनाने की प्रवृत्ति है। सर्जना और पहल को विकसित करने के लिए ज़रूरी है कि हम बच्चों को सीखने की प्रक्रिया में पूरा भागीदार मानें और बनाएँ, उन्हें ज्ञान की निर्धारित खुराक का ग्राहक मानना छोड़ दें।

यह उद्देश्य स्कूल की दैनिक ज़िंदगी और कार्यशैली में काफ़ी फेरबदल की माँग करते हैं। दैनिक समय-सारणी में लचीलापन उतना ही ज़रूरी है, जितना वार्षिक कैलेंडर के अमल में चुस्ती, जिससे शिक्षण के लिए नियत दिनों की संख्या हकीकत बन सके। शिक्षण और मूल्यांकन की विधियाँ भी इस बात को तय करेंगी कि यह पाठ्यपुस्तक स्कूल में बच्चों के जीवन को मानसिक दबाव तथा बोरियत की जगह खुशी का अनुभव बनाने में कितनी प्रभावी सिद्ध होती है। बोझ की समस्या से निपटने के लिए पाठ्यक्रम निर्माताओं ने विभिन्न चरणों में ज्ञान का पुनर्निर्धारण करते समय बच्चों के मनोविज्ञान एवं अध्यापन के लिए उपलब्ध समय का ध्यान रखने की पहले से अधिक सचेत कोशिश की है। इस कोशिश को और गहराने के यत्न में यह पाठ्यपुस्तक सोच-विचार और विस्मय, छोटे समूहों में बातचीत एवं बहस और हाथ से की जानेवाली गतिविधियों को प्राथमिकता देती है।

एन.सी.ई.आर.टी. इस पुस्तक की रचना के लिए बनाई गई पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति के परिश्रम के लिए कृतज्ञता व्यक्त करती है। परिषद् सामाजिक विज्ञान पाठ्यपुस्तक सलाहकार समिति के अध्यक्ष प्रोफ़ेसर हरि वासुदेवन, इतिहास विभाग, कलकत्ता विश्वविद्यालय, कोलकाता और इस पाठ्यपुस्तक के मुख्य सलाहकार प्रोफ़ेसर आर.सी. त्रिपाठी, *निदेशक,* जी.बी.पंत सामाजिक विज्ञान संस्थान, इलाहाबाद की विशेष आभारी है। इस पाठ्यपुस्तक के विकास में कई शिक्षकों ने योगदान किया, इस योगदान को संभव बनाने के लिए हम उनके प्राचार्यों के आभारी हैं। हम उन सभी संस्थाओं और संगठनों के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने अपने संसाधनों, सामग्री तथा सहयोगियों की मदद लेने में हमें उदारतापूर्वक सहयोग दिया। हम माध्यमिक एवं उच्च

© NCERT not to be republished

शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा प्रोफ़ेसर मृणाल मीरी एवं प्रोफ़ेसर जी.पी. देशपांडे की अध्यक्षता में गठित निगरानी समिति (मॉनिटरिंग कमेटी) के सदस्यों को अपना मूल्यवान समय और सहयोग देने के लिए धन्यवाद देते हैं। व्यवस्थागत सुधारों और अपने प्रकाशनों में निरंतर निखार लाने के प्रति समर्पित एन.सी.ई.आर.टी. टिप्पणियों एवं सुझावों का स्वागत करेगी जिनसे भावी संशोधनों में मदद ली जा सके।

*निदेशक*
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और
प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
*20 दिसंबर 2006*

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# पाठ्यपुस्तकों में पाठ्य सामग्री का पुनर्संयोजन

कोविड-19 महामारी को देखते हुए, विद्यार्थियों के ऊपर से पाठ्य सामग्री का बोझ कम करना अनिवार्य है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020* में भी विद्यार्थियों के लिए पाठ्य सामग्री का बोझ कम करने और रचनात्मक नज़रिए से अनुभवात्मक अधिगम के अवसर प्रदान करने पर ज़ोर दिया गया है। इस पृष्ठभूमि में, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् ने सभी कक्षाओं में पाठ्यपुस्तकों को पुनर्संयोजित करने की शुरुआत की है। इस प्रक्रिया में रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा पहले से ही विकसित कक्षावार सीखने के प्रतिफलों को ध्यान में रखा गया है।
**पाठ्य सामग्रियों के पुनर्संयोजन में निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा गया है —**

- एक ही कक्षा में अलग-अलग विषयों के अंतर्गत समान पाठ्य सामग्री का होना;
- एक कक्षा के किसी विषय में उससे निचली कक्षा या ऊपर की कक्षा में समान पाठ्य सामग्री का होना;
- कठिनाई स्तर;
- विद्यार्थियों के लिए सहज रूप से सुलभ पाठ्य सामग्री का होना, जिसे शिक्षकों के अधिक हस्तक्षेप के बिना, वे खुद से या सहपाठियों के साथ पारस्परिक रूप से सीख सकते हों;
- वर्तमान संदर्भ में अप्रासंगिक सामग्री का होना।

**वर्तमान संस्करण, ऊपर दिए गए परिवर्तनों को शामिल करते हुए तैयार किया गया पुनर्संयोजित संस्करण है।**

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

© NCERT
not to be republished

# प्रस्तावना

मनोविज्ञान एक नवीनतम किंतु तीव्र गति से विकसित होने वाला विज्ञान है। बहुत से लोगों का विश्वास है कि इक्कीसवीं सदी मनोवैज्ञानिक विज्ञान के साथ-साथ जैविक विज्ञानों की सदी होने वाली है। तंत्रिका विज्ञान तथा भौतिक विज्ञानों के क्षेत्र में हो रहे विकास मानव व्यवहार एवं मन के रहस्यों को हल करने के नए रास्ते खोल रहे हैं। नवसर्जित ज्ञान से मानव प्रयास का कोई रूप ऐसा नहीं है जो अप्रभावित रहने जा रहा है। केवल यह आशा की जा सकती है कि इससे लोग अपना जीवन अधिक सार्थक ढंग से जी सकेंगे तथा मानव व्यवस्था को ठीक ढंग से व्यवस्थित कर सकेंगे। परिणामस्वरूप वास्तव में, बड़ी संख्या में रोजगार के नए अवसर प्रकट हुए हैं। मनोविज्ञान ने बहुत सारे नए क्षेत्रों में अपनी पैठ बना ली है।

इस पाठ्यपुस्तक का लेखन एक सामूहिक प्रयास की देन है जिसमें विभिन्न विषय विशेषज्ञों, महाविद्यालयों एवं विद्यालय अध्यापकों तथा विद्यार्थियों से भी निविष्टियाँ प्राप्त की गई हैं। इस पाठ्यपुस्तक के लेखन में, इसके पूर्व संस्करण के मूल्यांकन करने वालों द्वारा उठाए गए कुछ मुद्दों के समाधान को भी समाहित करने का प्रयास किया गया है तथा कुछ भागों का उपयोग भी किया गया है। यह पाठ्यपुस्तक राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा-2005 का अनुसरण करती है। सामान्य दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखते हुए हमने विद्यार्थियों का बोझ कम करने का प्रयास तो किया ही है साथ ही विषय को अधिक बोधगम्य बनाने का प्रयास भी किया है। ऐसा करने में हमने मनोवैज्ञानिक संप्रत्ययों को दैनंदिन मानव व्यवहारों तथा विविध जीवन अनुभवों से जोड़ने का प्रयास किया है। हम इसमें कितना सफल हुए हैं, यह विद्यार्थियों एवं अध्यापकों के निर्णयन हेतु छोड़ते हैं। एक मुख्य चुनौती जिसका मनोविज्ञान के अध्यापक सामना करते हैं, वह है अपने विद्यार्थियों को मानव व्यवहार के विश्लेषण को वैज्ञानिक ढंग से करने तथा सामान्य बोध से अलग व्याख्याओं का उपयोग करने के लिए तैयार करना। किसी अन्य वैज्ञानिक विद्याशाखा से अधिक मनोविज्ञान में घिसी-पिटी बातों का खतरा रहता है। हमारी आशा है कि इस पाठ्यक्रम के विद्यार्थी दूसरों के तथा अपने स्वयं के व्यवहार के विश्लेषण के लिए उपयुक्त वैज्ञानिक अभिवृत्ति विकसित करेंगे तथा इसका उपयोग वैयक्तिक संवृद्धि के लिए करेंगे।

इस पाठ्यपुस्तक को विद्यार्थियों एवं अध्यापकों के हाथों सौंपते हुए हमें प्रसन्नता है तथा हम उन सभी लोगों के प्रति, जिन्होंने इसके लेखन एवं प्रकाशन में आशातीत सहयोग प्रदान किया है, आभार ज्ञापित करते हैं।

© NCERT not to be republished

# शिक्षकों के लिए निर्देश

एक शिक्षक के रूप में हम सर्वदा विद्यार्थियों के शिक्षण तथा पाठ्यपुस्तक के बाहर भी उनकी समझ में वृद्धि से संबंधित होते हैं। वर्तमान की कक्षाओं में ज्ञान एवं सूचना प्रदान करने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। हमें यह जानते रहना चाहिए कि अध्यापन का अर्थ क्या है, हम किस प्रकार अध्यापन करते हैं तथा हमारे अध्यापन का समेकित अग्रगामी प्रभाव क्या है?

अनुसंधानों से पता चला है कि शैक्षिक अभ्यास विषय या विद्याशाखा की अंतर्वस्तु एवं स्वरूप से प्रभावित होता है। मनोविज्ञान का विषय, जो मानव मन, व्यवहार एवं मानव संबंधों की व्याख्या करता है, अध्यापन करने के मानवतावादी परिदृश्य में सहायता कर सकता है। इस प्रकार के परिदृश्य से विद्यार्थियों के ज्ञान संवर्धन के साथ-साथ उनकी उत्सुकता, सकारात्मक भावनाओं, सीखने की इच्छा, खुलापन, स्वयं के तथा दूसरों के विषय में खोज, इत्यादि को प्रेरित एवं जागृत करने में सहायता मिलती है। इस प्रकार के उपागम उनके वैयक्तिक विकास तथा विषय के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति एवं स्नेह के अंतर्निवेशन के लिए प्रेरक होते हैं।

इस पाठ्यपुस्तक की अभिकल्पना इस प्रकार की गई है कि विद्यार्थियों को अपने पूर्ववर्ती ज्ञान एवं अनुभवों के उपयोग का पर्याप्त अवसर मिल सके। सार्थक संदर्भ दिए गए हैं जिससे विषयवस्तु को दिन-प्रतिदिन के जीवन से जोड़ा जा सके। अध्यापन-अधिगम प्रक्रिया को आनंदमय बनाने के लिए हम सलाह देंगे कि आप अंत:क्रियात्मक विधि का उपयोग करते हुए विद्यार्थियों को तल्लीन रखें तथा उनकी अभिरुचि तथा उत्साह को बनाए रखें। कहानी, परिचर्चा, उदाहरण, प्रश्नातुरता, सादृश्य, समस्या-समाधान स्थिति, भूमिका-निर्वाह आदि युक्तियाँ प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक के सन्निहित अंग हैं। यह और अच्छा होगा जब विद्यार्थी अपनी कहानियों एवं उदाहरणों का उपयोग करें। सूचनाओं की सघनता को कम करने का विशेष प्रयास किया गया है जिससे कि कक्षा में प्राप्त ज्ञान को विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत अनुभवों के साथ-साथ अपने भौतिक, सामाजिक, राजनैतिक तथा आर्थिक पर्यावरणों से जोड़ सकें। विषयवस्तु का व्यवहृत स्वरूप विद्यार्थियों की यह सहायता करेगा कि वे अपने संदर्भों में ज्ञान के अनुप्रयोग को जान सकें। हमारी आपको सलाह है कि आप विद्यार्थियों को उत्साहित करें कि वे रुचिकर घटनाओं/प्रसंगों, जिनमें वे स्वयं संलग्न रहे हों अथवा जिन्हें उन्होंने देखा हो, का एक अभिलेख बनाए रखें। वे इन प्रसंगों को इस पुस्तक से अधिगत चीज़ों के उपयोग द्वारा अर्थवान बनाने का प्रयास कर सकते हैं। इसे आप *अधिगम डायरी* कह सकते हैं।

यह महत्वपूर्ण होगा कि हम बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए विषय की क्षमता, दिन-प्रतिदिन के जीवन में उसके महत्त्व तथा जीवन-वृत्ति की विविध संभावनाओं पर सम्यक् ध्यान दें। यह आशा की जाती है कि मनोविज्ञान के आनुभविक स्वरूप तथा मानव व्यवहार के अध्ययन में वैज्ञानिक उपागम को अपनाने के विषय से विद्यार्थियों को अवगत कराया जाएगा।

इस पाठ्यपुस्तक में सात अध्याय हैं ये उन विषयों से संबंधित हैं जो मनोविज्ञान में प्रवेश-पाठ्यक्रम के लिए आवश्यक समझे जाते हैं। प्रत्येक अध्याय सीखने के उद्देश्य से प्रारंभ हुआ है। अध्याय में सम्मिलित की जाने वाली विषयवस्तु की रूपरेखा अध्याय की एक समग्र दृष्टि प्रस्तुत करती है। प्रत्येक अध्याय के प्रारंभ में दिया गया परिचय विद्यार्थियों के पूर्ववर्ती ज्ञान को बढ़ाने के लिए एक सूचनापरक एवं चुनौतीपूर्ण प्रारंभ प्रदान करता है। प्रत्येक अध्याय में मुख्य विषयवस्तु उदाहरणों, दृष्टांतों, सारणियों, क्रियाकलापों एवं बॉक्सों से भरा पड़ा है जो संप्रत्ययों को अच्छी तरह समझने में विद्यार्थियों की सहायता करेगा। ये पाठ्यपुस्तक के अभिन्न अंग

© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

हैं एवं इनका उपयोग करना चाहिए। प्रत्येक अध्याय के अंत में प्रस्तुत सारांश, जो कुछ पढ़ा अथवा पढ़ाया गया है, उसको पुनर्बलित एवं सुदृढ़ करता है। कोई अध्याय विशेष प्रारंभ करने से पहले विद्यार्थियों को प्रोत्साहित कीजिए कि वे अध्याय का सारांश पढ़ लें। अध्याय के अंत में समीक्षात्मक प्रश्नों से समझ, अनुप्रयोग तथा कौशल को बढ़ावा मिलेगा और उच्च स्तरीय चिंतन में वृद्धि होगी। प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए परियोजना विचार का उद्देश्य विद्यार्थियों को क्षेत्र-कार्यो तथा अनुभव प्राप्त करने के लिए जागृत करना है। इससे विद्यार्थी अमूर्त संप्रत्ययों को अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन की घटनाओं से जोड़कर अधिक सार्थक ढंग से समझ सकेंगे। हम आशा करते हैं कि आप इनका उपयुक्त उपयोग करेंगे तथा नवीन अधिगम के अवसरों का सर्जन करेंगे।

यद्यपि पाठ्यपुस्तक की विषयवस्तु को विभिन्न शीर्षको में व्यवस्थित किया गया है, जैसे – मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ, व्यक्तित्व, अभिवृत्ति, मनोवैज्ञानिक विकार, समूह प्रक्रियाएँ आदि तथापि सभी अध्यायों में उनके अंतर्गत भी संयोजन रखने का प्रयास किया गया है जिससे निरंतरता एवं समग्रतावादी परिदृश्य बनाए रखा जा सके। पाठ्यपुस्तक में दिए गए क्रियाकलापों का चयन सावधानीपूर्वक किया गया है जिससे कि कक्षा में विद्यार्थियों की सहभागिता को अधिकाधिक रूप से बढ़ाया जा सके। बहुत-से क्रियाकलाप ऐसे हैं जिन्हें सरलतापूर्वक किया जा सकता है एवं कोई विशेष सामग्री भी आवश्यक नहीं होती है। इन्हें कक्षा में ही संपन्न किया जा सकता है अथवा गृहकार्य के रूप में दिया जा सकता है। जहाँ कुछ क्रियाकलाप समूह-केंद्रित हैं, वहीं कुछ वैयक्तिक स्वरूप के हैं। समूह-केंद्रित क्रियाकलाप टीम निर्माण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, जिससे साथ-साथ भागीदारी के आनंद का अनुभव होता है तथा एक-दूसरे के विचारों के प्रति सम्मान व्यक्त करने का अवसर मिलता है। क्रियाकलापों के सत्र संचालित करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि कक्षा का वातावरण ऐसा बना रहे जो पारस्परिक सम्मान, विश्वास तथा सहयोग के लिए प्रेरक हो। चूँकि हर कक्षा भिन्न होती है तथा प्रत्येक अध्यापक अलग होता है, इन क्रियाकलापों को परिवर्तनीय आवश्यकताओं एवं संदर्भों से अनुकूलित होना चाहिए।

इस पाठ्यपुस्तक की दो नई विशेषताएँ शैक्षिक संकेत और वेबलिंक्स हैं। शैक्षिक संकेत प्रत्येक अध्याय के अंत में विषयवस्तु को व्यवहृत करने हेतु अध्यापकों की सहायता के लिए दिए गए हैं जिससे वे विद्यार्थियों में अभिरुचि और जिज्ञासा पैदा कर सकें और कक्षा में बेहतर अंत:क्रिया का अवसर प्रदान कर सकें। प्रत्येक अध्याय से संबंधित वेबलिंक्स मनोविज्ञान के क्षेत्र में हो रहे नवीनतम विकास के बारे में जानने के लिए इस पाठ्यपुस्तक में वर्णित विषयों पर विस्तृत जानकारी प्राप्त करने को सुगम बनाएंगे।

यह विशेष रूप से ध्यातव्य है कि इस पाठ्यपुस्तक को पढ़ाते समय हमें वैज्ञानिक एवं आनुभविक उपागमों में संतुलन बनाए रखने के लिए प्रयास करते रहना चाहिए।



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

# विद्यार्थियों के लिए निर्देश

इस पाठ्यपुस्तक का विकास आपको मनोविज्ञान की मूल विषयवस्तु से परिचित कराने हेतु किया गया है। मूल विषय का ज्ञान देने के अतिरिक्त, लोगों के एवं स्वयं के व्यवहार को समझना एवं आपकी जिज्ञासा बढ़ाना इसका मूल ध्येय है। पाठ्यपुस्तक का अंत:क्रियात्मक स्वरूप होने के कारण यह मनोविज्ञान को एक विद्याशाखा के रूप में समझने के साथ ही साथ दिन-प्रतिदिन के जीवन में मनोविज्ञान के व्यावहारिक अनुप्रयोग को भी समझने में आपकी सहायता करेगी। इसके लिए आवश्यक है कि आप कक्षा के क्रियाकलापों में भाग लें तथा अपनी सोच प्रदर्शित करें।

प्रारंभ में आप विषय के कथ्य से परिचित होइए जिससे आपको इस बात की जानकारी हो जाएगी कि कौन से शीर्षकों को लिया गया है तथा अध्यायों का क्रम क्या है। प्रत्येक अध्याय का उद्देश्य एवं विषयवस्तु की रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। उद्देश्य-वर्णन से आपको ज्ञात हो सकेगा कि उक्त अध्याय पढ़ने के बाद आप क्या जान सकेंगे। प्रत्येक अध्याय के प्रारंभ में परिचय दिया गया है जिससे आपको 'आगे क्या है' की संक्षिप्त झाँकी मिल सकेगी। विषयवस्तु में बॉक्स एवं क्रियाकलाप भी हैं। इन बॉक्सों में नवीनतम सिद्धांतों एवं किए गए प्रयोगों से संबंधित तथा दिन-प्रतिदिन की परिस्थितियों में इनके अनुप्रयोग की सूचनाएँ प्राप्त होंगी। ये पुस्तक के अभिन्न अंग हैं तथा आपको चाहिए कि आप इन्हें पढ़ें जिससे आपका दृष्टिक्षेत्र वृहत्तर हो तथा ज्ञान की ललक जागृत हो सके। पाठ्यपुस्तक में दिए गए उदाहरण जीवन की वास्तविक घटनाओं एवं अनुभवों से संबंधित हैं। जो कुछ पढ़ाया एवं समझा गया है उसको सुदृढ़ करने के लिए प्रत्येक अध्याय के अंत में सारांश दिया गया है। फिर इसके बाद समीक्षात्मक प्रश्न दिए गए हैं। संभवत: इन प्रश्नों से आलोचनात्मक चिंतन उत्पन्न होगा तथा आपमें प्रश्न पूछने एवं तर्क करने की शक्ति का विकास होगा। इन प्रश्नों को हल करने के लिए हम आपको उत्साहित करते हैं। आपकी इन प्रश्नों के प्रति अनुक्रियाओं से पढ़ाए गए संप्रत्ययों पर आपकी महारत प्राप्त करने की मात्रा तथा आपके ज्ञान की गहराई दोनों का संकेत मिलेगा।

यह आवश्यक है कि प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए प्रमुख पदों को तथा उनकी परिभाषाओं को सीखें। पाठ्यपुस्तक के अंत में दी गई शब्दावली विषय के प्रतिपाद्यों को स्पष्ट करने के लिए एक अत्युत्तम साधन सिद्ध होगी।

आइए, अध्यायों के अंत में दिए गए विभिन्न क्रियाकलापों एवं परियोजना विचारों पर बात करें। इनका उद्देश्य आनुभविक अधिगम को बढ़ावा देना है। इन क्रियाकलापों को करते समय आपका अनुभव स्वयं एवं दूसरों के विषय में जानने में आपकी सहायता करेगा। इनसे एक सहायता यह मिलेगी कि आप कक्षा में पढ़ाए गए संप्रत्ययों को वास्तविक जीवन दशाओं से जोड़कर देख सकेंगे। जितने अधिक क्रियाकलापों के साथ संभव हो सके, उतना अधिक उनसे जुड़िए क्योंकि इससे आप मनोवैज्ञानिक संप्रत्ययों को और अच्छी तरह समझ सकेंगे। परियोजना विचार भी क्रियामूलक अधिगम को महत्त्व देते हैं। आपको अपनी कक्षा से बाहर निकलकर लोगों से साक्षात्कार करना पड़ सकता है अथवा सूचनाएँ एकत्रित करनी पड़ सकती हैं। संभव है कि आप सभी परियोजनाओं पर कार्य न कर सकें परंतु जो आपकी रुचि के हों उन पर कार्य कीजिए। प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए वेबलिंक्स इस पाठ्यपुस्तक में वर्णित संप्रत्ययों से संबंधित अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने में आपकी सहायता करेंगे।

आप इस विषय के विविध क्षेत्रों की खोज यात्रा प्रारंभ करने जा रहे हैं। जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आपको पाठ्यपुस्तक में कुछ पड़ाव ऐसे मिलेंगे जहाँ आप अपने 'स्व' तथा जिस दुनिया के एक भाग के रूप में आप रह रहे हैं – उसके विषय में जान सकेंगे। इसके लिए मनोविज्ञान के द्वारपट खुले हैं, इसका उपयुक्त उपयोग कीजिए।

© NCERT not to be republished

# पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

**मुख्य सलाहकार**

**आर.सी. त्रिपाठी,** *प्रोफ़ेसर एवं निदेशक*, जी.बी. पंत सामाजिक विज्ञान संस्थान, झूसी, इलाहाबाद

**सदस्य**

आनंद प्रकाश, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

अनुराधा भंडारी, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़

दामोदर सुआर, *प्रोफ़ेसर*, मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग, आई.आई.टी., खड़गपुर

कोमिला थापा, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

लीलावती कृष्णन, *प्रोफ़ेसर*, मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग, आई.आई.टी., कानपुर

नीलम श्रीवास्तव, *भूतपूर्व अध्यापिका*, वसंत वैली स्कूल, वसंत कुंज, नयी दिल्ली

पूर्णिमा सिंह, *प्रोफ़ेसर*, मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग, आई.आई.टी., नयी दिल्ली

आर.सी. मिश्र, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी

शोबिनी एल. राव, *प्रोफ़ेसर*, राष्ट्रीय मस्तिष्क अनुसंधान केंद्र, गुड़गाँव

सुनीता अरोड़ा, *वरिष्ठ परामर्शदाता*, राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय नंबर 1, रूप नगर, दिल्ली

सुषमा गुलाटी, *प्रोफ़ेसर एवं अध्यक्ष*, शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली

यू.एन.दास, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, उत्कल विश्वविद्यालय, भुवनेश्वर

**हिंदी अनुवाद**

अंजलि, *प्रवाचक*, मनोविज्ञान विभाग, इलाहाबाद डिग्री कॉलेज (कन्या), इलाहाबाद

आदेश अग्रवाल, *प्रोफ़ेसर* (अवकाशप्राप्त), दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

राकेश पांडेय, *प्रवाचक*, मनोविज्ञान विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी

बी.डी. तिवारी, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

आनंद प्रकाश, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

अनुपमनाथ त्रिपाठी, *प्रोफ़ेसर*, मनोविज्ञान विभाग, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

अमरनाथ त्रिपाठी, *प्रवाचक*, मनोविज्ञान विभाग, बुद्ध स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कुशीनगर

**सदस्य-समन्वयक**

प्रभात कुमार मिश्र, *प्रवक्ता*, शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली

अंजुम सिबिया, *प्रवाचक*, शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली

© NCERT not to be republished

# आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली प्रोफ़ेसर सुषमा गुलाटी, *अध्यक्ष*, शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग को इस पाठ्यपुस्तक के विकास के विभिन्न चरणों में सहयोग देने के लिए धन्यवाद देती है। पाठ्यपुस्तक के निर्माण के विभिन्न चरणों पर कार्यशालाओं में योगदान के लिए शकुंतला एस. जैमन, *प्राचार्या*, सी.एस.के.एम. विद्यालय, सतबरी, छतरपुर, नयी दिल्ली; रिमझिम जयरथ, वसंत वैली स्कूल, वसंत कुंज, नयी दिल्ली; अलका कुमार, रयॉन इंटरनेशनल स्कूल, वसंत कुंज, नयी दिल्ली; अनुराधा नारायण, डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, पीतमपुरा, दिल्ली; सिमरन खेर, माडर्न स्कूल, बाराखंभा रोड, नयी दिल्ली; लोविका जैन, दिल्ली पब्लिक स्कूल, मथुरा रोड, नयी दिल्ली; तथा ऊषा आनंद, सेंट थॉमस गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, मंदिर मार्ग, नयी दिल्ली भी आभार के पात्र हैं। परिषद् इस पाठ्यपुस्तक के दो अध्यायों को अंतिम रूप देने में सुझावों के लिए प्राची घिल्डियाल, *प्रवक्ता*, एन.ई.आर.आई.ई., शिलांग के प्रति भी आभार व्यक्त करती है।

सी.बी. द्विवेदी, *प्रोफ़ेसर* (अवकाशप्राप्त), मनोविज्ञान विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी अध्यायों की अंतर्वस्तु के संपादन के लिए और सागर शर्मा, *प्रोफ़ेसर* (अवकाशप्राप्त), हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला पाठ्यपुस्तक को अंतिम रूप देने में अपनी मूल्यवान प्रतिप्राप्ति और सुझावों के लिए आभार के पात्र हैं।

डी.डी. नौटियाल, *सचिव* (अवकाशप्राप्त), वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, नयी दिल्ली के प्रति तकनीकी शब्दावली तैयार करने में सहयोग के लिए और प्रभात रंजन, *प्रवक्ता*, जाकिर हुसैन कॉलेज (सांध्य), नयी दिल्ली तथा सुनीता अरोड़ा, *वरिष्ठ परामर्शदाता*, राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय नंबर 1, रूप नगर, दिल्ली के प्रति हिंदी अनुवाद के पुनरीक्षण हेतु हम आभारी हैं। पांडुलिपि को देखने और सार्थक परिवर्तनों के सुझाव के लिए, वंदना सिंह, *परामर्शदाता संपादक* को हम विशेष रूप से धन्यवाद देते हैं।

परिषद्, इस पाठ्यपुस्तक को रूपायित करने में योगदान के लिए पवनेश वर्मा, सीमा मेहमी, ऋतु शर्मा, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*; राधा, अवध किशोर सिंह, *कॉपी एडीटर*; तथा राकेश कुमार, *प्रूफ रीडर* के प्रति सादर आभार व्यक्त करती है।

© NCERT not to be republished

# विषयसूची


आमुख *iii*

पाठ्यपुस्तकों में पाठ्य सामग्री का पुनर्सयोजन *v*

प्रस्तावना *vii*

अध्याय 1

मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ 1

अध्याय 2

आत्म एवं व्यक्तित्व 25

अध्याय 3

जीवन की चुनौतियों का सामना 54

अध्याय 4

मनोवैज्ञानिक विकार 75

अध्याय 5

चिकित्सा उपागम 96

अध्याय 6

अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान 111

अध्याय 7

सामाजिक प्रभाव एवं समूह प्रक्रम 127

*मनोविज्ञान में प्रायोगिक कार्य के लिए दिशा-निर्देश* 140

*शब्दावली* 144

*पठनीय पुस्तकें* 153


© NCERT not to be republished

# भारत का संविधान

## उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1][**संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य**] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2][**राष्ट्र की एकता और अखंडता**] सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

© NCERT not to be republished

# मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ

12124CH01

# 1

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- जिनमें लोग एक दूसरे से भिन्न होते हैं उन मनोवैज्ञानिक गुणों को समझ सकेंगे,
- मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन के लिए प्रयुक्त विभिन्न विधियों को सीख सकेंगे,
- व्याख्या कर लेंगे कि बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार किसे कहते हैं,
- मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त तथा प्रतिभाशाली व्यक्तियों की पहचान के लिए मनोवैज्ञानिक बुद्धि का मूल्यांकन किस प्रकार करते हैं, जान सकेंगे,
- भिन्न-भिन्न संस्कृतियों में किस प्रकार बुद्धि का अर्थ भी भिन्न-भिन्न होता है, जान सकेंगे, तथा
- बुद्धि तथा अभिक्षमता के विभेद को समझ सकेंगे।

## विषयवस्तु


**परिचय**
**मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ**
**मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन**
**बुद्धि**
**बुद्धि के सिद्धांत**
बहु-बुद्धि का सिद्धांत
बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत
बुद्धि की योजना, अवधान-भाव प्रबोधन तथा सहकालिक-आनुक्रमिक मॉडल
**बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएँ**
बुद्धि में विचलन
*बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुरुपयोग* (बॉक्स 1.1)
**संस्कृति तथा बुद्धि**
**सांवेगिक बुद्धि**
*संवेगत: बुद्धिमान व्यक्तियों की विशेषताएँ* (बॉक्स 1.2)
**विशिष्ट योग्यताएँ**
अभिक्षमता - स्वरूप एवं मापन
**सर्जनात्मकता**

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*यदि आप अपने मित्रों, सहपाठियों या संबंधियों का प्रेक्षण करें तो आप पाएँगे कि उनके प्रत्यक्षण करने, सीखने और चिंतन करने के साथ-साथ विभिन्न कृत्यों को निष्पादित करने के उनके ढंग में अनेक भिन्नताएँ हैं। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ऐसी व्यक्तिगत भिन्नताएँ देखी जा सकती हैं। इस तरह यह स्पष्ट है कि सभी व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न होते हैं। कक्षा 11 में आपने उन मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को पढ़ा है जो मानव व्यवहार को समझने में अनुप्रयुक्त होते हैं। हमें यह भी जानने की आवश्यकता है कि किस तरह लोग भिन्न होते हैं, ये भिन्नताएँ कैसे उत्पन्न होती हैं और कैसे इन भिन्नताओं का मूल्यांकन किया जा सकता है। आपको स्मरण होगा कि कैसे गाल्टन (Galton) के समय से ही व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन आधुनिक मनोविज्ञान का मुख्य अध्ययन क्षेत्र रहा है। इस अध्याय के माध्यम से व्यक्तिगत भिन्नताओं की कुछ मूल बातों से आप परिचित होंगे।*

*मनोवैज्ञानिकों के लिए रुचिकर प्रमुख मनोवैज्ञानिक गुणों में से एक बुद्धि है। लोग एक दूसरे से जटिल विचारों को समझने, पर्यावरण से अनुकूलन करने, अनुभव से सीखने, विविध प्रकार की तर्कनाओं में व्यस्त होने तथा विविध बाधाओं पर विजय प्राप्त करने की योग्यता में एक दूसरे से भिन्न होते हैं। इस अध्याय में आप बुद्धि का स्वरूप, बुद्धि संप्रत्यय की बदलती परिभाषाएँ, बुद्धि में सांस्कृतिक भिन्नताएँ, लोगों की बौद्धिक सक्षमताओं की सीमा और उनमें विचलन तथा विशिष्ट योग्यताओं या अभिक्षमताओं की प्रकृति के बारे में पढ़ेंगे।*

© NCERT not to be republished

### मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

विभिन्न प्रजाति के प्राणियों में तथा किसी एक ही प्रजाति के प्राणियों में भी समान ढंग की वैयक्तिक भिन्नताएँ पाई जाती हैं। भिन्नताओं के कारण ही प्रकृति में आकर्षण तथा सौंदर्य होता है। एक क्षण के लिए अपने चतुर्दिक् ऐसे जगत की कल्पना करें जिसमें जरा सोचें कि सभी वस्तुएँ एक ही रंग की, लाल या नीली अथवा हरी हों तो दुनिया कैसी लगेगी। निश्चित ही वह सुंदर नहीं होगी। पूरी संभावना है कि आपका उत्तर नहीं होगा और न आप ऐसे संसार में रहना ही चाहेंगे। वस्तुओं की तरह ही मनुष्यों में भी विविधता पाई जाती है। प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न विशेषकों का सम्मिश्रण होता है।

विचलनशीलता या विभिन्नता एक प्राकृतिक तथ्य है और व्यक्ति इसके अपवाद नहीं हैं। प्रत्येक व्यक्ति एक दूसरे से शारीरिक विशेषताओं जैसे – ऊँचाई, वज़न, शक्ति, बालों का रंग आदि में भिन्न होता है। उनमें मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भी भिन्नताएँ पाई जाती हैं। वे अधिक या कम बुद्धिमान हो सकते हैं, प्रभावी या विनम्र हो सकते हैं, उच्च मात्रा में सर्जनशील या बिल्कुल भी सर्जनशील नहीं हो सकते हैं तथा जावक या विनिवर्तित हो सकते हैं। विभिन्नताओं की सूची बहुत लंबी हो सकती है। किसी एक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न विशेषकों की भिन्न-भिन्न मात्राएँ हो सकती हैं। इस प्रकार हममें से प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय होता है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न विशेषकों के विशिष्ट सम्मिश्रण को अभिव्यक्त करता है। आप प्रश्न कर सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति क्यों और कैसे एक दूसरे से भिन्न हो जाता है। वस्तुतः इस प्रश्न से संबंधित विषयवस्तु ही **व्यक्तिगत भिन्नताओं** (individual differences) का अध्ययन कहा जाता है। मनोवैज्ञानिकों के लिए *व्यक्तिगत भिन्नता का अर्थ है व्यक्तियों की विशेषताओं तथा व्यवहार के स्वरूपों में पाया जाने वाला वैशिष्ट्य तथा विचलनशीलता।*

कुछ मनोवैज्ञानिक यह विश्वास करते हैं कि हमारे व्यवहार हमारे व्यक्तिगत विशेषकों से प्रभावित होते हैं जबकि कुछ दूसरे मनोवैज्ञानिकों का विचार है कि हमारे व्यवहार स्थितिपरक कारकों से अधिक निर्धारित होते हैं। यह दूसरा मत **स्थितिवाद** (situationism) कहा जाता है जिसमें यह मान्यता है कि किसी व्यक्ति का व्यवहार उसकी परिस्थिति या वर्तमान दशाओं से प्रभावित होता है। एक व्यक्ति जो सामान्यतः आक्रामक प्रवृति का है, अपने सर्वोच्च अधिकारी की उपस्थिति में बहुत विनम्र व्यवहार करता है। कभी-कभी स्थितियों का प्रभाव इतना शक्तिशाली होता है



Reprint 2025-26

कि व्यक्तित्व के भिन्न-भिन्न विशेषकों को रखने वाले लोगों का व्यवहार लगभग समान होता है। स्थितिवादी परिप्रेक्ष्य बाह्य कारकों के प्रभाव को मनुष्य के व्यवहार के लिए अपेक्षाकृत अधिक प्रभावकारी मानता है।

## मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन

व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों का संबंध बहुत सरल घटना, जैसे – किसी उद्दीपक के प्रति अनुक्रिया करने में लगने वाला समय अर्थात प्रतिक्रिया काल से भी होता है और बहुत अधिक व्यापक संप्रत्यय, जैसे – प्रसन्नता से भी होता है। मापन करने योग्य समस्त मनोवैज्ञानिक गुणों को परिभाषित करना और उनकी सूची बना पाना एक कठिन कार्य है। किसी मनोवैज्ञानिक गुण को समझने का पहला चरण उसका **मूल्यांकन** (assessment) करना है। मूल्यांकन करने का अर्थ व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों का मापन करने से है। मापन के अंतर्गत व्यक्तियों के गुणों की तुलना करने की अनेक मानक विधियाँ अपनाई जा सकती हैं। किसी व्यक्ति में किसी गुण की उपस्थिति तभी स्वीकार की जाती है जब उस गुण का किसी वैज्ञानिक विधि से मापन किया जा सके। उदाहरण के लिए जब हम कहते हैं कि 'हरीश एक प्रभावी व्यक्ति है' तो हम हरीश में 'प्रभाविता' होने की मात्रा का संकेत करते हैं। हरीश के बारे में हमारा यह कथन उसमें 'प्रभाविता' होने के गुण का हमारे द्वारा किए गए मूल्यांकन का परिणाम है। किसी गुण का मूल्यांकन *अनौपचारिक* अथवा *औपचारिक* हो सकता है। औपचारिक मूल्यांकन वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत तथा व्यवस्थित रूप में किया जाता है। दूसरी ओर अनौपचारिक मूल्यांकन जिन व्यक्तियों का किया जाना है उनके बदल जाने से तथा मूल्यांकन करने वाले व्यक्तियों के बदल जाने से परिवर्तित होता रहता है जिससे प्राप्त परिणाम या मूल्यांकन की व्यक्तिनिष्ठ व्याख्या होने लगती है। मनोवैज्ञानिक गुणों के औपचारिक मूल्यांकन के लिए मनोवैज्ञानिकों को प्रशिक्षित किया जाता है।

मूल्यांकन कर लेने के पश्चात प्राप्त सूचना के आधार पर हम हरीश द्वारा भविष्य में किए जाने वाले व्यवहारों का पूर्वकथन कर सकते हैं। हम यह पूर्वकथन कर सकते हैं कि यदि भविष्य में हरीश को किसी दल का नेतृत्व करने का अवसर दिया गया तो उसके एक सत्तावादी नेता होने की संभावना अधिक होगी। यदि हमें यह पूर्वकथन के अनुसार उत्पन्न स्थिति ग्राह्य नहीं है तो हम इसमें हस्तक्षेप करते हुए हरीश के व्यवहारों में परिवर्तन लाने का प्रयास कर सकते हैं। मूल्यांकन किए जाने के लिए किसी गुण का चयन हमारे उद्देश्यों पर निर्भर करता है। यदि हम किसी कमज़ोर विद्यार्थी द्वारा परीक्षा में अच्छा निष्पादन करने में सहायता करना चाहते हैं तो हमें उसकी बौद्धिक शक्ति तथा कमज़ोरियों का मूल्यांकन करना होगा। यदि कोई व्यक्ति अपने परिवार तथा पड़ोस के सदस्यों के साथ समायोजन नहीं कर पा रहा है तो हम उसके व्यक्तित्व विशेषकों के मूल्यांकन पर विचार कर सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति में अभिप्रेरणा की मात्रा बहुत कम है तो हम उसकी अभिरुचियों तथा वरीयताओं का मूल्यांकन कर सकते हैं। *व्यक्तियों की योग्यताओं, व्यवहारों, और व्यक्तिगत गुणों के मनोवैज्ञानिक मापन में व्यवस्थित परीक्षण की विधियों का उपयोग किया जाता है।*

### मनोवैज्ञानिक गुणों के कुछ क्षेत्र

मनोवैज्ञानिक गुण रेखीय अथवा एकविमीय नहीं होते। वे जटिल होते हैं और उन्हें कई विमाओं द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। कोई एक रेखा बहुत से बिंदुओं का एक समूह होती है और बिंदु कोई स्थान नहीं घेरता। परंतु एक डिब्बे के बारे में सोचें तो यह स्थान घेरता है। डिब्बे का वर्णन इसकी तीन विमाओं की सहायता से किया जा सकता है। ये तीन विमाएं हैं– इसकी लंबाई, चौड़ाई तथा ऊँचाई। यही स्थिति मनोवैज्ञानिक गुणों की भी होती है। ये गुण सामान्यतया बहुविमात्मक या बहुपक्षीय होते हैं। यदि आप किसी व्यक्ति का पूर्ण मूल्यांकन करना चाहते हैं तो आपको यह मूल्यांकन करना होगा कि वह विभिन्न क्षेत्रों, जैसे – संज्ञानात्मक, सांवेगिक, सामाजिक आदि में कैसा व्यवहार या निष्पादन करता है।

इस अध्याय में हम मनोवैज्ञानिकों की अभिरुचि के कुछ महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करेंगे। इन गुणों का संवर्गीकरण मनोवैज्ञानिक साहित्य में उल्लिखित अनेक प्रकार के मनोवैज्ञानिक परीक्षणों पर आधारित है।

1. **बुद्धि** (intelligence) *का आशय पर्यावरण को समझने, सविवेक चिंतन करने तथा किसी चुनौती के सामने होने पर उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की व्यापक क्षमता से है।* बुद्धि परीक्षणों से



Reprint 2025-26

व्यक्ति की व्यापक सामान्य संज्ञानात्मक सक्षमता तथा विद्यालयीय शिक्षा से लाभ उठाने की योग्यता का ज्ञान होता है। सामान्यतया कम बुद्धि रखने वाले विद्यार्थी विद्यालय की परीक्षाओं में उतना अच्छा निष्पादन करने की संभावना नहीं रखते परंतु जीवन के अन्य क्षेत्रों में उनकी सफलता की प्राप्ति का संबंध मात्र बुद्धि परीक्षणों पर उनके प्राप्तांकों से नहीं होता।

2. **अभिक्षमता** (aptitude) का अर्थ *किसी व्यक्ति की कौशलों के अर्जन के लिए अंतर्निहित संभाव्यता से है।* अभिक्षमता परीक्षणों का उपयोग यह पूर्वकथन करने में किया जाता है कि व्यक्ति उपयुक्त पर्यावरण और प्रशिक्षण प्रदान करने पर कैसा निष्पादन कर सकेगा। एक उच्च यांत्रिक अभिक्षमता वाला व्यक्ति उपयुक्त प्रशिक्षण का अधिक लाभ उठाकर एक अभियंता के रूप में अच्छा कार्य कर सकता है। इसी प्रकार भाषा की उच्च अभिक्षमता वाले एक व्यक्ति को प्रशिक्षण देकर एक अच्छा लेखक बनाया जा सकता है।
3. **अभिरुचि** (interest) का अर्थ *किसी व्यक्ति द्वारा दूसरी क्रियाओं की अपेक्षा किसी एक अथवा एक से अधिक विशिष्ट क्रियाओं में स्वयं को अधिक व्यस्त रखने की वरीयता से है।* विद्यार्थियों की अभिरुचि के मूल्यांकन से हमें यह निर्णय लेने में सहायता मिल सकती है कि वे किन विषयों या पाठ्यक्रमों का प्रसन्नता के साथ अध्ययन कर सकते हैं। अभिरुचि का ज्ञान हमें विकल्पों के निर्धारण में सहायता करता है जो जीवन में संतुष्टि के साथ-साथ कार्य निष्पादन को उन्नत करता है।
4. **व्यक्तित्व** (personality) का अर्थ *व्यक्ति की अपेक्षाकृत स्थायी प्रकार की उन विशेषताओं से है जो उसे अन्य व्यक्तियों से भिन्न बनाती हैं।* व्यक्तित्व परीक्षण व्यक्ति की अद्वितीय विशेषताओं, जैसे - व्यक्ति प्रभावी है या विनम्र, जावक है या विनिवर्तित, संवेगत: स्थिर है या तुनक-मिज़ाज आदि का मूल्यांकन करने का प्रयास करता है। व्यक्तित्व-मूल्यांकन हमें किसी व्यक्ति के व्यवहारों की व्याख्या करने में सहायता प्रदान करने के साथ-साथ यह पूर्वकथन करने की क्षमता प्रदान करता है कि व्यक्ति भविष्य में कैसा व्यवहार करेगा।
5. **मूल्य** (value) *आदर्श व्यवहारों के संबंध में व्यक्ति के स्थायी विश्वास होते हैं।* व्यक्ति के मूल्य उसके जीवन में व्यवहारों के लिए एक मानक निर्धारित करते हैं और उन्हें निर्देशित करते हैं। मूल्यों द्वारा ही व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के व्यवहारों के औचित्य का मूल्यांकन करता है। मूल्यों के मूल्यांकन में हम किसी व्यक्ति में प्रभावी मूल्यों का निर्धारण करते हैं। उदाहरण के लिए मूल्यांकन द्वारा हम यह जानना चाहते हैं कि किसी व्यक्ति में राजनीतिक, धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक आदि मूल्यों में से कौन-सा मूल्य उसके व्यवहार को निर्देशित करने हेतु प्रभावी रहता है।

### मूल्यांकन की विधियाँ

मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के लिए अनेक विधियाँ प्रयुक्त की जाती हैं। इनमें से कुछ विधियों के बारे में आप कक्षा 11 में पढ़ चुके हैं। आइए हम फिर उनकी प्रमुख विशेषताओं का पुन:स्मरण करें।

- **मनोवैज्ञानिक परीक्षण** (psychological test) *व्यक्ति की मानसिक तथा व्यवहारपरक विशेषताओं का वस्तुनिष्ठ तथा मानकीकृत मापक होता है।* ऊपर बताई गई सभी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं (उदाहरणार्थ बुद्धि, अभिक्षमता आदि) की सभी विमाओं के मापन के लिए वस्तुनिष्ठ परीक्षण विकसित किए जा चुके हैं। क्लिनिकल निदान, निर्देशन, कार्मिक चयन, स्थानन तथा प्रशिक्षण आदि कार्यों में इन परीक्षणों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। वस्तुनिष्ठ परीक्षणों के अतिरिक्त मनोवैज्ञानिकों ने विशेष रूप से व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए कुछ प्रक्षेपी परीक्षणों का भी निर्माण किया है। इनके बारे में आप अध्याय 2 में पढ़ेंगे।
- **साक्षात्कार** (interview) की विधि में *परीक्षणकर्ता व्यक्ति से वार्तालाप करके सूचनाएँ एकत्र करता है।* आप इसे प्रयुक्त होते हुए देख सकते हैं जब कोई परामर्शद किसी सेवार्थी से अंत:क्रिया करता है, एक विक्रेता घर-घर जाकर किसी विशिष्ट उत्पाद की उपयोगिता के संबंध में सर्वेक्षण करता है, कोई नियोक्ता अपने संगठन के लिए कर्मचारियों का चयन करता है अथवा कोई पत्रकार राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय महत्त्व के विषयों पर महत्वपूर्ण व्यक्तियों का साक्षात्कार करता है।

© NCERT not to be republished

- **व्यक्ति अध्ययन** (case study) विधि में *किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों तथा उसके मनोसामाजिक और भौतिक पर्यावरण के संदर्भ में उसके मनोवैज्ञानिक इतिहास आदि का गहनता से अध्ययन किया जाता है।* नैदानिक मनोवैज्ञानिक इस विधि का व्यापक रूप से उपयोग करते हैं। इच्छुक व्यक्ति महान व्यक्तियों के जीवन के केस विश्लेषणों द्वारा उन महान व्यक्तियों के जीवन अनुभवों से सीख प्राप्त कर सकता है। व्यक्ति अध्ययन में विभिन्न विधियों, जैसे – साक्षात्कार, प्रेक्षण, प्रश्नावली, मनोवैज्ञानिक परीक्षण आदि के उपयोग से प्रदत्त या आँकड़े एकत्र किए जाते हैं।
- **प्रेक्षण** (observation) में *व्यक्ति की नैसर्गिक या स्वाभाविक दशा में घटित होने वाली तात्क्षणिक व्यवहारपरक घटनाओं का व्यवस्थित, संगठित तथा वस्तुनिष्ठ ढंग से अभिलेख तैयार किया जाता है।* कुछ गोचर, जैसे – 'मातृ-शिशु अंत:क्रिया' का अध्ययन प्रेक्षण-प्रणाली द्वारा सरलता से किया जा सकता है। प्रेक्षण-प्रणाली की एक बड़ी समस्या यह है कि इसमें स्थिति पर प्रेक्षक का बहुत कम नियंत्रण होता है और प्रेक्षण से प्राप्त विवरण की प्रेक्षक द्वारा व्यक्तिनिष्ठ व्याख्या की जा सकती है।
- **आत्म-प्रतिवेदन** (self-report) वह विधि है जिसमें *व्यक्ति स्वयं अपने विश्वासों, मतों आदि के बारे में तथ्यात्मक सूचनाएँ प्रदान करता है।* ऐसी सूचनाएँ किसी साक्षात्कार अनुसूची अथवा प्रश्नावली, किसी मनोवैज्ञानिक परीक्षण अथवा वैयक्तिक डायरी का उपयोग करके प्राप्त की जा सकती हैं।

## बुद्धि

व्यक्तियों की पारस्परिक भिन्नता जानने में बुद्धि एक मुख्य निर्मिति है। किसी व्यक्ति की बुद्धि जानने से यह भी ज्ञात होता है कि वह अपने पर्यावरण के अनुरूप अपने व्यवहार को किस प्रकार अनुकूलित करता है। इस खंड में आप बुद्धि तथा उसके विभिन्न स्वरूपों के बारे में पढ़ेंगे।

सामान्यजन बुद्धि के स्वरूप के बारे में जो समझते हैं, मनोवैज्ञानिकों द्वारा उससे बिल्कुल भिन्न ढंग से इसे समझा जाता है। यदि आप किसी बुद्धिमान व्यक्ति के व्यवहारों का प्रेक्षण करें तो आप पाएँगे कि उसमें मानसिक सतर्कता, हाज़िरज़वाबी, शीघ्र सीख लेने की योग्यता और संबंधों को समझ लेने की योग्यता जैसे अनेक गुण होते हैं। ऑक्सफोर्ड शब्दकोश ने बुद्धि को **प्रत्यक्षण करने** (perceiving), **सीखने** (learning), **समझने** (understanding) और **जानने** (knowing) की योग्यता के रूप में परिभाषित किया है। बुद्धि के प्रारंभिक सिद्धांतकारों ने भी इन्हीं गुणों द्वारा बुद्धि को परिभाषित किया था। अल्फ्रेड बिने (Alfred Binet) बुद्धि के विषय पर शोधकार्य करने वाले पहले मनोवैज्ञानिकों में से एक थे। उन्होंने बुद्धि को *अच्छा निर्णय लेने की योग्यता, अच्छा बोध करने की योग्यता और अच्छा तर्क प्रस्तुत करने की योग्यता के रूप में परिभाषित किया।* वेश्लर (Wechsler), जिनका बनाया गया बुद्धि परीक्षण बहुत व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, ने बुद्धि को उसकी प्रकार्यात्मकता के रूप में समझा अर्थात उन्होंने पर्यावरण के प्रति अनुकूलित होने में बुद्धि के मूल्य को महत्त्व प्रदान किया। वेश्लर के अनुसार *बुद्धि व्यक्ति की वह समग्र क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति सविवेक चिंतन करने, सोद्देश्य व्यवहार करने तथा अपने पर्यावरण से प्रभावी रूप से निपटने में समर्थ होता है।* कुछ अन्य मनोवैज्ञानिकों, जैसे –

**क्रियाकलाप 1.1**

***बुद्धिमान व्यक्तियों के गुणों का पता लगाना***

1. *आपकी कक्षा में सबसे बुद्धिमान सहपाठी कौन है? उसके गुणों के बारे में कुछ शब्दों/वाक्यांशों में उसका वर्णन कीजिए।*
2. *इसके पश्चात् अपने परिचितों में से तीन अन्य बुद्धिमान व्यक्तियों को छाँटकर उनमें से प्रत्येक के गुणों के बारे में कुछ शब्दों/वाक्यांशों में वर्णन कीजिए।*
3. *प्रथम बिंदु के अंतर्गत लिखे गए गुणों के संदर्भ में बाद के तीन व्यक्तियों के गुणों का तुलनात्मक मूल्यांकन कीजिए।*
4. *ऐसे सभी गुणों की एक सूची बनाइए जिन्हें आप बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहारों की अभिव्यक्ति समझते हैं। इस सूची के आधार पर बुद्धि को परिभाषित करने का प्रयास कीजिए।*
5. *अपने विवरण के बारे में अपने सहपाठियों तथा अध्यापक से विचार-विमर्श कीजिए।*
6. *अपने विवरण की तुलना 'बुद्धि' के बारे में शोधकर्ताओं के विवरण से कीजिए।*



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

गार्डनर (Gardner) और स्टर्नबर्ग (Sternberg) का सुझाव है कि एक बुद्धिमान व्यक्ति न केवल अपने पर्यावरण से अनुकूलन करता है बल्कि उसमें सक्रियता से परिवर्तन और परिमार्जन भी करता है। आपको बुद्धि का संप्रत्यय और उसका क्रमविकास बुद्धि के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांतों की विवेचना किए जाने के उपरांत समझ में आ जाएगा।

## बुद्धि के सिद्धांत

मनोवैज्ञानिकों ने बुद्धि के अनेक सिद्धांतों का प्रतिपादन किया है। इन सिद्धांतों को मोटे तौर पर मनोमितिक/संरचनात्मक उपागम अथवा सूचना प्रक्रमण उपागम का प्रतिनिधित्व करने वाले दो संवर्गों में वर्गीकृत किया जा सकता है–

**मनोमितिक उपागम** (psychometric approach) में बुद्धि को अनेक प्रकार की योग्यताओं का एक समुच्चय माना जाता है। यह व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले निष्पादन को उसकी संज्ञानात्मक योग्यताओं के एक सूचकांक के रूप में व्यक्त करता है। दूसरी ओर, **सूचना प्रक्रमण उपागम** (information-processing approach) में बौद्धिक तर्कना तथा समस्या समाधान में व्यक्तियों द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं का वर्णन किया जाता है। इस उपागम का प्रमुख केंद्रबिंदु एक बुद्धिमान व्यक्ति द्वारा की जाने वाली विभिन्न क्रियाओं पर होता है। बुद्धि की संरचना तथा उसमें अंतर्निहित विभिन्न विमाओं पर अधिक ध्यान न देकर सूचना प्रक्रमण उपागम बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहारों में अंतर्निहित संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के अध्ययन पर अधिक बल देता है। अब हम इन दो उपागमों के कुछ प्रतिनिधि सिद्धांतों का वर्णन प्रस्तुत करेंगे।

हम पहले बता चुके हैं कि बुद्धि के संप्रत्यय को मानसिक संक्रियाओं के रूप में औपचारिक बनाने का प्रयास करने वालों में अल्फ्रेड बिने प्रथम मनोवैज्ञानिक थे। बिने के पहले, बुद्धि के संबंध में साधारण वर्णन भिन्न-भिन्न सांस्कृतिक परंपराओं में उपलब्ध अनेक दार्शनिक निबंधों में मिलता है। बिने द्वारा दिया गया बुद्धि का सिद्धांत बहुत ही सरल प्रकार का है क्योंकि इस सिद्धांत की उत्पत्ति अधिक बुद्धिमान और कम बुद्धिमान व्यक्तियों की अलग-अलग पहचान करने के प्रयासों के अंतर्गत हुई थी। इसलिए बिने ने बुद्धि को योग्यताओं का एक समुच्चय माना जिसका उपयोग व्यक्ति के पर्यावरण में स्थित किसी एक अथवा समस्त समस्याओं का समाधान करने में किया जा सकता है। उनका सिद्धांत बुद्धि के **एक-कारक सिद्धांत** (one-factor theory) के रूप में जाना जाता है। जब मनोवैज्ञानिकों ने बिने द्वारा निर्मित किए गए बुद्धि परीक्षणों द्वारा व्यक्तियों से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण करना प्रारंभ किया तो यह सिद्धांत विवादग्रस्त हो गया।

1927 में चार्ल्स स्पीयरमैन (Charles Spearman) ने बुद्धि का **द्वि-कारक सिद्धांत** (two-factor theory) प्रस्तावित किया। यह सिद्धांत कारक विश्लेषण की सांख्यिकीय विधि पर आधारित था। उन्होंने प्रदर्शित किया कि बुद्धि के अंतर्गत एक सामान्य कारक (**सा-कारक**) (g-factor) तथा कुछ विशिष्ट कारक (**वि-कारक**) (s-factors) होते हैं। सा-कारक के अंतर्गत वे सभी मानसिक संक्रियाएँ होती हैं जो प्राथमिक हैं और जिनका प्रभाव सभी प्रकार के कार्यों के निष्पादन पर पड़ता है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक व्यक्ति में सा-कारक के साथ-साथ कई विशिष्ट योग्यताएँ भी होती हैं। इन विशिष्ट योग्यताओं को उन्होंने वि-कारक कहा। श्रेष्ठ गायक, वास्तुकार, वैज्ञानिक तथा खिलाड़ी आदि सा-कारक में उच्च स्तर के हो सकते हैं परंतु उनमें विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित विशिष्ट योग्यताएँ भी होती हैं जिनके कारण वे अपने-अपने क्षेत्र में श्रेष्ठ हो जाते हैं। स्पीयरमैन के सिद्धांत के बाद लुईस थर्स्टन (Louis Thurstone) ने **प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत** (theory of primary mental abilities) प्रस्तुत किया। इसमें कहा गया कि बुद्धि के अंतर्गत सात प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ होती हैं जो एक दूसरे से अपेक्षाकृत स्वतंत्र होकर कार्य करती हैं। ये योग्यताएँ हैं- (1) वाचिक बोध (शब्दों, संप्रत्ययों तथा विचारों के अर्थ को समझना), (2) संख्यात्मक योग्यताएँ (संख्यात्मक तथा अभिकलनात्मक कार्यों को गति एवं परिशुद्धता से करने का कौशल), (3) देशिक संबंध (प्रतिरूपों तथा रचनाओं का मानस-प्रत्यक्षीकरण कर लेना), (4) प्रात्यक्षिक गति (विस्तृत प्रत्यक्षीकरण करने की गति), (5) शब्द प्रवाह (शब्दों का प्रवाह तथा नम्यता के साथ उपयोग कर लेना), (6) स्मृति (सूचनाओं के पुनःस्मरण में परिशुद्धता) तथा (7) आगमनात्मक तर्कना (दिए गए तथ्यों से सामान्य नियमों को व्युत्पन्न करना)।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

आर्थर जेन्सेन (Arthur Jensen) ने बुद्धि का एक पदानुक्रमिक मॉडल प्रस्तुत किया जिसमें उन्होंने कहा कि योग्यताएँ दो स्तरों – **प्रथम स्तर** (Level I) तथा **द्वितीय स्तर** (Level II) पर कार्य करती हैं। *प्रथम स्तर साहचर्यात्मक अधिगम का होता है जिसमें आगत तथा निर्गत लगभग समान होते हैं (उदाहरण के लिए रट कर किया जाने वाला अधिगम तथा स्मृति)। द्वितीय स्तर संज्ञानात्मक सक्षमताओं का होता है जिसमें उच्च स्तरीय कौशल होते हैं जो आगत को एक प्रभावी निर्गत में परिवर्तित करते हैं।*

जे.पी. गिलफोर्ड (J.P. Guilford) ने **बुद्धि-संरचना मॉडल** (structure-of-intellect model) प्रस्तुत किया जिसमें बौद्धिक विशेषताओं को तीन विमाओं में वर्गीकृत किया गया है– *संक्रियाएँ, विषयवस्तु* तथा *उत्पाद।* संक्रियाओं से तात्पर्य बुद्धि द्वारा की जाने वाली क्रियाओं से है। इसमें संज्ञान, स्मृति अभिलेखन, स्मृति प्रतिधारण, अपसारी उत्पादन, अभिसारी उत्पादन तथा मूल्यांकन की क्रियाएँ होती हैं। विषय-वस्तु का संबंध उस सामग्री या सूचना के स्वरूप से होता है जिस पर व्यक्ति को बौद्धिक क्रियाएँ करनी होती हैं। इसमें चाक्षुष, श्रवणात्मक, प्रतीकात्मक (जैसे – अक्षर तथा संख्याएँ), अर्थविषयक (जैसे – शब्द) तथा व्यवहारात्मक (व्यक्तियों के व्यवहार, अभिवृत्तियों, आवश्यकताओं आदि से संबंधित सूचनाएँ)। उत्पाद का अर्थ उस स्वरूप से होता है जिसमें व्यक्ति सूचनाओं का प्रक्रमण करता है। उत्पादों को इकाई, वर्ग, संबंध, व्यवस्था, रूपांतरण तथा निहितार्थ में वर्गीकृत किया जाता है। चूँकि इस वर्गीकरण (गिलफोर्ड, 1988) में $6 \times 5 \times 6$ वर्ग बनते हैं इसलिए इस मॉडल में 180 प्रकोष्ठ होते हैं। प्रत्येक प्रकोष्ठ में योग्यता के कम से कम एक कारक के सन्नद्ध होने की प्रत्याशा की जाती है, कुछ प्रकोष्ठों में एक से अधिक कारक भी हो सकते हैं। प्रत्येक कारक का वर्णन तीनों विमाओं के द्वारा किया जाता है।

बुद्धि के उपर्युक्त सिद्धांत मनोमितिक उपागम द्वारा बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहारों को समझने के लिए दिए गए सिद्धांतों के प्रतिनिधि सिद्धांत हैं।

## बहु-बुद्धि का सिद्धांत

बहु-बुद्धि का सिद्धांत हावर्ड गार्डनर (Howard Gardner) द्वारा प्रस्तुत किया गया। उनके अनुसार, बुद्धि कोई एक तत्व नहीं है बल्कि कई भिन्न-भिन्न प्रकार की बुद्धियों का अस्तित्व होता है। प्रत्येक बुद्धि एक दूसरे से स्वतंत्र रहकर कार्य करती है। इसका अर्थ यह है कि यदि किसी व्यक्ति में किसी एक बुद्धि की मात्रा अधिक है तो यह अनिवार्य रूप से इसका संकेत नहीं करता कि उस व्यक्ति में किसी अन्य प्रकार की बुद्धि अधिक होगी, कम होगी या कितनी होगी। गार्डनर ने यह भी बताया कि किसी समस्या का समाधान खोजने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की बुद्धियाँ आपस में अंत:क्रिया करते हुए साथ-साथ कार्य करती हैं। अपने-अपने क्षेत्रों में असाधारण योग्यताओं का प्रदर्शन करने वाले अत्यंत प्रतिभाशाली व्यक्तियों का गार्डनर ने अध्ययन किया और इसके आधार पर आठ प्रकार की बुद्धियों का वर्णन किया। ये निम्नलिखित हैं–

**भाषागत** (linguistic) (भाषा के उत्पादन और उपयोग करने की योग्यता) – यह अपने विचारों को प्रकट करने तथा दूसरे व्यक्तियों के विचारों को समझने हेतु प्रवाह तथा नम्यता के साथ भाषा का उपयोग करने की क्षमता है। जिन व्यक्तियों में यह बुद्धि अधिक होती है वे 'शब्द-कुशल' होते हैं। ऐसे व्यक्ति शब्दों के भिन्न-भिन्न अर्थों के प्रति संवेदनशील होते हैं, अपने मन में भाषा के बिंबों का निर्माण कर सकते हैं और स्पष्ट तथा परिशुद्ध भाषा का उपयोग करते हैं। लेखकों तथा कवियों में यह बुद्धि अधिक मात्रा में होती है।

**तार्किक-गणितीय** (logical-mathematical) (तार्किक तथा आलोचनात्मक चिंतन एवं समस्याओं को हल करने की योग्यता) – इस प्रकार की बुद्धि की अधिक मात्रा रखने वाले व्यक्ति तार्किक तथा आलोचनात्मक चिंतन कर सकते हैं। वे अमूर्त तर्कना कर लेते हैं और गणितीय समस्याओं के हल के लिए प्रतीकों का प्रहस्तन अच्छी प्रकार से कर लेते हैं। वैज्ञानिकों तथा नोबेल पुरस्कार विजेताओं में इस प्रकार की बुद्धि अधिक पाई जाने की संभावना रहती है।

**देशिक** (spatial) (दृश्य बिंब तथा प्रतिरूप निर्माण को बनाने की योग्यता) – यह मानसिक बिंबों को बनाने, उनका उपयोग करने तथा उनमें मानसिक धरातल पर परिमार्जन करने की योग्यता है। इस बुद्धि को अधिक मात्रा में रखने वाला व्यक्ति सरलता से देशिक सूचनाओं को अपने मस्तिष्क में रख सकता है। विमान-चालक, नाविक, मूर्तिकार, चित्रकार, वास्तुकार, आंतरिक साज-सज्जा के विशेषज्ञ, शल्य-चिकित्सक आदि में इस बुद्धि के अधिक पाए जाने की संभावना होती है।



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

**संगीतात्मक** (musical) (सांगीतिक लय तथा अभि-रचनाओं को उत्पन्न तथा प्रहस्तन करने की योग्यता) – सांगीतिक अभिरचनाओं को उत्पन्न करने, उनका सर्जन तथा प्रहस्तन करने की क्षमता सांगीतिक योग्यता कहलाती है। इस बुद्धि की उच्च मात्रा रखने वाले लोग ध्वनियों और स्पंदनों तथा ध्वनियों की नई अभिरचनाओं के सर्जन के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

**शारीरिक-गतिसंवेदी** (bodily-kinaesthetic) (संपूर्ण शरीर अथवा उसके किसी अंग की लोच का उपयोग करने की योग्यता तथा उसमें सर्जनात्मकता प्रदर्शित करना) – किसी वस्तु अथवा उत्पाद के निर्माण के लिए अथवा मात्र शारीरिक प्रदर्शन के लिए संपूर्ण शरीर अथवा उसके किसी एक अथवा एक से अधिक अंग की लोच तथा पेशीय कौशल की योग्यता शारीरिक-गतिसंवेदी योग्यता कही जाती है। धावकों, नर्तकों, अभिनेताओं/अभिनेत्रियों, खिलाड़ियों, जिमनास्टों तथा शल्य-चिकित्सकों में इस बुद्धि की अधिक मात्रा पाई जाती है।

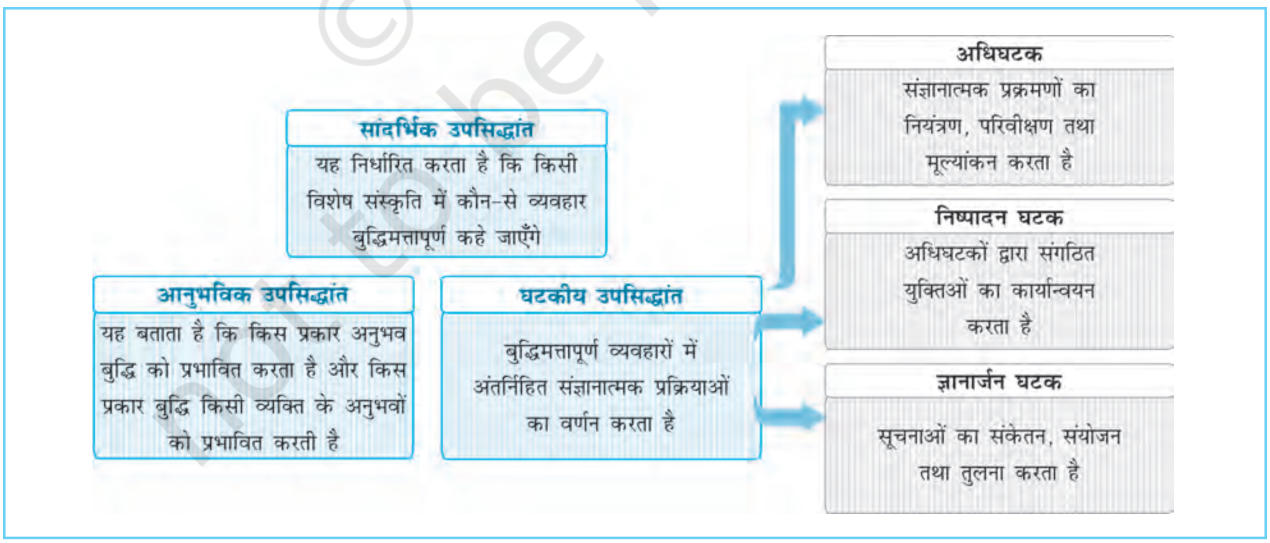
**अंतर्वैयक्तिक** (interpersonal) (दूसरे व्यक्तियों के सूक्ष्म व्यवहारों को जानने की योग्यता) – इस योग्यता द्वारा व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों की अभिप्रेरणाओं या उद्देश्यों, भावनाओं तथा व्यवहारों का सही बोध करते हुए उनके साथ मधुर संबंध स्थापित करता है। मनोवैज्ञानिक, परामर्शद, राजनीतिज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता तथा धार्मिक नेता आदि में उच्च अंतर्वैयक्तिक बुद्धि पाए जाने की संभावना होती है।

**अंत:व्यक्ति** (intrapersonal) (अपनी निजी भावनाओं, अभिप्रेरणाओं तथा इच्छाओं को जानने की योग्यता)– इस बुद्धि के अंतर्गत व्यक्ति को अपनी शक्ति तथा कमज़ोरियों का ज्ञान और उस ज्ञान का दूसरे व्यक्तियों के साथ सामाजिक अंत:क्रिया में उपयोग करने की ऐसी योग्यता सम्मिलित है जिससे वह अन्य व्यक्तियों से प्रभावी संबंध स्थापित करता है। इस बुद्धि की अधिक मात्रा रखने वाले व्यक्ति अपनी अनन्यता या पहचान, मानव अस्तित्व और जीवन के अर्थों को समझने में अति संवेदनशील होते हैं। दार्शनिक तथा आध्यात्मिक नेता आदि में इस प्रकार की उच्च बुद्धि देखी जा सकती है।

**प्रकृतिवादी** (naturalistic) (पर्यावरण के प्राकृतिक पक्ष की विशेषताओं को पहचानने की योग्यता) – इस बुद्धि का तात्पर्य प्राकृतिक पर्यावरण से हमारे संबंधों की पूर्ण अभिज्ञता से है। विभिन्न पशु-पक्षियों तथा वनस्पतियों के सौंदर्य का बोध करने में तथा प्राकृतिक पर्यावरण में सूक्ष्म विभेद करने में यह बुद्धि सहायक होती है। शिकारी, किसान, पर्यटक, वनस्पतिविज्ञानी, प्राणीविज्ञानी और पक्षीविज्ञानी आदि में प्रकृतिवादी बुद्धि अधिक मात्रा में होती है।

## बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत

राबर्ट स्टर्नबर्ग (1985) ने बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत प्रस्तुत किया। स्टर्नबर्ग के अनुसार *"बुद्धि वह योग्यता है जिससे व्यक्ति अपने पर्यावरण के प्रति अनुकूलित होता है, अपने*




*चित्र 1.1 बुद्धि के त्रिचापीय सिद्धांत के तत्व*



Reprint 2025-26

*तथा अपने समाज और संस्कृति के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु पर्यावरण के कुछ पक्षों का चयन करता है और उन्हें परिवर्तित करता है"।* इस सिद्धांत के अनुसार मूल रूप से बुद्धि तीन प्रकार की होती है – घटकीय, आनुभविक तथा सांदर्भिक। बुद्धि के त्रिचापीय सिद्धांत के तत्व चित्र 1.1 में प्रदर्शित किए गए हैं।

**घटकीय बुद्धि** (componential intelligence) – घटकीय या विश्लेषणात्मक बुद्धि द्वारा व्यक्ति किसी समस्या का समाधान करने के लिए प्राप्त सूचनाओं का विश्लेषण करता है। इस बुद्धि की अधिक मात्रा रखने वाले लोग विश्लेषणात्मक तथा आलोचनात्मक ढंग से सोचते हैं और विद्यालय में सफलता प्राप्त करते हैं। इस बुद्धि के भी तीन अलग-अलग घटक होते हैं जो अलग-अलग कार्य करते हैं। पहला घटक ज्ञानार्जन से संबंधित होता है जिसके द्वारा व्यक्ति अधिगम करता है तथा विभिन्न कार्यों को करने की विधि का ज्ञान प्राप्त करता है। दूसरा घटक अधि या एक उच्च स्तरीय घटक होता है जिसके द्वारा व्यक्ति योजनाएँ बनाता है कि उसको क्या करना है और कैसे करना है। तीसरा घटक निष्पादन से संबंधित होता है। इस बुद्धि द्वारा व्यक्ति किसी कार्य का वास्तव में निष्पादन करता है।

**क्रियाकलाप 1.2**

***कुछ 'व्यावहारिक' बातें***

*आपका किसी विद्यालय/कॉलेज में कुछ ही दिनों पूर्व प्रवेश हुआ है। पूरे वर्ष में आपकी तीन परीक्षाएँ होंगी। आप अवश्य ही परीक्षा में अच्छे अंक पाना चाहते होंगे। इसकी कितनी संभावना है कि आप निम्नलिखित में से प्रत्येक कार्य में सन्नद्ध होंगे? निम्नलिखित कार्यों का कोटि क्रम निर्धारण करें और अपने सहपाठियों से उनको मिलाएँ।*

- *कक्षा में नियमित रूप से आना।*
- *साप्ताहिक विवेचना के लिए अपने मित्रों के साथ अध्ययन समूह का निर्माण करना।*
- *कक्षा में विस्तृत नोट्स बनाना।*
- *किसी कोचिंग संस्था में नामांकन करा लेना।*
- *प्रत्येक अध्याय के लिए लिखित नोट्स बनाना।*
- *पाठ्यपुस्तक के अध्यायों को अच्छी तरह से पढ़ना।*
- *पिछले तीन वर्षों की परीक्षाओं में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर तैयार करना।*

*कक्षा के उपरांत अपने अध्यापक से विचार-विमर्श कीजिए।*

**आनुभविक बुद्धि** (experiential intelligence) – आनुभविक या सर्जनात्मक बुद्धि वह बुद्धि है जिसके द्वारा व्यक्ति किसी नई समस्या के समाधान हेतु अपने पूर्व अनुभवों का सर्जनात्मक रूप से उपयोग करता है। यह बुद्धि सर्जनात्मक निष्पादन में प्रदर्शित होती है। इस बुद्धि की उच्च मात्रा रखने वाले लोग विगत अनुभवों को मौलिक रूप में समाकलित करते हैं तथा समस्या के मौलिक समाधान खोजते हुए आविष्कार करते हैं। किसी विशेष स्थिति में वे तुरंत समझ जाते हैं कि कौन-सी सूचना अधिक निर्णायक होगी।

**सांदर्भिक बुद्धि** (contextual intelligence) – सांदर्भिक या व्यावहारिक बुद्धि वह बुद्धि है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में आने वाली पर्यावरणी माँगों से निपटता है। इसे आप *व्यावहारिक बुद्धि* या *व्यावसायिक समझ* कह सकते हैं। इस बुद्धि की अधिक मात्रा रखने वाले व्यक्ति अपने वर्तमान पर्यावरण से शीघ्र अनुकूलित हो जाते हैं या फिर वर्तमान पर्यावरण की अपेक्षा अधिक अनुकूल पर्यावरण का चयन कर लेते हैं या फिर अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप पर्यावरण में वांछित परिवर्तन कर लेते हैं। इस प्रकार ऐसे व्यक्ति अपने जीवन में सफल होते हैं।

स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत बुद्धि को समझने के लिए सूचना प्रक्रमण उपागम के अंतर्गत आने वाले सिद्धांतों का एक प्रतिनिधि सिद्धांत है।

### बुद्धि की योजना, अवधान-भाव प्रबोधन तथा सहकालिक-आनुक्रमिक मॉडल

बुद्धि के इस मॉडल को जे.पी. दास (J.P. Das), जैक नागलीरी (Jack Naglieri) तथा किर्बी (Kirby) (1994) ने विकसित किया। संक्षेप में यह मॉडल 'PASS' (planning, attention, simultaneous and successive) के नाम से जाना जाता है। इस मॉडल के अनुसार बौद्धिक क्रियाएँ अन्योन्याश्रित तीन तंत्रिकीय या स्नायुविक तंत्रों की क्रियाओं द्वारा संपादित होती हैं। इन तीन तंत्रों को मस्तिष्क की तीन प्रकार्यात्मक इकाईयाँ कहा जाता है। ये तीन इकाइयाँ क्रमशः भाव प्रबोधन/अवधान, कूट संकेतन या प्रक्रमण और योजना-निर्माण का कार्य करती हैं।



not to be republished © NCERT

Reprint 2025-26

**भाव प्रबोधन/अवधान** (arousal/attention)- भाव प्रबोधन की दशा किसी भी व्यवहार के मूल में होती है क्योंकि यही किसी उद्दीपक की ओर हमारा ध्यान आकर्षित कराती है। भाव प्रबोधन तथा अवधान ही व्यक्ति को सूचना का प्रक्रमण करने के योग्य बनाता है। भाव प्रबोधन के इष्टतम स्तर के कारण हमारा ध्यान किसी समस्या के प्रासंगिक पक्षों की ओर आकृष्ट होता है। भाव प्रबोधन का बहुत अधिक होना अथवा बहुत कम होना अवधान को बाधित करता है। उदाहरण के लिए जब आपके अध्यापक कहते हैं कि अमुक दिन आप सबकी एक परीक्षा ली जाएगी तो आपका भाव प्रबोधन बढ़ जाता है और आप विशिष्ट अध्यायों पर अधिक ध्यान देने लगते हैं। आपका भाव प्रबोधन आपके ध्यान को प्रासंगिक अध्यायों की विषय-वस्तुओं को पढ़ने, दोहराने तथा सीखने के लिए अभिप्रेरित करता है।

**सहकालिक तथा आनुक्रमिक प्रक्रमण** (simultaneous and successive processing) - आप अपने ज्ञान भंडार में सूचनाओं का समाकलन सहकालिक अथवा आनुक्रमिक रूप से कर सकते हैं। विभिन्न संप्रत्ययों को समझने के लिए उनके पारस्परिक संबंधों का प्रत्यक्षण करते हुए उनको एक सार्थक प्रतिरूप में समाकलित करते समय सहकालिक प्रक्रमण होता है। उदाहरण के लिए रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आर.पी.एम.) परीक्षण में परीक्षार्थी को एक अपूर्ण अभिकल्प या डिज़ाइन दिखाया जाता है और उसे दिए गए छः विकल्पों में से उस विकल्प को चुनना होता है जिससे अपूर्ण अभिकल्प पूरा हो सके। सहकालिक प्रक्रमण द्वारा दिए गए अमूर्त चित्रों के पारस्परिक संबंधों को समझने में सहायता मिलती है। आनुक्रमिक प्रक्रमण उस समय होता है जब सूचनाओं को एक के बाद एक क्रम से याद रखना होता है ताकि एक सूचना का पुनःस्मरण ही अपने बाद वाली सूचना का पुनःस्मरण करा देता है। गिनती सीखना, वर्णमाला सीखना, गुणन सारणियों को सीखना आदि आनुक्रमिक प्रक्रमण के उदाहरण हैं।

**योजना** (planning) - योजना बुद्धि का एक आवश्यक अभिलक्षण है। जब किसी सूचना की प्राप्ति और उसके पश्चात् उसका प्रक्रमण हो जाता है तो योजना सक्रिय हो जाती है। योजना के कारण हम क्रियाओं के समस्त संभावित विकल्पों के बारे में सोचने लगते हैं, लक्ष्य की प्राप्ति हेतु योजना को कार्यान्वित करते हैं तथा कार्यान्वयन से उत्पन्न परिणामों की प्रभाविता का मूल्यांकन करते हैं। यदि कोई योजना इष्ट फलदायक नहीं होती तो हम कार्य या स्थिति की माँग के अनुरूप उसमें संशोधन करते हैं। उदाहरण के लिए यदि आपके अध्यापक आपकी परीक्षा लेने वाले हैं तो आपको इसकी योजना बनाते हुए लक्ष्य निर्धारित करना होता है। आप पढ़ने के लिए एक समय सारणी बना लेते हैं। अध्याय में कोई समस्या आने पर उसका स्पष्टीकरण कराते हैं। फिर यदि आपको परीक्षा के लिए नियत अध्याय को समझने में कठिनाई आती है तो आप अन्य मार्ग खोजने लगते हैं। संभव है कि आप अपने अध्ययन का समय बढ़ाकर या किसी मित्र के साथ अध्ययन करके अपने लक्ष्य को पाने का प्रयास करने लगें।

उपर्युक्त तीनों पास (PASS) प्रक्रियाएँ औपचारिक रूप से (पढ़ने, लिखने तथा प्रयोग करने) अथवा पर्यावरण से अनौपचारिक रूप से संकलित ज्ञान के भंडार पर कार्य करती हैं। इन प्रक्रियाओं का स्वरूप अंतःक्रियात्मक तथा गतिशील होता है। इसके बावजूद इनके अपने स्वतंत्र अस्तित्व तथा विशिष्ट प्रकार्य होते हैं। दास तथा नागलीरी ने एक परीक्षण माला भी विकसित की है जिसे **संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली** (cognitive assessment system) के नाम से जाना जाता है। विद्यालयीय शिक्षा से अप्रभावित मूल संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के मापन के लिए इस परीक्षण माला में वाचिक तथा अवाचिक दोनों ही प्रकार के कृत्य रखे गए हैं। यह परीक्षण माला 5 से 18 वर्ष तक के व्यक्तियों की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का मापन कर सकती है। मापन से प्राप्त परिणामों का उपयोग बच्चों में संज्ञानात्मक न्यूनता या उनकी अधिगम संबंधित कठिनाइयों को दूर करने में किया जा सकता है।

यह मॉडल बुद्धि के सूचना प्रक्रमण उपागम का प्रतिनिधित्व करता है।

## बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

कुछ लोग दूसरों की तुलना में अधिक बुद्धिमान क्यों होते हैं? ऐसा उनकी आनुवंशिकता के कारण होता है अथवा यह पर्यावरणी कारकों के प्रभाव से होता है। किसी व्यक्ति के विकास में इन कारकों के प्रभाव के बारे में आप कक्षा 11 में पहले ही पढ़ चुके हैं।

© NCERT not to be republished

## बुद्धि-आनुवंशिकता तथा पर्यावरण की अंत:क्रिया

बुद्धि पर आनुवंशिकता के प्रभावों के प्रमाण मुख्य रूप से यमज या जुड़वाँ तथा दत्तक बच्चों के अध्ययन से प्राप्त होते हैं। साथ-साथ पाले गए समरूप जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में 0.90 सहसंबंध पाया गया है। बाल्यावस्था में अलग-अलग करके पाले गए जुड़वाँ बच्चों की बौद्धिक, व्यक्तित्व तथा व्यवहारपरक विशेषताओं में पर्याप्त समानता दिखाई देती है। अलग-अलग पर्यावरण में पाले गए समरूप जुँड़वा बच्चों की बुद्धि में 0.72 सहसंबंध है, साथ-साथ पाले गए भ्रातृ जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में लगभग 0.60 सहसंबंध, साथ-साथ पाले गए भाई-बहनों की बुद्धि में 0.50 सहसंबंध तथा अलग-अलग पाले गए सहोदरों की बुद्धि में 0.25 सहसंबंध पाया गया है। इस संबंध में अन्य प्रमाण दत्तक बच्चों के उन अध्ययनों से प्राप्त हुए हैं जिनमें यह पाया गया है कि बच्चों की बुद्धि गोद लेने वाले माता-पिता की अपेक्षा जन्म देने वाले माता-पिता के अधिक समान होती है।

बुद्धि पर पर्यावरण के प्रभावों के संबंध में किए गए अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि जैसे-जैसे बच्चों की आयु बढ़ती जाती है उनका बौद्धिक स्तर गोद लेने वाले माता-पिता की बुद्धि के स्तर के निकट पहुँचता जाता है। सुविधावंचित परिस्थितियों वाले घरों के जिन बच्चों को उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति के परिवारों द्वारा गोद ले लिया जाता है उनकी बुद्धि प्राप्तांकों में अधिक वृद्धि दिखाई देती है। यह इस बात का प्रमाण है कि पर्यावरणी वंचन बुद्धि के विकास को घटा देता है जबकि प्रचुर एवं समृद्ध पोषण, अच्छी पारिवारिक पृष्ठभूमि तथा गुणवत्तायुक्त शिक्षा-दीक्षा बुद्धि में वृद्धि कर देती है। सामान्यतया सभी मनोवैज्ञानिकों की इस तथ्य पर सहमति है कि बुद्धि आनुवंशिकता *(प्रकृति)* तथा पर्यावरण *(पोषण)* की जटिल अंत:क्रिया का परिणाम होती है। आनुवंशिकता द्वारा किसी व्यक्ति की बुद्धि की परिसीमाएँ तय हो जाती हैं और बुद्धि का विकास उस परिसीमन के अंतर्गत पर्यावरण में उपलभ्य अवलंबों और अवसरों द्वारा निर्धारित होता है।

### *बुद्धि का मूल्यांकन*

सर्वप्रथम 1905 में अल्फ्रेड बिने तथा थियोडोर साइमन (Theodore Simon) ने औपचारिक रूप से बुद्धि के मापन का सफल प्रयास किया। 1908 में अपनी मापनी का संशोधन करते समय उन्होंने **मानसिक आयु** (mental age, MA) का संप्रत्यय दिया। मानसिक आयु के माप का अर्थ है कि किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास अपनी आयु वर्ग के अन्य व्यक्तियों की तुलना में कितना हुआ है। यदि किसी बच्चे की मानसिक आयु 5 वर्ष है तो इसका अर्थ है कि किसी बुद्धि परीक्षण पर उस बच्चे का निष्पादन 5 वर्ष के बच्चों के औसत निष्पादन के बराबर है। बच्चे की **कालानुक्रमिक आयु** (chronological age, CA) जन्म लेने के बाद बीत चुकी अवधि के बराबर होती है। एक तीव्रबुद्धि बच्चे की मानसिक आयु उसकी कालानुक्रमिक आयु से अधिक होती है जबकि एक मंदबुद्धि बच्चे की मानसिक आयु उसकी कालानुक्रमिक आयु से कम होती है। यदि किसी बच्चे की मानसिक आयु उसकी कालानुक्रमिक आयु से 2 वर्ष कम हो तो बिने तथा साइमन ने इसे बौद्धिक मंदता के रूप में परिभाषित किया।

1912 में एक जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न (William Stern) ने **बुद्धि लब्धि** (intelligence quotient, IQ) का संप्रत्यय विकसित किया। किसी व्यक्ति की मानसिक आयु को उसकी कालानुक्रमिक आयु से भाग देने के बाद उसको 100 से गुणा करने से उसकी बुद्धि लब्धि प्राप्त हो जाती है।

$$\text{बुद्धि लब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{कालानुक्रमिक आयु}} \times 100$$

गुणा करने में 100 की संख्या का उपयोग दशमलव बिंदु समाप्त करने के लिए किया जाता है। यदि किसी व्यक्ति की मानसिक आयु तथा कालानुक्रमिक आयु बराबर हो तो उसकी बुद्धि लब्धि 100 प्राप्त होती है। यदि मानसिक आयु कालानुक्रमिक आयु से अधिक हो तो बुद्धि लब्धि 100 से अधिक प्राप्त होती है। बुद्धि लब्धि 100 से कम उस दशा में प्राप्त होती है जब मानसिक आयु कालानुक्रमिक आयु से

**क्रियाकलाप 1.3**

***'बुद्धि की संख्या'***

*(बुद्धि लब्धि का अभिकलन या संगणना करना)*

- *एक 14 साल के बच्चे की मानसिक आयु 16 वर्ष है। उसकी बुद्धि लब्धि ज्ञात कीजिए।*
- *यदि 12 साल के एक बच्चे की बुद्धि लब्धि 90 हो तो उसकी मानसिक आयु ज्ञात कीजिए।*



Reprint 2025-26

कम हो। उदाहरण के लिए एक 10 वर्ष के बच्चे की मानसिक आयु यदि 12 वर्ष हो तो उसकी बुद्धि लब्धि 120 (12/10 × 100) होगी। परंतु उसी बच्चे की मानसिक आयु यदि 7 वर्ष होती तो उसकी बुद्धि लब्धि 70 (7/10 × 100) होती। प्रत्येक आयु स्तर पर व्यक्तियों की समष्टि की औसत बुद्धि लब्धि 100 होती है।

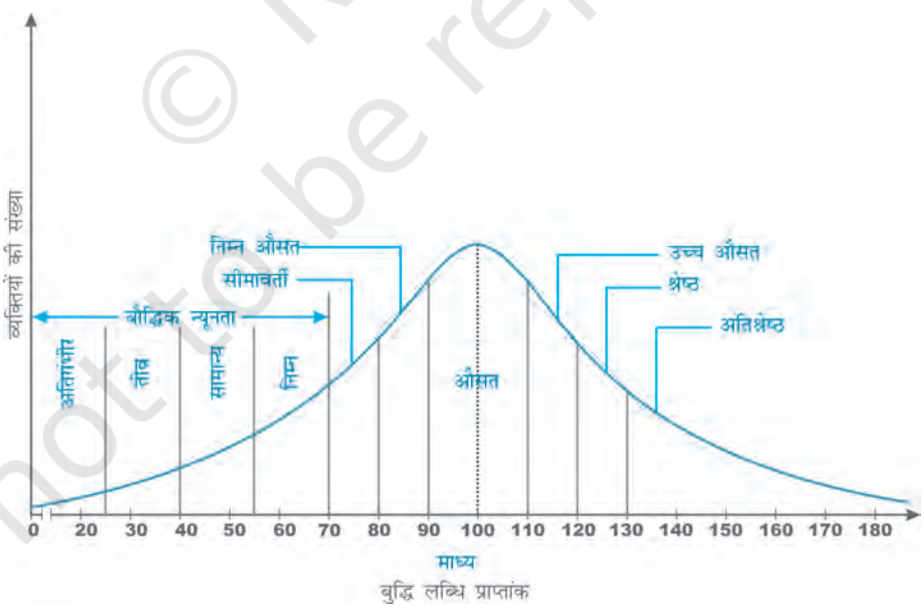
जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांक इस प्रकार वितरित होते हैं कि अधिकांश लोगों के प्राप्तांक वितरण के मध्य क्षेत्र में रहते हैं। बहुत कम लोगों के प्राप्तांक बहुत अधिक या बहुत कम होते हैं। बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों का यदि एक आवृत्ति वितरण वक्र बनाया जाए तो यह लगभग एक घंटाकार वक्र के सदृश होता है। इस वक्र को **सामान्य वक्र** (normal curve) कहा जाता है। ऐसा वक्र अपने केंद्रीय मूल्य या माध्य के दोनों ओर सममित आकार का होता है। एक सामान्य वितरण के रूप में बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों के वितरण को चित्र 1.2 में प्रदर्शित किया गया है।

किसी जनसंख्या की बुद्धि लब्धि प्राप्तांक का माध्य 100 होता है। जिन व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि प्राप्तांक 90 से 110 के बीच होती है उन्हें सामान्य बुद्धि वाला कहा जाता है। जिनकी बुद्धि लब्धि 70 से भी कम होती है वे बौद्धिक अशक्तता से प्रभावित समझे जाते हैं और जिनकी बुद्धि लब्धि 130 से अधिक होती है वे असाधारण रूप से प्रतिभाशाली समझे जाते हैं। किसी व्यक्ति के बुद्धि लब्धि प्राप्तांक की व्याख्या तालिका 1.1 की सहायता से की जा सकती है।

सभी व्यक्तियों की बौद्धिक क्षमता एक समान नहीं होती। कुछ व्यक्ति असाधारण रूप से तीव्रबुद्धि वाले होते हैं तथा कुछ औसत से कम बुद्धि वाले। बुद्धि परीक्षणों का एक व्यावहारिक उपयोग यह है कि इनसे बहुत अधिक तथा बहुत कम बुद्धि वाले व्यक्तियों की पहचान की जा सकती है। यदि आप तालिका 1.1 को देखें तो आप पाएँगे कि जनसंख्या के लगभग 2 प्रतिशत व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 130 से अधिक होती है और उतने ही प्रतिशत व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 70

**तालिका 1.1 बुद्धि लब्धि के आधार पर व्यक्तियों का वर्गीकरण**

| *बुद्धि लब्धि वर्ग* | *वर्णनात्मक वर्गनाम* | *जनसंख्या प्रतिशत* |
|---|---|---|
| 130 से अधिक | अतिश्रेष्ठ | 2.2 |
| 120–130 | श्रेष्ठ | 6.7 |
| 110–119 | उच्च औसत | 16.1 |
| 90–109 | औसत | 50.0 |
| 80–89 | निम्न औसत | 16.1 |
| 70–79 | सीमावर्ती | 6.7 |
| 70 से कम | बौद्धिक रूप से अशक्त | 2.2 |




*चित्र 1.2 जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांक के वितरण का सामान्य वक्र*



Reprint 2025-26

से कम होती है। पहले वर्ग के लोगों को **बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली** (intellectually gifted) कहा जाता है जबकि दूसरे वर्ग के लोगों को **बौद्धिक रूप से अशक्त** (intellectually disabled) कहा जाता है। ये दोनों वर्ग अपनी संज्ञानात्मक, संवेगात्मक तथा अभिप्रेरणात्मक विशेषताओं में सामान्य लोगों की अपेक्षा पर्याप्त भिन्न होते हैं।

## बुद्धि में विचलन

*बौद्धिक न्यूनता*

किसी जनसंख्या में एक ओर तो प्रतिभाशाली तथा सर्जनात्मक व्यक्ति होते हैं जिनका वर्णन हम ऊपर कर चुके हैं, वहीं दूसरी ओर कुछ ऐसे बच्चे भी होते हैं जिन्हें बहुत साधारण कौशलों को सीखने में भी बहुत कठिनाई होती है। ऐसे बच्चों को जिनमें बौद्धिक न्यूनता होती है उन्हें 'बौद्धिक रूप से अशक्त' कहा जाता है। बौद्धिक अशक्तता वाले बच्चों की बुद्धि लब्धि में भी व्यक्तिगत भिन्नताएँ पाई जाती हैं। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ मेंटल डिफ़िशॅन्सि (ए.ए.एम.डी.) के अनुसार बौद्धिक अशक्तता से तात्पर्य *'उस अवसामान्य साधारण बौद्धिक प्रकार्यात्मकता से है जो व्यक्ति की विकासात्मक अवस्थाओं में प्रकट होती है तथा उसके अनुकूलित व्यवहार में न्यूनता से संबंधित होती है'।* इस परिभाषा की तीन मूल विशेषताएँ हैं। पहली, किसी व्यक्ति को बौद्धिक रूप से अशक्त कहलाने के लिए आवश्यक है कि उसकी *बौद्धिक प्रकार्यात्मकता सामान्य स्तर से पर्याप्त कम हो।* जिन व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 70 से कम होती है उनकी बौद्धिक प्रकार्यात्मकता सामान्य से पर्याप्त कम समझी जाती है। दूसरी विशेषता का संबंध *अनुकूलित व्यवहार में न्यूनता से है।* अनुकूलित व्यवहार का अर्थ व्यक्ति की उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह आत्मनिर्भर बनता है और अपने पर्यावरण से प्रभावी ढंग से अपना समायोजन करता है। तीसरी विशेषता यह है कि बौद्धिक अशक्तता व्यक्ति की *विकासात्मक अवस्थाओं* (0 से 18 वर्ष की आयु के मध्य) में ही दिखाई पड़ जाना चाहिए।

जिन व्यक्तियों को बौद्धिक रूप से अशक्त के समूह में वर्गीकृत किया जाता है उनकी योग्यताओं में भी पर्याप्त भिन्नताएँ दिखाई पड़ती हैं। उनमें से कुछ व्यक्तियों को तो विशेष ध्यान देकर साधारण प्रकार के कार्य करना सिखाया जा सकता है परंतु कुछ ऐसे भी व्यक्ति होते हैं जिन्हें कोई प्रशिक्षण नहीं दिया जा सकता और उन्हें जीवन भर संस्थागत देखभाल की आवश्यकता पड़ती है। आप पहले ही सीख चुके हैं कि किसी जनसंख्या की बुद्धि लब्धि प्राप्तांक का माध्य 100 होता है। बुद्धि लब्धि की संख्याएँ बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के भिन्न-भिन्न वर्गों को समझने में सहायक होती हैं। बौद्धिक अशक्तता के विभिन्न वर्ग इस प्रकार होते हैं – **निम्न** (बुद्धि लब्धि 55 से लगभग 70), **सामान्य** (बुद्धि लब्धि 35-40 से लगभग 50-55), **तीव्र** (बुद्धि लब्धि 20-25 से लगभग 35-40) तथा **अतिगंभीर** (बुद्धि लब्धि 20-25 से कम)। निम्न अशक्तता वाले व्यक्तियों का विकास यद्यपि अपने समान आयु वाले व्यक्तियों की अपेक्षा धीमा होता है वे स्वतंत्र होकर अपने सभी कार्य कर लेते हैं, कोई नौकरी भी कर सकते हैं और अपने परिवार की देखभाल भी कर सकते हैं। अशक्तता की मात्रा जैसे-जैसे बढ़ती जाती है कठिनाइयाँ अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ने लगती हैं। सामान्य अशक्तता वाले व्यक्ति अपने साथ के लोगों से भाषा के उपयोग तथा अन्य पेशीय कौशलों को सीखने में पीछे रह जाते हैं। इन्हें अपनी दैनिक देखभाल करने और सरल प्रकार के सामाजिक तथा संप्रेषण कौशलों के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है। परंतु अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यों को करने के लिए उन्हें सामान्य पर्यवेक्षण की आवश्यकता पड़ती है। तीव्र अशक्तता और अतिगंभीर अशक्तता वाले व्यक्ति अपना जीवनयापन करने में अक्षम होते हैं और जीवन भर उनकी लगातार देखभाल करते रहने की आवश्यकता होती है। बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों की अन्य विशेषताओं के बारे में आप अध्याय 4 में कुछ और तथ्य पढ़ेंगे।

*बौद्धिक प्रतिभाशालिता*

अपनी उत्कृष्ट संभाव्यताओं के कारण बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली व्यक्यिों का निष्पादन श्रेष्ठ प्रकार का होता है। प्रतिभाशाली व्यक्तियों के अध्ययन 1925 में उस समय प्रारंभ हुए जब लेविस टर्मन (Lewis Terman) ने 130



Reprint 2025-26

या उससे भी अधिक बुद्धि लब्धि वाले 1500 बच्चों के जीवन का अभिलेख यह जानने के लिए रखना प्रारंभ किया कि बुद्धि व्यावसायिक सफलता और जीवन में समायोजन के साथ किस प्रकार संबंधित होती है। यद्यपि **'प्रवीणता'** (talent) तथा **'प्रतिभा'** (giftedness) शब्दों का समान अर्थों में उपयोग किया जाता है परंतु इन दोनों के अर्थ में भिन्नता होती है। **प्रतिभा** का अर्थ उस असाधारण सामान्य प्रकार की योग्यता से है जो विस्तृत क्षेत्र के कार्यों में किए गए श्रेष्ठ निष्पादन में दिखाई पड़ती है। जबकि **प्रवीणता** का अर्थ किसी विशिष्ट अथवा संकुचित क्षेत्र (जैसे - आध्यात्मिक, सामाजिक, सौंदर्यपरक आदि) में श्रेष्ठ योग्यता से होता है। अधिक प्रवीण व्यक्तियों को कभी-कभी 'अद्भुत-प्रतिभाशाली' भी कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, अध्यापकों के दृष्टिकोण से किसी व्यक्ति की प्रतिभाशालिता उसकी **उच्च योग्यता** (high ability), **उच्च सर्जनात्मकता** (high creativity) तथा **उच्च प्रतिबद्धता** (high commitment) जैसे गुणों के संयोजन पर निर्भर करती है।

प्रतिभाशाली बच्चों में उनकी बौद्धिक श्रेष्ठता के लक्षण बहुत पहले ही दिखाई पड़ जाते हैं। शैशवकाल तथा पूर्व-बाल्यावस्था में ही उनमें अधिक अवधान विस्तृति, अच्छी प्रत्यभिज्ञान स्मृति, नवीनता के प्रति रुझान, पर्यावरणी परिवर्तनों के प्रति उच्च संवेदनशीलता तथा भाषा-कौशल का शीघ्र प्रकटीकरण दिखाई देने लगता है। प्रतिभाशालिता तथा बहुत अच्छे शैक्षिक या अकादमिक निष्पादन को एक समझना सही नहीं है। बहुत श्रेष्ठ मनोगतिक योग्यता प्रदर्शित करने वाले खिलाड़ी भी प्रतिभाशाली कहे जाएँगे। प्रत्येक प्रतिभाशाली विद्यार्थी के पास भिन्न-भिन्न क्षमताएँ, व्यक्तित्व तथा विशेषताएँ होती हैं। प्रतिभाशाली बच्चों की कुछ प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं -

- उन्नत तार्किक चिंतन, प्रश्न करने की प्रवृत्ति तथा समस्या समाधान की अधिक योग्यता।
- सूचना प्रक्रमण की उच्च गति।
- सामान्यीकरण तथा विभेदन करने की श्रेष्ठ योग्यता।
- मौलिक तथा सर्जनात्मक चिंतन का उच्च स्तर।
- अंतर्भूत अभिप्रेरणा तथा आत्म-सम्मान का उच्च स्तर।
- स्वतंत्र एवं अननुरूप प्रकार का चिंतन।
- लंबी अवधि तक अकेला रहकर अध्ययन करने को वरीयता देना।

प्रतिभाशाली व्यक्ति की पहचान के लिए किसी बुद्धि परीक्षण पर किया गया निष्पादन ही एकमात्र माप नहीं है। सूचनाओं के बहुत से अन्य स्रोतों, जैसे - अध्यापकों द्वारा किया गया निर्णय, विद्यालय में उपलब्धि के अभिलेख, बच्चों के माता-पिता के साक्षात्कार, समकक्षियों तथा स्वयं द्वारा किए गए निर्धारण आदि का भी उपयोग बौद्धिक मूल्यांकन के साथ-साथ किया जा सकता है। अपने पूर्ण संभाव्य को प्राप्त करने के लिए प्रतिभाशाली बालकों को सामान्य बालकों को नियमित कक्षाओं में दी जाने वाली शिक्षा के साथ-साथ विशेष ध्यान तथा भिन्न प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है। इस शिक्षा में जीवन-समृद्धि से संबंधित कार्यक्रम हो सकते हैं जो बालकों के फलद चिंतन, योजना-निर्माण, निर्णयन और संप्रेषण के कौशलों में अभिवृद्धि कर सकते हैं।

## बुद्धि परीक्षणों के प्रकार

बुद्धि परीक्षण कई प्रकार के होते हैं। परीक्षणों को देने की प्रक्रिया के आधार पर उन्हें वैयक्तिक परीक्षण तथा समूह परीक्षण में वर्गीकृत किया जा सकता है। परीक्षण के एकांशों के स्वरूप के आधार पर भी उन्हें शाब्दिक या वाचिक परीक्षण तथा निष्पादन परीक्षण में वर्गीकृत किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त उन्हें संस्कृति-निष्पक्ष तथा संस्कृति-अभिनत में इस आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है कि परीक्षण किस सीमा तक एक संस्कृति की अपेक्षा किसी दूसरी संस्कृति का पक्ष ले रहा है। अपने उपयोग के उद्देश्य के आधार पर आप किसी परीक्षण को चुन सकते हैं।

### *वैयक्तिक तथा समूह बुद्धि परीक्षण*

वैयक्तिक बुद्धि परीक्षण वह परीक्षण होता है जिसके द्वारा एक समय में एक ही व्यक्ति का बुद्धि परीक्षण किया जा सकता है। समूह बुद्धि परीक्षण को एक साथ बहुत से व्यक्तियों को समूह में दिया जा सकता है। वैयक्तिक परीक्षण में आवश्यक होता है कि परीक्षणकर्ता परीक्षार्थी से सौहार्द स्थापित करे और परीक्षण सत्र के समय उसकी भावनाओं, भावदशाओं और अभिव्यक्तियों के प्रति संवेदनशील रहे।

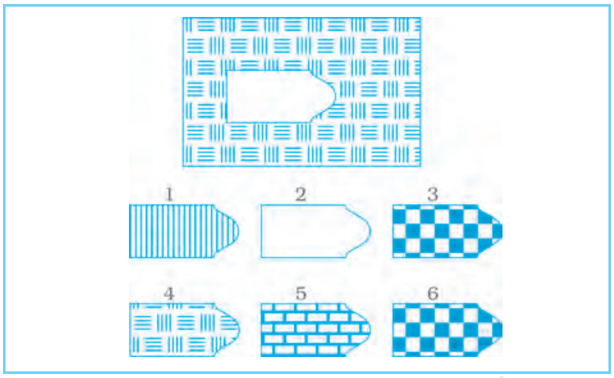


Reprint 2025-26

समूह परीक्षण में परीक्षणकर्ता को परीक्षार्थियों की निजी भावनाओं से परिचित होने का अवसर नहीं मिलता। वैयक्तिक परीक्षणों में परीक्षार्थी पूछे गए प्रश्नों का मौखिक अथवा लिखित रूप में भी उत्तर दे सकता है अथवा परीक्षणकर्ता के अनुदेशानुसार वस्तुओं का प्रहस्तन भी कर सकता है। समूह परीक्षण में परीक्षार्थी सामान्यत: लिखित उत्तर देता है और प्रश्न भी प्राय: बहुविकल्पी स्वरूप के होते हैं।

*शाब्दिक, अशाब्दिक तथा निष्पादन परीक्षण*

एक बुद्धि परीक्षण पूर्णत: शाब्दिक, पूर्णत: अशाब्दिक या अवाचिक अथवा पूर्णत: निष्पादन परीक्षण हो सकता है। इसके अतिरिक्त कोई बुद्धि परीक्षण इन तीनों प्रकार के परीक्षणों के एकांशों का मिश्रित रूप भी हो सकता है। शाब्दिक परीक्षणों में परीक्षार्थी को मौखिक अथवा लिखित रूप में शाब्दिक अनुक्रियाएँ करनी होती हैं। इसलिए शाब्दिक परीक्षण केवल साक्षर व्यक्तियों को ही दिया जा सकता है। अशाब्दिक परीक्षणों में एकांशों के रूप में चित्रों अथवा चित्रनिरूपणों का उपयोग किया जाता है। अशाब्दिक परीक्षणों का एक उदाहरण रैवेंस प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आर.पी.एम.) है जिसमें परीक्षार्थी को एक अपूर्ण प्रतिरूप दिखाया जाता है और उसे दिए गए अनेक वैकल्पिक प्रतिरूपों में से उस विकल्प को चुनना होता है जिससे अपूर्ण प्रतिरूप पूरा हो सके। इस परीक्षण के एक एकांश को उदाहरणस्वरूप चित्र 1.3 में प्रदर्शित किया गया है।




*चित्र 1.3 रैवेंस प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस परीक्षण का एक एकांश*

निष्पादन परीक्षण में परीक्षार्थी को कोई कार्य संपादित करने के लिए कुछ वस्तुओं या अन्य सामग्रियों का प्रहस्तन करना होता है। एकांशों का उत्तर देने के लिए लिखित भाषा के उपयोग की आवश्यकता नहीं होती। उदाहरण के लिए कोह (Kohs) के ब्लॉक-डिज़ाइन परीक्षण (block design test) में लकड़ी के कई घनाकार गुटके होते हैं। परीक्षार्थी को दिए गए समय के अंतर्गत गुटकों को इस प्रकार बिछाना होता है कि उनसे दिया गया डिज़ाइन बन जाए। निष्पादन परीक्षणों का एक लाभ यह हैं कि उन्हें भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है।

**बॉक्स 1.1**

**बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुरुपयोग**

अब तक आप जान चुके होंगे कि बुद्धि परीक्षण कई उपयोगी उद्देश्यों को पूर्ण करता है, जैसे - चयन, परामर्श, निर्देशन, आत्मविश्लेषण और निदान में। जब तक ये परीक्षण किसी प्रशिक्षित परीक्षणकर्ता द्वारा नहीं उपयोग किए जाते, जानबूझकर या अनजाने में इनका दुरुपयोग हो सकता है। नौसिखिआ परीक्षणकर्ताओं द्वारा किए गए बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुष्परिणाम निम्नलिखित हैं -

- किसी परीक्षण पर खराब प्रदर्शन बच्चे पर कलंक लगा सकता है तथा उससे उनके निष्पादन और आत्म-सम्मान पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।
- परीक्षण माता-पिता, अध्यापकों तथा बड़ों के भेदभावपूर्ण आचरण को न्योता दे सकता है।
- मध्यवर्गीय और उच्चवर्गीय जनसंख्याओं के पक्ष में अभिनत परीक्षण समाज के सुविधावंचित समूहों से आने वाले बच्चों की बुद्धि लब्धि को कम आँक सकता है।
- बुद्धि परीक्षण सर्जनात्मक संभाव्यताओं और बुद्धि के व्यावहारिक पक्ष का माप नहीं कर पाता है और उनका जीवन में सफलता से ज्यादा संबंध नहीं होता। बुद्धि जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धियों का एक संभाव्य कारक हो सकती है।

ऐसा सुझाव दिया जाता है कि बुद्धि परीक्षणों से संबंधित त्रुटिपूर्ण अभ्यासों के प्रति सावधान रहना चाहिए तथा किसी व्यक्ति की शक्तियों और कमज़ोरियों के विश्लेषण के लिए किसी प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक की मदद लेनी चाहिए।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

*संस्कृति-निष्पक्ष तथा संस्कृति-अभिनत परीक्षण*

बुद्धि परीक्षण संस्कृति-निष्पक्ष अथवा संस्कृति-अभिनत हो सकते हैं। बहुत से बुद्धि परीक्षण उस संस्कृति के प्रति अभिनति प्रदर्शित करते हैं जिसमें वे बुद्धि परीक्षण विकसित किए जाते हैं। अमेरिका तथा यूरोप में विकसित किए गए बुद्धि परीक्षण नगरीय तथा मध्यवर्गीय सांस्कृतिक लोकाचार का प्रतिनिधित्व करते हैं। इसलिए इन परीक्षणों पर उस देश के शिक्षित मध्यवर्गीय श्वेत व्यक्ति सामान्यत: अच्छा निष्पादन कर लेते हैं। इन परीक्षणों के एकांश या प्रश्न एशिया या अफ़्रीका के सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य का ध्यान नहीं रखते। इन परीक्षणों के मानकों का निर्माण भी पश्चिमी संस्कृति के व्यक्तियों के समूहों से किया जाता है। आप परीक्षणों के मानक के विषय में पहले ही कक्षा 11 में पढ़ चुके हैं।

किसी ऐसे परीक्षण का निर्माण करना लगभग असंभव कार्य है जो सभी संस्कृतियों के लोगों पर एक समान सार्थक रूप से अनुप्रयुक्त किया जा सके। मनोवैज्ञानिकों ने ऐसे परीक्षणों का निर्माण करने का प्रयास किया है जो संस्कृति-निष्पक्ष हों या सभी संस्कृति-उपयुक्त हों अर्थात जो भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों में भेदभाव न करें। ऐसे परीक्षणों में एकांशों की रचना इस प्रकार की जाती है कि वे सभी संस्कृतियों में सर्वनिष्ठ रूप से होने वाले अनुभवों का मूल्यांकन करें या उस परीक्षण में ऐसे प्रश्न रखे जाएँ जिनमें भाषा का उपयोग न हो। शाब्दिक परीक्षणों मे पाई जाने वाली सांस्कृतिक अभिनति अशाब्दिक तथा निष्पादन परीक्षण में कम हो जाती है।

*भारत में बुद्धि परीक्षण*

1930 में एस.एम. मोहसिन (S.M. Mohsin) ने हिन्दी भाषा में बुद्धि परीक्षण के निर्माण का प्रयास करके एक पथप्रदर्शक कार्य किया। सी.एच. राइस (C.H. Rice) ने बिने के बुद्धि परीक्षण को उर्दू तथा पंजाबी भाषा में मानकीकृत करने का प्रयास किया। लगभग उसी समय महलानोबिस (Mahalanobis) ने बिने के परीक्षण को बंगाली भाषा में मानकीकृत करने का प्रयास किया। भारतीय शोधकर्ताओं ने पश्चिमी देशों में बने कुछ बुद्धि परीक्षणों, जैसे – रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (RPM), वेश्लर एडल्ट इंटेलिजेंस स्केल (WAIS), एलेक्जेंडर का पासएलांग (Passalong) परीक्षण, घन रचना (cube construction) परीक्षण तथा कोह का ब्लॉक-डिज़ाइन परीक्षण आदि का भारतीय मानक विकसित करने का प्रयास किया। लांग (Long) तथा मेहता (Mehta) ने एक मानसिक मापन पुस्तिका प्रकाशित की जिसमें भारत की विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध 103 बुद्धि परीक्षणों की सूची है। उसके बाद से बहुत से नए बुद्धि परीक्षण या तो विकसित किए गए या फिर पश्चिमी संस्कृतियों में निर्मित परीक्षणों का भारतीय संस्कृति के लिए उपयुक्त अनुकूलन किया गया। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) के शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के राष्ट्रीय पुस्तकालय (एन.एल.ई.पी.टी.) ने भारतीय परीक्षणों के प्रलेखन के बाद अभिलेख तैयार किया है। भारतीय परीक्षणों के आलोचनात्मक पुनरीक्षण पुस्तिका के रूप में प्रकाशित हैं। एन.एल.ई.पी.टी. ने बुद्धि, अभिक्षमता, व्यक्तित्व,

**तालिका 1.2 भारत में विकसित कुछ परीक्षण**

| *शाब्दिक* | *निष्पादन* |
|---|---|
| • उदय शंकर द्वारा विकसित सी.आई.ई. शाब्दिक समूह बुद्धि परीक्षण<br>• एस. जलोटा द्वारा निर्मित सामान्य मानसिक योग्यता का समूह परीक्षण<br>• प्रयाग मेहता द्वारा निर्मित समूह बुद्धि परीक्षण<br>• एस.एम. मोहसिन द्वारा निर्मित बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलिजेंस<br>• मनोविज्ञान ब्यूरो, इलाहाबाद द्वारा निर्मित समूह बुद्धि परीक्षण<br>• एस.के. कुलश्रेष्ठ द्वारा स्टैनफोर्ड-बिने परीक्षण (तृतीय संस्करण) का भारतीय अनुकूलन<br>• एम.सी. जोशी द्वारा निर्मित सामान्य मानसिक योग्यता (हिन्दी) परीक्षण | • सी.आई.ई. अशाब्दिक समूह बुद्धि परीक्षण<br>• भाटिया द्वारा निर्मित निष्पादन परीक्षणमाला<br>• प्रमिला पाठक का 'ड्रॉ ए मैन' परीक्षण<br>• आर. रामलिंगस्वामी द्वारा वेश्लर एडल्ट परफारमेन्स इंटेलिजेंस टेस्ट का भारतीय अनुकूलन |



Reprint 2025-26

अभिवृत्ति और अभिरुचि आदि के परीक्षणों की एक पुस्तिका प्रकाशित की है। भारत में विकसित कुछ परीक्षणों की एक सूची तालिका 1.2 में प्रस्तुत की गई है जिसमें से भाटिया की निष्पादन परीक्षणमाला काफ़ी प्रचलित है।

## संस्कृति तथा बुद्धि

बुद्धि की एक प्रमुख विशेषता यह है कि यह पर्यावरण से अनुकूलित होने में व्यक्ति की सहायता करती है। व्यक्ति का सांस्कृतिक पर्यावरण बुद्धि के विकसित होने में एक संदर्भ प्रदान करता है। एक रूसी मनोवैज्ञानिक वाइगॉट्सकी (Vygotsky) ने कहा कि संस्कृति एक ऐसा सामाजिक संदर्भ प्रदान करती है जिसमें व्यक्ति रहता है, विकसित होता है और अपने आस-पास के जगत को समझता है। उदाहरण के लिए तकनीकी रूप से कम विकसित समाज में सामाजिक अंतर्वैयक्तिक संबंधों को बनाने वाले सामाजिक तथा सांवेगिक कौशलों को अधिक महत्त्व प्रदान किया जाता है जबकि तकनीकी रूप से विकसित समाज में तर्कना तथा निर्णय लेने की योग्यताओं पर आधारित निजी उपलब्धियों को बुद्धि समझा जाता है।

अपने पहले के अध्ययनों से आप जानते होंगे कि *संस्कृति रीति-रिवाजों, विश्वासों, अभिवृत्तियों तथा कला और साहित्य में उपलब्धियों की एक सामूहिक व्यवस्था को कहते हैं।* इन सांस्कृतिक प्राचालों के अनुरूप ही किसी व्यक्ति की बुद्धि के ढलने की संभावना होती है। अनेक सिद्धांतकार बुद्धि को व्यक्ति की विशेषता समझते हैं और व्यक्ति की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि की उपेक्षा कर देते हैं। परंतु अब बुद्धि के सिद्धांतों में संस्कृति की अनन्य विशेषताओं को भी स्थान मिलने लगा है। स्टर्नबर्ग के सांदर्भिक अथवा व्यावहारिक बुद्धि का अर्थ यह है कि बुद्धि संस्कृति का उत्पाद होती है। वाइगॉट्स्की का भी विश्वास था कि व्यक्ति की तरह संस्कृति का भी अपना एक जीवन होता है, संस्कृति का भी विकास होता है और उसमें परिवर्तन होता है। इसी प्रक्रिया में संस्कृति ही यह निर्धारित करती है कि अंततः किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास किस प्रकार का होगा। वाइगॉट्स्की के अनुसार, कुछ प्रारंभिक मानसिक प्रक्रियाएँ (जैसे - रोना, माता की आवाज़ की ओर ध्यान देना, सूँघना, चलना, दौड़ना आदि) सर्वव्यापी होती हैं, परंतु उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ, जैसे - समस्या का समाधान करने तथा चिंतन करने आदि की शैलियाँ मुख्यतः संस्कृति का प्रतिफल होती हैं।

तकनीकी रूप से विकसित समाज के व्यक्ति ऐसी बाल-पोषण रीतियाँ अपनाते हैं जिससे बच्चों में सामान्यीकरण तथा अमूर्तकरण, गति, न्यूनतम प्रयास करने तथा मानसिक स्तर पर वस्तुओं का प्रहस्तन करने की क्षमता विकसित हो सके। ऐसे समाज बच्चों में एक विशेष प्रकार के व्यवहार के विकास को बढ़ावा देते हैं जिसे आप **तकनीकी-बुद्धि** (technological intelligence) कह सकते हैं। ऐसे समाजों में व्यक्ति अवधान देने, प्रेक्षण करने, विश्लेषण करने, अच्छा निष्पादन करने, तेज काम करने तथा उपलब्धि की ओर उन्मुख रहने आदि कौशलों में दक्ष होते हैं। पश्चिमी संस्कृतियों में निर्मित किए गए बुद्धि परीक्षणों में विशुद्ध रूप से व्यक्ति के इन्हीं कौशलों की परीक्षा की जाती है।

एशिया तथा अफ्रीका के अनेक समाजों में तकनीकी बुद्धि को उतना महत्त्व नहीं दिया जाता। एशिया तथा अफ्रीका की संस्कृतियों में पश्चिमी देशों की अपेक्षा पूर्णतः भिन्न गुणों तथा कौशलों को बुद्धि का परिचायक माना जाता है। गैर-पश्चिमी संस्कृतियों में व्यक्ति की अपनी संज्ञानात्मक सक्षमता के साथ-साथ उसमें समाज के दूसरे व्यक्तियों के साथ सामाजिक संबंध बनाने के कौशलों को भी बुद्धि का लक्षण माना जाता है। कुछ गैर-पश्चिमी समाजों में समाज-केंद्रित तथा सामूहिक उन्मुखता पर बल दिया जाता है जबकि पश्चिमी समाजों में निजी उपलब्धियों तथा व्यक्तिपरक उन्मुखता को अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है। यद्यपि पश्चिम के सांस्कृतिक प्रभावों के कारण अब यह भिन्नता धीरे-धीरे समाप्त हो रही है।

### भारतीय परंपरा में बुद्धि

तकनीकी बुद्धि के संप्रत्यय के विपरीत भारतीय परंपरा में बुद्धि को जिस प्रकार समझा गया है उसे **समाकलित बुद्धि** (integral intelligence) कहा जा सकता है जिसमें समाज तथा सम्पूर्ण वैश्विक पर्यावरण से व्यक्ति के संबंधों को अधिक महत्त्व प्रदान किया गया है। भारतीय विचारकों ने बुद्धि को उसकी समग्रता के परिप्रेक्ष्य में देखा है जिसमें संज्ञानात्मक तथा असंज्ञानात्मक दोनों प्रकार की प्रक्रियाओं तथा उनके समाकलन पर समान रूप से बल दिया गया है।



Reprint 2025-26

अंग्रेजी भाषा के शब्द 'इंटेलिजेंस' के स्थान पर संस्कृत भाषा के जिस 'बुद्धि' शब्द का उपयोग किया जाता है उसका अर्थ 'इंटेलिजेंस' शब्द के अर्थ से बहुत अधिक व्यापक है। जे.पी. दास के अनुसार बुद्धि के अंतर्गत मानसिक प्रयास, दृढ़ निश्चय के साथ की जानेवाली क्रियाएँ, अनुभूतियाँ तथा मत के साथ-साथ ज्ञान, विभेदन करने की योग्यता तथा समझ जैसी संज्ञानात्मक क्षमताएँ भी आती हैं। कुछ अन्य विशेषताओं के साथ-साथ अंतर्विवेक, संकल्प एवं अभिलाषाओं के आधार पर आत्मज्ञान भी बुद्धि का ही अंश होता है। अतः बुद्धि के अंतर्गत संज्ञानात्मक घटक के साथ-साथ अभिप्रेरणात्मक तथा भावात्मक घटक भी होते हैं। पश्चिमी विचारक बुद्धि के अंतर्गत मात्र संज्ञानात्मक कौशलों को ही प्राथमिक महत्त्व का स्वीकार करते हैं। परंतु इसके विपरीत भारतीय परंपरा में अधोलिखित क्षमताएँ बुद्धि के अंतर्गत स्वीकार की जाती हैं -

- **संज्ञानात्मक क्षमता** (cognitive capacity) (संदर्भ के प्रति संवेदनशीलता, समझ, विभेदन क्षमता, समस्या समाधान की योग्यता तथा प्रभावी संप्रेषण की योग्यता)।
- **सामाजिक क्षमता** (social competence) (सामाजिक व्यवस्था के प्रति सम्मान, अपने से बड़ों, छोटों तथा वंचित व्यक्तियों के प्रति प्रतिबद्धता, दूसरों की चिंता, दूसरे व्यक्तियों के परिप्रेक्ष्य का सम्मान)।
- **सांवेगिक क्षमता** (emotional competence) (अपने संवेगों पर आत्म-नियमन तथा आत्म-परिवीक्षण, ईमानदारी, शिष्टता, अच्छा आचरण तथा आत्म-मूल्यांकन।
- **उद्यमी क्षमता** (entrepreneurial competence) (प्रतिबद्धता, अध्यवसाय, धैर्य, कठिन परिश्रम, सतर्कता तथा लक्ष्यनिर्देशित व्यवहार)।

## सांवेगिक बुद्धि

सांवेगिक बुद्धि का संप्रत्यय बुद्धि के संप्रत्यय को उसके बौद्धिक क्षेत्र से अधिक विस्तार देता है और संवेगों को भी बुद्धि के अंतर्गत सम्मिलित करता है। सांवेगिक बुद्धि का संप्रत्यय सामान्य बुद्धि की भारतीय परंपरा की अवधारणा से निर्मित हुआ है। **सांवेगिक बुद्धि** (emotional intelligence) अनेक कौशलों, जैसे - अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों का परिशुद्ध मूल्यांकन, प्रकटीकरण तथा संवेगों का नियमन आदि का एक समुच्चय है। यह बुद्धि का भावात्मक पक्ष है। जीवन में सफल होने के लिए उच्च बुद्धि लब्धि तथा विद्यालयीय परीक्षाओं में अच्छा निष्पादन ही पर्याप्त नहीं है। आप अनेक ऐसे व्यक्ति पाएँगे जो उच्च शैक्षिक प्रतिभा वाले तो हैं परंतु अपने जीवन में सफल नहीं हो पाते। परिवार में तथा कार्य स्थान पर उनको अनेक समस्याएँ रहती हैं। वे अच्छा अंतर्वैयक्तिक संबंध नहीं बना पाते। ऐसे व्यक्तियों में कौन सी कमी होती है? कुछ मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि उनकी समस्याएँ उनकी सांवेगिक बुद्धि की कमी के कारण उत्पन्न होती हैं। सांवेगिक बुद्धि के संप्रत्यय को सर्वप्रथम सैलोवी (Salovey) तथा मेयर (Meyer) ने प्रस्तुत किया था। इन लोगों के अनुसार *"अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों का परिवीक्षण करने और उनमें विभेदन करने की योग्यता तथा प्राप्त सूचना के अनुसार अपने चिंतन तथा व्यवहारों को निर्देशित करने की योग्यता ही सांवेगिक बुद्धि है"*। **सांवेगिक लब्धि** (emotional quotient, EQ) का उपयोग किसी व्यक्ति की सांवेगिक बुद्धि की मात्रा बताने में उसी प्रकार किया

**बॉक्स 1.2**

### संवेगतः बुद्धिमान व्यक्तियों की विशेषताएँ

- अपनी भावनाओं और संवेगों को जानना और उसके प्रति संवेदनशील होना।
- दूसरे व्यक्तियों के विभिन्न संवेगों को उनकी शरीर भाषा, आवाज़ और स्वरक तथा आनन अभिव्यक्तियों पर ध्यान देते हुए जानना और उसके प्रति संवेदनशील होना।
- अपने संवेगों को अपने विचारों से संबद्ध करना ताकि समस्या समाधान तथा निर्णय करते समय उन्हें ध्यान में रखा जा सके।
- अपने संवेगों की प्रकृति और तीव्रता के शक्तिशाली प्रभाव को समझना।
- अपने संवेगों और उनकी अभिव्यक्तियों को दूसरों से व्यवहार करते समय नियंत्रित करना ताकि शांति और सामंजस्य की प्राप्ति हो सके।

© NCERT not to be republished

जाता है जिस प्रकार बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.) का उपयोग बुद्धि की मात्रा बताने में किया जाता है।

साधारण शब्दों में सांवेगिक सूचनाओं की परिशुद्धता तथा कुशलता के साथ प्रक्रमण करने की योग्यता ही सांवेगिक बुद्धि है। किसी उच्च सांवेगिक बुद्धि वाले व्यक्ति की विशेषताएँ जानने के लिए बॉक्स 1.2 को देखें।

बाह्य जगत के दबावों तथा चुनौतियों से प्रभावित विद्यार्थियों से संबंध रखने में शिक्षकों का ध्यान उनकी सांवेगिक बुद्धि पर उत्तरोत्तर बढ़ता जा रहा है। विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि में अभिवृद्धि करने वाले कार्यक्रमों से उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर लाभप्रद प्रभाव पड़ता है। इससे उनके सहयोगी व्यवहार को प्रोत्साहन मिलता है तथा समाज विरोधी गतिविधियाँ कम हो जाती हैं। ऐसे कार्यक्रम/योजनाएँ विद्यार्थियों को कक्षा के बाहर की दुनिया की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने में बहुत उपयोगी होती हैं।

## विशिष्ट योग्यताएँ

### अभिक्षमता-स्वरूप एवं मापन

अब तक आप बुद्धि के बारे में पर्याप्त रूप से समझ गए होंगे। आपको याद होगा कि बुद्धि परीक्षण एक प्रकार की सामान्य मानसिक योग्यता का मापन करते हैं। **अभिक्षमता** (aptitude) क्रियाओं के किसी विशेष क्षेत्र की विशेष योग्यता को कहते हैं। अभिक्षमता *विशेषताओं का ऐसा संयोजन है जो व्यक्ति द्वारा प्रशिक्षण के उपरांत किसी विशेष क्षेत्र के ज्ञान अथवा कौशल के अर्जन की क्षमता को प्रदर्शित करता है।* अभिक्षमताओं का मापन कुछ विशिष्ट परीक्षणों द्वारा किया जाता है। किसी व्यक्ति की अभिक्षमता के मापन से हमें उसके द्वारा भविष्य में किए जाने वाले निष्पादन का पूर्वकथन करने में सहायता मिलती है।

बुद्धि का मापन करने की प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिकों को बहुधा यह ज्ञात होता है कि समान बुद्धि रखने वाले व्यक्ति भी किसी विशेष क्षेत्र के ज्ञान अथवा कौशलों को भिन्न-भिन्न दक्षता के साथ अर्जित करते हैं। आप अपनी कक्षा में ही देख सकते हैं कि कुछ बुद्धिमान विद्यार्थी भी कुछ विषयों में अच्छा निष्पादन नहीं कर पाते। जब आपको गणित में कोई समस्या आती है तो आप अमन से सहायता चाहते हैं परंतु जब आपको कविता समझने में कठिनाई आती है तो आप अविनाश के पास जाते हैं। इसी प्रकार जब आपको विद्यालय के वार्षिक समारोह में कोई गीत गाना होता है तो आप शबनम की सहायता लेते हैं परंतु जब आपके स्कूटर के स्टार्ट होने में समस्या होती है तो आप जॉन को याद करते हैं। भिन्न-भिन्न क्षेत्रों की ये विशिष्ट योग्यताएँ तथा कौशल ही अभिक्षमताएँ कहलाती हैं। उचित प्रशिक्षण देकर इन योग्यताओं में पर्याप्त अभिवृद्धि की जा सकती है।

किसी विशेष क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति में अभिक्षमता के साथ-साथ **अभिरुचि** (interest) का होना भी आवश्यक है। अभिरुचि किसी विशेष कार्य को करने की वरीयता या तरज़ीह को कहते हैं जबकि अभिक्षमता उस कार्य को करने की संभाव्यता या विभवता को कहते हैं। किसी व्यक्ति में किसी कार्य को करने की अभिरुचि हो सकती है परंतु हो सकता है कि उसे करने की अभिक्षमता उसमें न हो। इसी प्रकार यह भी संभव है कि किसी व्यक्ति में किसी कार्य को करने की अभिक्षमता हो परंतु उसमें उसकी अभिरुचि न हो। इन दोनों ही दशाओं में उसका निष्पादन संतोषजनक नहीं होगा। एक ऐसे विद्यार्थी की सफल यांत्रिक अभियंता बनने की अधिक संभावना है जिसमें उच्च यांत्रिक अभिक्षमता हो और अभियांत्रिकी में उसकी अभिरुचि भी हो।

अभिक्षमता परीक्षण दो रूपों में प्राप्त होते हैं – स्वतंत्र *(विशेषीकृत)* अभिक्षमता परीक्षण तथा बहुल *(सामान्यीकृत)* अभिक्षमता परीक्षण। लिपिकीय अभिक्षमता, यांत्रिक अभिक्षमता, आंकिक अभिक्षमता तथा टंकण अभिक्षमता आदि के परीक्षण स्वतंत्र अभिक्षमता परीक्षण हैं। बहुल अभिक्षमता परीक्षणों में एक परीक्षणमाला होती है जिससे अनेक भिन्न-भिन्न प्रकार की परंतु समजातीय क्षेत्रों में अभिक्षमता का मापन किया जाता है। विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (डी.ए.टी.), सामान्य अभिक्षमता परीक्षणमाला (जी.ए.टी.बी.) तथा आर्म्ड सर्विसेस व्यावसायिक अभिक्षमता परीक्षणमाला (ए.एस.वी.ए.बी.) आदि प्रसिद्ध अभिक्षमता परीक्षण मालाएँ हैं। इनमें से शैक्षिक पर्यावरण में विभेदक अभिक्षमता परीक्षण का सर्वाधिक उपयोग किया जाता है। इस परीक्षण में 8 स्वतंत्र उप-परीक्षण हैं – 1. शाब्दिक तर्कना, 2. आंकिक तर्कना, 3. अमूर्त तर्कना, 4. लिपिकीय गति एवं परिशुद्धता, 5. यांत्रिक तर्कना, 6. देशिक या स्थानिक संबंध, 7. वर्तनी तथा 8. भाषा का उपयोग। जे.एम. ओझा (J.M. Ojha) ने इस परीक्षण का



Reprint 2025-26

भारतीय अनुकूलन विकसित किया है। भारत में वैज्ञानिक, शैक्षिक, साहित्यिक, लिपिकीय तथा अध्यापन अभिक्षमता आदि का मापन करने के लिए अन्य अभिक्षमता परीक्षणों का भी निर्माण किया गया है।

## सर्जनात्मकता

अभी तक आपने पढ़ा कि बुद्धि, अभिक्षमता, व्यक्तित्व जैसे मनोवैज्ञानिक गुणों में वैयक्तिक भिन्नताएँ पाई जाती हैं। अब हम आपको बताएँगे कि सर्जनात्मक संभाव्यता में तथा इस संभाव्यता के अभिव्यक्त होने की रीति में भी व्यक्तिगत भिन्नताएँ पाई जाती हैं। कुछ व्यक्तियों में सर्जनात्मकता बहुत अधिक मात्रा में होती है और कुछ व्यक्तियों में उतनी अधिक नहीं होती। कुछ व्यक्तियों की सर्जनात्मकता लेखन कार्य में अभिव्यक्त होती है और कुछ की नृत्य, संगीत, कविता, विज्ञान अथवा किसी अन्य क्षेत्र में अभिव्यक्त होती है। किसी समस्या का नए प्रकार का समाधान खोजने, आविष्कार करने, कविता लिखने, चित्र बनाने, किसी नई रासायनिक क्रिया को खोजने, कानून के क्षेत्र में कुछ नया विचार देने, किसी बीमारी की चिकित्सा अथवा रोकथाम को नई दिशा देने या इसी प्रकार के किसी अन्य क्षेत्र में सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति का प्रेक्षण किया जा सकता है। प्रत्येक क्षेत्र में सर्जनात्मक चिंतन में भिन्नता होने के बावजूद एक तत्व सर्वनिष्ठ होता है कि सभी में कुछ नया और अनोखा तथ्य उत्पन्न किया जाता है।

जब हम सर्जनात्मकता के बारे में सोचते समय कुछ सर्जनशील व्यक्तियों का नाम याद करते हैं तो रवींद्रनाथ टैगोर, आइंसटीन, सी.वी. रमन, रामानुजन आदि का नाम याद आता है। इन लोगों ने भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान दिया है। हाल के वर्षों में सर्जनात्मकता के संबंध में हमारी समझ विस्तृत हो गई है। सर्जन की प्रतिभा कुछ कलाकारों, वैज्ञानिकों, कवियों या आविष्कारकों तक ही सीमित नहीं होती। एक ऐसा सामान्य व्यक्ति भी सर्जनशील हो सकता है जो मिट्टी के बर्तन बनाने, बढ़ईगिरी या भोजन बनाने जैसे साधारण पेशे से जुड़ा हुआ है। यद्यपि इस दशा में उनकी सर्जनात्मकता का वह स्तर नहीं होता जो एक श्रेष्ठ वैज्ञानिक या लेखक में होता है। अतः हम कह सकते हैं कि व्यक्तियों द्वारा सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति के क्षेत्रों तथा स्तरों के आधार पर भिन्नता पाई जाती है और सभी व्यक्ति एक ही स्तर पर सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति नहीं करते। आइंसटीन का सापेक्षता का सिद्धांत उच्चतम स्तर की सर्जनात्मकता का एक उदाहरण है जिसमें उन्होंने पूर्णतया नए विचार, नए तथ्य, सिद्धांत अथवा एक उत्पाद प्रस्तुत किया। सर्जनात्मकता का एक अन्य स्तर यह भी है जिसमें व्यक्ति पहले से स्थापित विचारों या वस्तुओं को किसी नए परिप्रेक्ष्य में रखकर या उसकी नई उपयोगिता प्रस्तुत करके उसमें परिवर्तन या रूपांतर करता है।

इस संबंध में शोध साहित्य यह बताते हैं कि बच्चे बाल्यावस्था के प्रारंभिक वर्षों में अपनी कल्पनाशक्ति का विकास करने लगते हैं परंतु वे अपनी सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति मुख्य रूप से शारीरिक तथा अवाचिक क्रियाओं के माध्यम से करते हैं। जब उनमें भाषा तथा बौद्धिक प्रकार्यों का पूर्ण विकास हो जाता है और उनकी स्मृति में पर्याप्त ज्ञान का भंडारण हो जाता है तब उनकी सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति शाब्दिक रूप से भी होने लगती है। जिन व्यक्तियों में सर्जनात्मकता अधिक मात्रा में होती है वे अपने द्वारा चुनी गई क्रियाओं द्वारा यह संकेत प्रदान कर सकते हैं कि उनकी सर्जनात्मकता की दिशा क्या है। कुछ व्यक्तियों के लिए आवश्यक होता है कि उन्हें ऐसे अवसर प्रदान किए जाएँ जिनमें वे अपनी अदृश्य या प्रच्छन्न सर्जनात्मक संभाव्यता अभिव्यक्ति प्राप्त कर सकें।

हम सर्जनात्मकता की संभाव्यता में पाई जाने वाली भिन्नता की व्याख्या किस प्रकार कर सकते हैं? जिस प्रकार हम अन्य शारीरिक तथा मानसिक विशेषताओं की व्याख्या आनुवंशिकता तथा पर्यावरण की जटिल अंत:क्रिया के माध्यम से करते हैं, उसी प्रकार सर्जनात्मकता में पाई जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नताओं की व्याख्या भी करते हैं। इस विषय पर कोई असहमति नहीं है कि सर्जनात्मकता आनुवंशिकता तथा पर्यावरण दोनों द्वारा निर्धारित होती है। सर्जनात्मक संभाव्यता की सीमाएं व्यक्ति की आनुवंशिकता द्वारा नियत हो जाती हैं तथा पर्यावरणी कारक सर्जनात्मकता के विकास को उद्दीप्त करते हैं। किसी व्यक्ति में सर्जनात्मक संभाव्यता का कितना विकास होगा, किस आयु में होगा तथा उसका रूप और दिशा क्या होगी – यह मुख्य रूप से पर्यावरणी कारकों, जैसे – अभिप्रेरणा, प्रतिबद्धता, पारिवारिक अवलंब या समर्थन, समकक्षियों का प्रभाव, प्रशिक्षण प्राप्त करने के अवसर आदि



Reprint 2025-26

द्वारा निर्धारित होता है। यद्यपि एक सामान्य व्यक्ति को चाहे जितना प्रशिक्षण दिया जाए वह टैगोर या शेक्सपीयर नहीं बन सकता परंतु यह भी सत्य है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी सर्जनात्मक संभाव्यता के वर्तमान स्तर को उससे ऊँचे स्तर तक बढ़ा सकता है। इस संदर्भ में आप कक्षा 11 में सर्जनात्मकता को बढ़ाने वाली युक्तियों या उपायों के विषय में पढ़ चुके हैं।

### सर्जनात्मकता तथा बुद्धि

सर्जनात्मकता में पाई जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझने में उत्पन्न वाद-विवाद का एक महत्वपूर्ण कारण बुद्धि तथा सर्जनात्मकता के संबंधों का स्वरूप है।

हम कक्षा के दो विद्यार्थियों का उदाहरण देते हैं। सुनीता को उसके अध्यापक एक श्रेष्ठ छात्रा समझते हैं। वह अपने काम को समय से पूरा करती है, अपनी कक्षा में उच्चतम श्रेणी या ग्रेड प्राप्त करती है, अध्यापकों के अनुदेशों को ध्यान से सुनती है और तुरंत समझ जाती है। वह अधिगत पाठ्य सामग्रियों का परिशुद्धता से पुन:प्रस्तुति करती है परंतु शायद ही कभी कोई ऐसा विचार रखती है जो उसका अपना हो। रीता एक अन्य छात्रा है जो अध्ययन में औसत स्तर की है और विभिन्न परीक्षाओं में लगातार उच्च श्रेणी भी नहीं प्राप्त की है। वह अपने आप चीज़ों के सीखने को वरीयता देती है। वह घर में अपनी माँ की सहायता करने के लिए काम करने के तरीकों में सुधार करती है तथा अपने दत्तकार्य करने के नए-नए तरीके खोज लेती है। इस दशा में हम सुनीता को अधिक बुद्धिमान तथा रीता को अधिक सर्जनशील कहेंगे। अत: एक व्यक्ति जो तीव्रगति से सीखने की योग्यता रखता है और अधिगत विषयवस्तु का परिशुद्धता से पुन:प्रस्तुति करता है- अधिक सर्जनशील की अपेक्षा अधिक बुद्धिमान कहा जाएगा। यदि वह सीखने में तथा अन्य कार्यों के संपादन में नए तरीकों की खोज भी करने लगे तभी वह अधिक सर्जनशील भी कहा जाएगा।

टर्मन (Terman) ने 1920 में पाया कि यह आवश्यक नहीं है कि अधिक बुद्धिमान व्यक्ति सर्जनशील भी हो। साथ ही, सर्जनात्मक विचार उस व्यक्ति में भी उत्पन्न हो सकते हैं जिसकी बुद्धि लब्धि अत्यधिक न हो। कुछ शोधकर्ताओं ने यह भी प्रदर्शित किया है कि जिन बच्चों की पहचान प्रतिभाशाली के रूप में की गई थी उनमें से शायद ही किसी एक ने भी जीवन में किसी क्षेत्र में अपनी सर्जनात्मकता के कारण प्रसिद्धि प्राप्त की हो। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि दोनों प्रकार के– अधिक बुद्धिमान तथा सामान्य बुद्धि वाले बच्चों में उच्च तथा निम्न स्तर की सर्जनात्मकता पाई जा सकती है। इसलिए एक व्यक्ति सर्जनशील तथा बुद्धिमान दोनों हो सकता है परंतु यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति सर्जनशील ही हो। यहाँ बुद्धिमान शब्द का मंतव्य उसके परंपरागत अर्थ से है। अत: अधिक बुद्धिमान हो जाना यह निश्चित नहीं करता कि व्यक्ति सर्जनशील भी होगा।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि सर्जनात्मकता तथा बुद्धि में सकारात्मक संबंध होता है। प्रत्येक सर्जनात्मक कार्य के लिए ज्ञान प्राप्त करने के लिए तथा समस्या को समझने, सूचनाओं को भंडारित करने तथा आवश्यकता पड़ने पर उनकी पुन:प्राप्ति करने के लिए एक न्यूनतम स्तर की योग्यता तथा क्षमता की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए सर्जनशील लेखकों को भाषा के उपयोग में दक्षता की आवश्यकता होती है। एक चित्रकार के लिए यह जानना आवश्यक है कि चित्र बनाने की उसकी एक विशेष तकनीक का दर्शक पर कैसा प्रभाव उत्पन्न होगा, एक वैज्ञानिक को तर्कना में कुशल होना चाहिए आदि। अत: सर्जनात्मकता के लिए एक विशेष मात्रा में बुद्धि का होना आवश्यक है परंतु उस विशेष मात्रा से अधिक बुद्धि का सर्जनात्मकता से सहसंबंध नहीं होता। निष्कर्ष यह है कि सर्जनात्मकता के कई रूप और सम्मिश्रण होते हैं। कुछ व्यक्तियों में बौद्धिक गुण अधिक मात्रा में होते हैं और कुछ व्यक्तियों में सर्जनात्मकता से संबद्ध विशेषताएँ अधिक मात्रा में होती हैं। परंतु, एक सर्जनशील व्यक्ति में कौन से गुण होते हैं? आप जानना चाहेंगे कि वे कौन से गुण हैं जो सभी सर्जनशील व्यक्तियों में पाए जाते हैं।

सर्जनात्मकता परीक्षणों का निर्माण बुद्धि से भिन्न सर्जनात्मकता की संभाव्यता में पाई जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नताओं के मूल्यांकन के लिए किया गया था।

अधिकांश सर्जनात्मकता परीक्षणों की एक सामान्य विशेषता यह होती है कि वे मुक्त-अंत वाले होते हैं। इसका अर्थ यह है कि इन परीक्षणों में व्यक्ति को स्वतंत्रता होती है कि वह किसी प्रश्न या समस्या के संबंध में अपने अनुभवों के आधार पर उसके विभिन्न उत्तरों के बारे में मुक्त होकर जिस प्रकार से चाहे सोचे। सर्जनात्मकता परीक्षणों में पूछे गए



Reprint 2025-26

प्रश्नों या दी गई समस्याओं का कोई निश्चित उत्तर नहीं होता। अत: व्यक्ति को यह स्वतंत्रता रहती है कि वह अपनी कल्पनाशक्ति का पूरा उपयोग करे तथा उसकी मौलिक अभिव्यक्ति करे। सर्जनात्मकता परीक्षणों में अपसारी चिंतन का उपयोग करना होता है और इन परीक्षणों द्वारा भाँति-भाँति के विचारों अर्थात नए तथा अछूते विचारों को उत्पन्न करने की योग्यता, असंबद्ध प्रतीत होने वाली वस्तुओं में नए संबंधों की परिकल्पना कर लेने की योग्यता, कारणों और परिणामों का अनुमान लगाने की योग्यता, वस्तुओं और विचारों को एक नए संदर्भ में रखने की योग्यता आदि का मूल्यांकन किया जाता है। ये परीक्षण बुद्धि परीक्षणों से इस तरह भिन्न होते हैं कि बुद्धि परीक्षणों में मुख्य रूप से अभिसारी चिंतन का उपयोग होता है। बुद्धि परीक्षणों में व्यक्ति को किसी प्रश्न का सही उत्तर खोजना होता है या किसी समस्या का सही समाधान खोजना होता है और व्यक्ति की स्मृति, तार्किक योग्यता, परिशुद्धता, प्रत्यक्षज्ञान-योग्यता और स्पष्ट चिंतन जैसी योग्यताओं का मूल्यांकन करना इन परीक्षणों का उद्देश्य होता है। इन परीक्षणों में स्वत:स्फूर्ति, मौलिकता तथा कल्पनाशक्ति का उपयोग करने का कम ही अवसर होता है।

सर्जनात्मकता परीक्षणों में अभिव्यक्यिों की विविधता पाई जाती है इसलिए इन परीक्षणों के निर्माण में विभिन्न प्रकार के उद्दीपकों, जैसे – शब्दों, चित्रों, क्रियाओं तथा ध्वनियों का उपयोग किया जाता है। ये परीक्षण व्यक्ति की सामान्य सर्जनात्मक चिंतन योग्यताओं, जैसे – किसी दी गई स्थिति या विषय पर विभिन्न प्रकार के विचारों को उत्पन्न करने की योग्यता, वस्तुओं को विभिन्न दृष्टिकोणों से देखने की योग्यता, समस्याओं के भिन्न-भिन्न प्रकार के समाधान निकालने की योग्यता, कारणों तथा परिणामों के बारे में अनुमान लगाने की योग्यता, प्रचलित वस्तुओं के उपयोग तथा उसमें सुधार के विकल्पों के बारे में मौलिक विचार करने की योग्यता तथा असामान्य प्रकार के प्रश्न करना आदि का मापन किया जाता है। कुछ शोधकर्ताओं ने सर्जनात्मकता के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों, जैसे – साहित्यिक सर्जनात्मकता, वैज्ञानिक सर्जनात्मकता, गणितीय सर्जनात्मकता आदि में सर्जनात्मकता परीक्षण विकसित किए हैं। सर्जनात्मकता परीक्षणों का निर्माण करने वाले मनोवैज्ञानिकों में गिलफोर्ड (Guilford), टोरेंस (Torrance), खटेना (Khatena), वालाश (Wallach) तथा कोगन (Kogan), परमेश (Paramesh), बाकर मेंहदी (Baqer Mehdi) तथा पासी (Passi) आदि के नाम प्रमुख हैं। प्रत्येक परीक्षण की एक मानकीकृत विधि होती है, उसकी एक विधिपुस्तिका होती है और परिणामों की व्याख्या हेतु एक संदर्शिका भी होती है। परीक्षण प्रशासन और परीक्षण प्राप्तांकों की व्याख्या के विस्तृत प्रशिक्षण के उपरांत ही इनका उपयोग किया जा सकता है।

## प्रमुख पद

अभिक्षमता, अभिक्षमता परीक्षण, व्यक्ति अध्ययन, संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली, घटकीय बुद्धि, सांदर्भिक बुद्धि, सर्जनात्मकता, संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षण, सांवेगिक बुद्धि, आनुभविक बुद्धि, सा-कारक, व्यक्तिगत भिन्नताएँ, बौद्धिक प्रतिभाशालिता, बुद्धि, बुद्धि परीक्षण, बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.), अभिरुचि, साक्षात्कार, मानसिक आयु, बौद्धिक अशक्तता, प्रेक्षण प्रणाली, योजना या नियोजन, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, सहकालिक प्रक्रमण, स्थितिवाद, आनुक्रमिक प्रक्रमण, मूल्य।

## सारांश

- *व्यक्ति शारीरिक और मनोवैज्ञानिक गुणों या अभिलक्षणों में भिन्न होते हैं। व्यक्तिगत भिन्नताओं का तात्पर्य व्यक्तियों के अभिलक्षणों और व्यवहार के स्वरूपों के वैशिष्ट्य तथा उनमें भिन्नताओं से होता है।*
- *विविध वैयक्तिक गुणों, जैसे – बुद्धि, अभिक्षमता, अभिरुचि, व्यक्तित्व और मूल्य का मूल्यांकन किया जा सकता है। मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार, व्यक्ति अध्ययन, प्रेक्षण और आत्म-प्रतिवेदन जैसी विधियों द्वारा मनोवैज्ञानिक इन गुणों का मूल्यांकन करते हैं।*
- *'बुद्धि' शब्द का तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपने परिवेश को समझने की क्षमता से, विवेकपूर्ण चिंतन करने से और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने से है। बौद्धिक विकास आनुवंशिक कारकों (प्रकृति) तथा पर्यावरणी दशाओं (पोषण) के मध्य एक जटिल अंत:क्रिया का परिणाम होता है।*



Reprint 2025-26

- *बुद्धि के मनोमितिक उपागम योग्यताओं के एक समूह के रूप में, जिनको परिमाणात्मक शब्दों, जैसे – बुद्धि लब्धि में व्यक्त किया जाता है, बुद्धि के अध्ययन को महत्त्व देते हैं। इसके विपरीत, बुद्धि के सूचना प्रक्रमण उपागम के प्रतिनिधि सिद्धांत, जैसे – स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत तथा दास का पास मॉडल, बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहारों में अंतर्निहित प्रक्रियाओं की व्याख्या करते हैं। हावर्ड गार्डनर ने अपने बहु-बुद्धि के सिद्धांत में बुद्धि के आठ विभिन्न प्रकारों का वर्णन किया है।*
- *बुद्धि का मूल्यांकन विशेष रूप से निर्मित परीक्षणों की सहायता से किया जाता है। बुद्धि परीक्षण शाब्दिक या निष्पादन प्रकार के हो सकते हैं, उनको व्यक्तिगत रूप से या समूहों में दिया जा सकता है और वे संस्कृति-अभिनत या संस्कृति-निष्पक्ष हो सकते हैं। बुद्धि की दो चरमसीमाओं पर एक ओर बौद्धिक न्यूनता वाले व्यक्ति और दूसरी ओर बौद्धिक प्रतिभाशाली होते हैं।*
- *संस्कृति बौद्धिक विकास के लिए एक संदर्भ प्रदान करती है। पश्चिमी संस्कृति विश्लेषण, निष्पादन, गति और उपलब्धि-प्रवणता जैसे कौशलों पर आधारित 'तकनीकी बुद्धि' को बढ़ावा देती है। इसके विपरीत, गैर-पश्चिमी संस्कृतियाँ आत्म-परावर्तन, सामाजिक और सांवेगिक सक्षमता को बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार के लक्षणों के रूप में महत्त्व देती हैं। भारतीय संस्कृति 'समाकलित बुद्धि' को बढ़ावा देती है जो दूसरे लोगों तथा व्यापक सामाजिक संसार से व्यक्ति के संबंधों को महत्त्व देती है।*
- *सांवेगिक बुद्धि में अपनी तथा दूसरों की भावनाओं और संवेगों को जानने तथा नियंत्रित करने, स्वयं को अभिप्रेरित करने तथा अपने आवेगों को नियंत्रित रखने तथा अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से प्रबंध करने की योग्यताएँ सम्मिलित होती हैं।*
- *अभिक्षमता का तात्पर्य किसी व्यक्ति की कुछ विशिष्ट कौशलों को अर्जित करने की संभाव्यता से होता है। अभिक्षमता परीक्षण पूर्वकथन करते हैं कि कोई व्यक्ति उचित प्रशिक्षण और पर्यावरण दिए जाने के बाद क्या कर पाएगा।*
- *सर्जनात्मकता नूतन, उपयुक्त और उपयोगी विचारों, वस्तुओं या समस्या समाधानों को उत्पन्न करने की योग्यता है। सर्जनशील होने के लिए एक निश्चित स्तर की बुद्धि का होना आवश्यक है परंतु किसी व्यक्ति की उच्चस्तरीय बुद्धि फिर भी यह सुनिश्चित नहीं करती है कि वह अवश्य ही सर्जनशील होगा।*

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. किस प्रकार मनोवैज्ञानिक बुद्धि का लक्षण वर्णन और उसे परिभाषित करते हैं?
2. किस सीमा तक हमारी बुद्धि आनुवंशिकता (प्रकृति) और पर्यावरण (पोषण) का परिणाम है? विवेचना कीजिए।
3. गार्डनर के द्वारा पहचान की गई बहु-बुद्धि की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
4. किस प्रकार त्रिचापीय सिद्धांत बुद्धि को समझने में हमारी सहायता करता है?
5. "प्रत्येक बौद्धिक क्रिया तीन तंत्रिकीय तंत्रों के स्वतंत्र प्रकार्यों को सम्मिलित करती है।" पास मॉडल के संदर्भ में उक्त कथन की व्याख्या कीजिए।
6. क्या बुद्धि के संप्रत्ययीकरण में कुछ सांस्कृतिक भिन्नताएँ होती हैं?
7. बुद्धि लब्धि क्या है? किस प्रकार मनोवैज्ञानिक बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों के आधार पर लोगों को वर्गीकृत करते हैं?
8. किस प्रकार आप शाब्दिक और निष्पादन बुद्धि परीक्षणों में भेद कर सकते हैं?
9. सभी व्यक्तियों में समान बौद्धिक क्षमता नहीं होती। कैसे अपनी बौद्धिक योग्यताओं में लोग एक-दूसरे से भिन्न होते हैं? व्याख्या कीजिए।
10. आपके विचार से बुद्धि लब्धि और सांवेगिक लब्धि में से कौन-सी जीवन में सफलता से ज़्यादा संबंधित होगी और क्यों?
11. 'अभिक्षमता' 'अभिरुचि और बुद्धि' से कैसे भिन्न है? अभिक्षमता का मापन कैसे किया जाता है?
12. किस प्रकार सर्जनात्मकता बुद्धि से संबंधित होती है?



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

परियोजना विचार

1. आप अपने पड़ोस के पाँच व्यक्तियों का प्रेक्षण और साक्षात्कार यह देखने के लिए करें कि किस प्रकार वे कुछ मनोवैज्ञानिक गुणों में एक-दूसरे से भिन्न हैं। अध्याय में वर्णित सभी पाँच क्षेत्रों को सम्मिलित करें। प्रत्येक व्यक्ति की एक मनोवैज्ञानिक परिच्छेदिका तैयार कर उनकी तुलना करें।
2. पाँच व्यवसायों का चयन करें तथा लोगों द्वारा इन व्यवसायों में किए जा रहे कार्यों की प्रकृति के बारे में सूचनाएँ एकत्र करें। साथ ही इन व्यवसायों में सफल निष्पादन के लिए अपेक्षित मनोवैज्ञानिक गुणों का विश्लेषण करें और एक रिपोर्ट लिखें।

## वेबलिंक्स

http://www.indiana.edu/~intell/anastasi.shtml
http://www.chiron.valdosta.edu/whuitt/col/cogsys/intell.html
http://www.humandimensions.org/emotion.htm
http://www.emotionaliq.com/Gdefault.htm
http://edweb.gsn.org/edref.mi.intro.html
http://www.talentsmart.com
http://www.kent.ac.uk/career/psychotests.com

## शैक्षिक संकेत

1. इस अध्याय की विषयवस्तु से परिचित कराने के लिए अध्यापक मानसिक निर्मितियों, जैसे – बुद्धि, व्यक्तित्व, अभिक्षमता, मूल्य आदि पर परिचर्चा प्रारंभ कर सकते हैं। इससे इन निर्मितियों की एकल, सार्वभौमिक व्याख्या से संबंधित कठिनाईयों की ओर ध्यान दिलाने में सहायता मिलेगी।
2. अध्यापक को विद्यार्थियों के अनुभवों को ध्यान में रखते हुए इस अध्याय में वर्णित विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों से परिचय करवाना चाहिए।
3. विद्यार्थियों की अभिरुचि को उत्पन्न करने के लिए विभिन्न बुद्धि परीक्षणों के प्रतिदर्श या नमूना एकांशों (जो अध्यापक द्वारा एकत्र किए जाएँगे) को उन्हें दिया जा सकता है।
4. विद्यार्थियों को अध्याय में दिए गए क्रियाकलापों को पूरा करने तथा उन्हें व्यक्तिगत रूप से या समूहों में क्रियाकलापों को स्वयं अभिकल्प करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। क्रियाकलापों को पूरा करने के बाद विद्यार्थियों द्वारा किए गए प्रेक्षणों पर कक्षा में परिचर्चा प्रारंभ करें।
5. विद्यार्थियों को अध्याय में वर्णित संप्रत्ययों को अपने वास्तविक जीवन-अनुभवों से संबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# आत्म एवं व्यक्तित्व

12124CH02

# 2

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- आत्म के संप्रत्यय का वर्णन कर सकेंगे एवं व्यवहार के आत्म-नियमन के कुछ तरीकों को सीख सकेंगे,
- व्यक्तित्व के संप्रत्यय की व्याख्या कर सकेंगे,
- व्यक्तित्व के अध्ययन के विभिन्न उपागमों के मध्य विभेद कर सकेंगे,
- स्वस्थ व्यक्तित्व के विकास के संदर्भ में अंतर्दृष्टि विकसित कर सकेंगे तथा
- व्यक्तित्व-मूल्यांकन के लिए कुछ तकनीकों का वर्णन कर सकेंगे।

## विषयवस्तु


**परिचय**
**आत्म एवं व्यक्तित्व**
**आत्म का संप्रत्यय**
**आत्म के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक पक्ष**
आत्म-सम्मान, आत्म-सक्षमता एवं आत्म-नियमन
**संस्कृति एवं आत्म**
**व्यक्तित्व का संप्रत्यय**
*व्यक्तित्व से संबंधित शब्द* (बॉक्स 2.1)
**व्यक्तित्व के अध्ययन के प्रमुख उपागम**
प्ररूप उपागम
विशेषक उपागम
*व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल* (बॉक्स 2.2)
मनोगतिक उमागम
व्यवहारवादी उपागम
सांस्कृतिक उपागम
मानवतावादी उपागम
*स्वस्थ व्यक्ति कौन है?* (बॉक्स 2.3)
**व्यक्तित्व का मूल्यांकन**
आत्म-प्रतिवेदन माप
प्रक्षेपी तकनीक
व्यवहारपरक विश्लेषण

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

## परिचय

*प्राय: आपने अपने आपको स्वयं के और दूसरों के व्यवहारों को जानने एवं उनका मूल्यांकन करने में प्रवृत्त पाया होगा। आपने निश्चित ही ध्यान दिया होगा कि कुछ विशेष स्थितियों में आप कैसे दूसरों से भिन्न प्रकार की प्रतिक्रिया एवं व्यवहार करते हैं? दूसरों से अपने संबंधों को लेकर भी आपके समक्ष प्रश्न उपस्थित हुए होंगे। इनमें से कुछ प्रश्नों का उत्तर देने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने आत्म या स्व की अवधारणा का उपयोग किया है। इसी प्रकार से जब हम ऐसे प्रश्न पूछते हैं कि क्यों लोग भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं, कैसे वे घटनाओं का अलग-अलग अर्थ निकालते हैं और कैसे समान स्थितियों में वे भिन्न प्रकार से अनुभव करते और प्रतिक्रिया देते हैं (ये प्रश्न व्यवहार वैभिन्य से संबंधित हैं), तब व्यक्तित्व की अवधारणा सक्रिय हो जाती है। आत्म और व्यक्तित्व, ये दोनों ही संप्रत्यय घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं। वास्तव में आत्म व्यक्तित्व के मूल रूप में स्थित होता है।*

*आत्म एवं व्यक्तित्व का अध्ययन न केवल यह समझने में कि हम कौन हैं अपितु हमारी अनन्यता और दूसरों से हमारी समानताओं को भी समझने में हमारी सहायता करता है। आत्म एवं व्यक्तित्व की समझ के द्वारा हम स्वयं के और दूसरों के व्यवहारों को भिन्न परिस्थितियों में समझ सकते हैं। अनेक विचारकों ने आत्म एवं व्यक्तित्व की संरचना एवं प्रकार्य का विश्लेषण किया है। परिणामस्वरूप आज हमें आत्म एवं व्यक्तित्व के भिन्न-भिन्न सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य उपलब्ध हैं। यह अध्याय आपको आत्म एवं व्यक्तित्व के कुछ आधारभूत पक्षों से परिचित कराएगा साथ ही, आप आत्म एवं व्यक्तित्व के कुछ महत्वपूर्ण सैद्धांतिक उपागमों और व्यक्तित्व-मूल्यांकन की कुछ विधियों को भी सीख सकेंगे।*

© NCERT not to be republished

## आत्म एवं व्यक्तित्व

आत्म एवं व्यक्तित्व का तात्पर्य उन विशिष्ट तरीकों से है जिनके आधार पर हम अपने अस्तित्व को परिभाषित करते हैं। ये ऐसे तरीकों को भी इंगित करते हैं जिसमें हमारे अनुभव संगठित एवं व्यवहार में अभिव्यक्त होते हैं। सामान्य प्रेक्षणों के आधार पर हम जानते हैं कि विभिन्न प्रकार के लोग अपने बारे में अलग-अलग प्रकार के विचार रखते हैं। ये विचार व्यक्ति के आत्म का प्रतिनिधित्व करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि स्थिति विशेष में लोग भिन्न तरीके से व्यवहार करते हैं किंतु एक व्यक्ति-विशेष का व्यवहार एक स्थिति से दूसरी स्थिति में सामान्यतया पर्याप्त रूप से स्थिर होता है। व्यक्ति के व्यवहार का यही अपेक्षाकृत स्थिर स्वरूप उस व्यक्ति के 'व्यक्तित्व' का प्रतिनिधित्व करता है। इसलिए विभिन्न प्रकार के व्यक्ति भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यक्तित्व वाले प्रतीत होते हैं। ये व्यक्तित्व व्यक्तियों के विविध व्यवहारों में प्रतिबिंबित होते हैं।

## आत्म का संप्रत्यय

बाल्यावस्था से ही आपने इस बारे में कि आप कौन हैं और आप किस प्रकार दूसरों से भिन्न है, पर्याप्त मात्रा में विचार किया होगा। यद्यपि आप इस संदर्भ में जागरूक नहीं रहे होंगे फिर भी आपने अब तक अपने बारे में कुछ धारणा विकसित कर ली होगी। आइए अब हम क्रियाकलाप 2.1 को पूरा करके अपने आत्म के बारे में (अर्थात हम कौन हैं?) कुछ प्राथमिक विचार प्रतिपादित करने का प्रयास करें।

क्रियाकलाप 2.1 के वाक्यों को पूरा करना आपके लिए कितना सरल था? इस कार्य को पूरा करने में आपने कितना समय लिया? संभवत: यह क्रियाकलाप आपके लिए उतना सरल नहीं रहा होगा जितना सरल पहले आपने इसे समझा होगा। यह क्रियाकलाप पूरा करते हुए आप अपने 'आत्म' का वर्णन कर रहे थे। जिस प्रकार आप अपने चतुर्दिक परिवेश की विविध वस्तुओं के प्रति जागरूक होते हैं, जैसे कि आपके कमरे में एक मेज़ है या एक कुर्सी, उसी प्रकार आप अपने आत्म के प्रति भी जागरूक होते हैं। एक



Reprint 2025-26

नवजात शिशु की अपने आत्म के बारे में कोई धारणा नहीं होती है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है, आत्म की धारणा का उन्मज्जन या प्रकटीकरण होता है और इसका निर्माण आरंभ हो जाता है। आत्म के बारे में बच्चे की धारणा को स्वरूप देने में माता-पिता, मित्रों, शिक्षकों एवं अन्य महत्वपूर्ण लोगों की अहं भूमिका होती है। दूसरे लोगों से हमारी अंत:क्रिया, हमारा अनुभव और इन्हें जो हम अर्थ प्रदान करते हैं, हमारे आत्म का आधार बनते हैं। अत: हमारे अपने अनुभव और दूसरे लोगों के बारे में जो हमारे अनुभव होते हैं उसके आधार पर आत्म की संरचना में परिवर्तन संभव है। यदि आप क्रियाकलाप 2.1 को पूरा कर लेने के बाद उन वाक्यों की सूची का अपने दूसरे मित्रों से आदान-प्रदान कर लें तो आप इस बात का अनुभव कर सकते हैं।

**क्रियाकलाप 2.1**

***आत्म की समझ***

*कृपया "मैं ............ हूँ" वाले अधोलिखित वाक्यों को पूरा करें।*

*अभी का समय............*

*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*
*मैं.....................................................हूँ।*

*समय जब आपने पूरा किया.......................*

ध्यान दें कि उन्होंने क्या किया। आप देखेंगे कि वे अपना तादात्म्य कैसे स्थापित करते हैं, इसके बारे में उन्होंने अपने गुणों की पर्याप्त लंबी सूची बनाई। अपने तदात्मीकरण के लिए उन्होंने जिन गुणों का उपयोग किया है, वे उनकी व्यक्तिगत और साथ ही उनकी सामाजिक या सांस्कृतिक अनन्यता के बारे में जानकारी देते हैं। **व्यक्तिगत अनन्यता** (personal identity) से तात्पर्य व्यक्ति के उन गुणों से है जो उसे अन्य दूसरों से भिन्न करते हैं। जब कोई व्यक्ति अपने नाम (जैसे – मेरा नाम संजना अथवा करीम है), अथवा अपनी विशेषताओं (जैसे – मैं ईमानदार अथवा मेहनती हूँ), अथवा अपनी विभवताओं अथवा क्षमताओं (जैसे – मैं गायक अथवा नर्तक हूँ), अथवा अपने विश्वासों (जैसे – मैं ईश्वर अथवा नियति में विश्वास रखता हूँ) का वर्णन करता/ करती है तब वह अपनी व्यक्तिगत अनन्यता को उद्‌घाटित करता/ करती है। **सामाजिक अनन्यता** (social identity) से तात्पर्य व्यक्ति के उन पक्षों से है जो उसे किसी सामाजिक अथवा सांस्कृतिक समूह से संबद्ध करते हैं अथवा जो ऐसे समूह से व्युत्पन्न होते हैं। जब कोई यह कहता/कहती है कि वह एक हिंदू है अथवा मुस्लिम है, ब्राह्मण है अथवा आदिवासी है, उत्तर भारतीय है अथवा दक्षिण भारतीय है, अथवा इसी तरह का कोई अन्य वक्तव्य, तो वह अपनी सामाजिक अनन्यता के बारे में जानकारी देता/देती है। इस प्रकार के वर्णन उन तरीकों का विशेषीकरण करते हैं जिनके आधार पर लोग एक व्यक्ति के रूप में स्वयं का मानसिक स्तर पर प्रतिरूपण करते हैं। इस प्रकार *आत्म का तात्पर्य अपने संदर्भ में व्यक्ति के सचेतन अनुभवों, विचारों, चिंतन एवं भावनाओं की समग्रता से है।* व्यक्ति के यही अनुभव एवं विचार व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों ही स्तरों पर व्यक्ति के अस्तित्व को परिभाषित करते हैं।

### आत्मगत रूप में आत्म एवं वस्तुगत रूप में आत्म

यदि आप क्रियाकलाप 2.1 में अपने मित्रों के द्वारा दिए गए वर्णनों पर पुन: ध्यान दें तो आप देखेंगे कि उनके वर्णन अपने बारे में या तो एक ऐसी सत्ता के रूप में है जो कुछ करता है (जैसे – मैं एक नर्तक हूँ) अथवा ऐसी सत्ता के रूप में जिस पर कुछ किया गया है (जैसे – मैं एक ऐसा व्यक्ति हूँ जिसको सरलता से आहत किया जा सकता है)। पहली स्थिति में आत्म का वर्णन *आत्मगत* (जो कुछ करता है) रूप में किया गया है, दूसरी स्थिति में आत्म का वर्णन **'वस्तुगत'** (जो किसी चीज़ से प्रभावित होता है) रूप में किया गया है।

इसका अर्थ यह हुआ कि आत्म को आत्मगत एवं वस्तुगत दोनों रूपों में समझा जा सकता है। जब आप यह कहते हैं कि 'मैं जानता हूँ कि मैं कौन हूँ' तो यहाँ आप आत्म का वर्णन 'जानने वाले' के रूप में तो कर ही रहे हैं साथ ही उस रूप में भी कर रहे हैं 'जिसे जाना जा सकता है। आत्मगत (कर्ता) रूप में आत्म स्वयं को जानने की



© NCERT not to be republished

प्रक्रिया में सक्रिय रूप से संलग्न रहता है। वस्तुगत (परिणामी) रूप में आत्म प्रेक्षित होता है और जान लिए जाने वाले वस्तु के रूप में होता है। आत्म की यह द्वैध स्थिति सदैव ध्यातव्य है।

### आत्म के प्रकार

आत्म के विभिन्न प्रकार या रूप होते हैं। आत्म के इन विभिन्न रूपों का निर्माण भौतिक एवं समाज-सांस्कृतिक पर्यावरणों से होने वाली हमारी अंत:क्रियाओं के परिणामस्वरूप होता है। आत्म के मूलतत्व पर उस समय ध्यान आकृष्ट होता है जब एक नवजात शिशु भूखा होने पर दूध के लिए चीखता-चिल्लाता है। यद्यपि बालक की यह चीख प्रतिवर्त पर आधारित होती है तथापि यही प्रतिवर्त आगे चल कर इस जागरूकता के विकास के रूप में कि 'मैं भूखा हूँ' परिवर्तित हो जाता है। समाज-सांस्कृतिक पर्यावरण में यह जैविक आत्म स्वयं को रूपांतरित करता है। आप जबकि एक चॉकलेट के लिए भूख का अनुभव कर सकते हैं, एक एस्किमो को ऐसा अनुभव नहीं हो सकता है।

'व्यक्तिगत' आत्म एवं 'सामाजिक' आत्म के बीच भेद किया गया है। **व्यक्तिगत आत्म** (personal self) में एक ऐसा अभिविन्यास होता है जिसमें व्यक्ति मुख्य रूप से अपने बारे में ही संबद्ध होने का अनुभव करता है। अभी हम लोगों ने देखा कि कैसे जैविक आवश्यकताएँ 'जैविक आत्म' को विकसित करती हैं। किंतु शीघ्र ही बच्चे की उसके पर्यावरण में मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ उसके व्यक्तिगत आत्म के अन्य अवयवों को उत्पन्न करने लगती हैं। किंतु इस विस्तार में जीवन के उन पक्षों पर ही बल होता है जो संबंधित व्यक्ति से जुड़ी हुई होती हैं, जैसे - व्यक्तिगत स्वतंत्रता, व्यक्तिगत उत्तरदायित्व, व्यक्तिगत उपलब्धि, व्यक्तिगत सुख-सुविधाएँ इत्यादि। **सामाजिक आत्म** (social self) का प्रकटीकरण दूसरों के संबंध में होता है जिसमें सहयोग, एकता, संबंधन, त्याग, समर्थन अथवा भागीदारी जैसे जीवन के पक्षों पर बल दिया जाता है। इस प्रकार का आत्म परिवार और सामाजिक संबंधों को महत्त्व देता है। इसलिए इस आत्म को **पारिवारिक** (familial) अथवा **संबंधात्मक आत्म** (relational self) के रूप में भी जाना जाता है।

## आत्म के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक पक्ष

विश्व के सभी भागों के मनोवैज्ञानिकों ने आत्म के अध्ययन में अभिरुचि प्रदर्शित की है। इन अध्ययनों द्वारा व्यवहार के कई ऐसे पक्ष सामने लाए गए हैं जिनका संबंध आत्म से होता है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि हम सभी के अंदर यह जानने का बोध होता है कि हम कौन हैं और क्या हमको अन्य दूसरों से भिन्न बनाता है। हम अपनी व्यक्तिगत और सामाजिक अनन्यताओं से जुड़े रहते हैं और इस ज्ञान से कि ये अनन्यताएँ आजीवन स्थिर रहेंगी, हम सुरक्षित अनुभव करते हैं।

जिस प्रकार से हम अपने आपका प्रत्यक्षण करते हैं तथा अपनी क्षमताओं और गुणों के बारे में जो विचार रखते हैं, उसी को **आत्म-संप्रत्यय** या **आत्म-धारणा** (self-concept) कहा जाता है। अति सामान्य स्तर पर अपने बारे में इस प्रकार की धारणा समग्र रूप से या तो सकारात्मक होती है या नकारात्मक। इससे अधिक विशिष्ट स्तर पर एक व्यक्ति अपने शैक्षिक प्रतिभा की अपेक्षा अपने खेलकूद की बहादुरी के प्रति सकारात्मक धारणा रख सकता है या अपने गणितीय कौशलों की अपेक्षा अपनी पठन-योग्यता के प्रति सकारात्मक आत्म-संप्रत्यय रख सकता है। किसी व्यक्ति के आत्म-संप्रत्यय के बारे में जानकारी प्राप्त करना सरल नहीं होता है। इसके लिए सर्वाधिक उपयोग में लाई जाने वाली विधि के अंतर्गत व्यक्ति से उसके बारे में पूछा जाता है।

### आत्म-सम्मान

आत्म-सम्मान हमारे आत्म का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। *व्यक्ति के रूप में हम सदैव अपने मूल्य या मान और अपनी योग्यता के बारे में निर्णय या आकलन करते रहते हैं।* व्यक्ति का अपने बारे में यह मूल्य-निर्णय ही **आत्म-सम्मान** (self-esteem) कहा जाता है। कुछ लोगों में आत्म-सम्मान उच्च स्तर का जबकि कुछ अन्य लोगों में आत्म-सम्मान निम्न स्तर का पाया जाता है। किसी व्यक्ति के आत्म-सम्मान का मूल्यांकन करने के लिए उस व्यक्ति के समक्ष विविध प्रकार के कथन प्रस्तुत किए जाते हैं और उस व्यक्ति से पूछा जाता है कि किस सीमा

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

तक वे कथन उसके संदर्भ में सही हैं, यह बताएँ। उदाहरण के लिए, किसी बालक/बालिका से यह पूछा जा सकता है, "मैं गृह कार्य करने में अच्छा हूँ" अथवा "मुझे अक्सर विभिन्न खेलों में भाग लेने के लिए चुना जाता है" अथवा "मेरे सहपाठियों द्वारा मुझे बहुत पसंद किया जाता है" जैसे कथन उसके संदर्भ में किस सीमा तक सही हैं। यदि बालक/बालिका यह बताता/बताती है कि ये कथन उसके संदर्भ में सही हैं तो उसका आत्म-सम्मान उस दूसरे बालक/बालिका की तुलना में अधिक होगा जो यह बताता/बताती है कि ये कथन उसके बारे में सही नहीं हैं।

अध्ययनों से यह जानकारी प्राप्त हुई है कि छः से सात वर्ष तक के बच्चों में आत्म-सम्मान चार क्षेत्रों में निर्मित हो जाता है – *शैक्षिक क्षमता, सामाजिक क्षमता, शारीरिक/खेलकूद संबंधित क्षमता* और *शारीरिकरूप* जो आयु के बढ़ने के साथ-साथ और अधिक परिष्कृत होता जाता है। अपनी स्थिर प्रवृत्तियों के रूप में अपने प्रति धारणा बनाने की क्षमता हमें भिन्न-भिन्न आत्म-मूल्यांकनों को जोड़कर अपने बारे में एक सामान्य मनोवैज्ञानिक प्रतिमा निर्मित करने का अवसर प्रदान करती है। इसी को हम आत्म-सम्मान की समग्र भावना के रूप में जानते हैं।

आत्म-सम्मान हमारे दैनिक जीवन के व्यवहारों से अपना घनिष्ठ संबंध प्रदर्शित करता है। उदाहरण के लिए जिन बच्चों में उच्च शैक्षिक आत्म-सम्मान होता है उनका निष्पादन विद्यालयों में निम्न आत्म-सम्मान रखने वाले बच्चों की तुलना में अधिक होता है और जिन बच्चों में उच्च सामाजिक आत्म-सम्मान होता है उनको निम्न सामाजिक आत्म-सम्मान रखने वाले बच्चों की तुलना में सहपाठियों द्वारा अधिक पसंद किया जाता है। दूसरी तरफ़, जिन बच्चों में सभी क्षेत्रों में निम्न आत्म-सम्मान होता है उनमें दुश्चिंता, अवसाद और समाजविरोधी व्यवहार पाया जाता है। अध्ययनों द्वारा प्रदर्शित किया गया है कि जिन माता-पिता द्वारा स्नेह के साथ सकारात्मक ढंग से बच्चों का पालन-पोषण किया जाता है ऐसे बालकों में उच्च आत्म-सम्मान विकसित होता है क्योंकि ऐसा होने पर बच्चे अपने आपको सक्षम और योग्य व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं। जो माता-पिता बच्चों द्वारा सहायता न माँगने पर भी यदि उनके निर्णय स्वयं लेते हैं तो ऐसे बच्चों में निम्न आत्म-सम्मान पाया जाता है।

### आत्म-सक्षमता

**आत्म-सक्षमता** (self-efficacy) हमारे आत्म का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है। लोग एक-दूसरे से इस बात में भी भिन्न होते हैं कि उनका विश्वास इसमें है कि वे अपने जीवन के परिणामों को स्वयं नियंत्रित कर सकते हैं अथवा इसमें कि उनके जीवन के परिणाम भाग्य, नियति अथवा अन्य स्थितिपरक कारकों द्वारा नियंत्रित होते हैं उदाहरणार्थ- परीक्षा में उत्तीर्ण होना। एक व्यक्ति यदि ऐसा विश्वास रखता है कि किसी स्थिति विशेष की माँगों के अनुसार उसमें योग्यता है या व्यवहार करने की क्षमता है तो उसमें उच्च आत्म-समक्षता होती है।

आत्म-सक्षमता की अवधारणा बंदूरा (Bandura) के सामाजिक अधिगम सिद्धांत पर आधारित है। बंदूरा के आरंभिक अध्ययन इस बात को प्रदर्शित करते हैं कि बच्चे और वयस्क दूसरों का प्रेक्षण एवं अनुकरण कर व्यवहारों को सीखते हैं। लोगों की अपनी प्रवीणता और उपलब्धि की प्रत्याशाओं एवं स्वयं अपनी प्रभाविता के प्रति दृढ़ विश्वास से भी यह निर्धारित होता है कि वे किस तरह के व्यवहारों में प्रवृत्त होंगे और व्यवहार विशेष को संपादित करने में कितना जोखिम उठाएँगे। आत्म-सक्षमता की प्रबल भावना लोगों को अपने जीवन की परिस्थितियों का चयन करने, उनको प्रभावित करने एवं यहाँ तक कि उनका निर्माण करने को भी प्रेरित करती है। आत्म-सक्षमता की प्रबल भावना रखने वाले लोगों में भय का अनुभव भी कम होता है।

आत्म-सक्षमता को विकसित किया जा सकता है। देखा गया है कि उच्च आत्म-सक्षमता रखने वाले लोग धूम्रपान न करने का निर्णय लेने के बाद तत्काल इस पर अमल कर लेते हैं। बच्चों के आरंभिक वर्षों में सकारात्मक प्रतिरूपों या मॉडलों को प्रस्तुत कर हमारा समाज, हमारे माता-पिता और हमारे अपने सकारात्मक अनुभव आत्म-सक्षमता की प्रबल भावना के विकास में सहायक हो सकते हैं।

### आत्म-नियमन

**आत्म-नियमन** (self-regulation) का तात्पर्य हमारे अपने व्यवहार को संगठित और परिवीक्षण या मॉनीटर करने की योग्यता से है। जिन लोगों में बाह्य पर्यावरण की माँगों के अनुसार अपने व्यवहार को परिवर्तित करने की क्षमता होती है, वे आत्म-परिवीक्षण में उच्च होते हैं।



Reprint 2025-26

जीवन की कई स्थितियों में स्थितिपरक दबावों के प्रति प्रतिरोध और स्वयं पर नियंत्रण की आवश्यकता होती है। यह संभव होता है उस चीज़ के द्वारा जिसे हम सामान्यतया 'संकल्प शक्ति' के रूप में जानते हैं। मनुष्य रूप में हम जिस तरह भी चाहें अपने व्यवहार को नियंत्रित कर सकते हैं। हम प्रायः अपनी कुछ आवश्यकताओं की संतुष्टि को विलंबित अथवा आस्थगित कर देते हैं। आवश्यकताओं के परितोषण को विलंबित अथवा आस्थगित करने के व्यवहार को सीखना ही **आत्म-नियंत्रण** (self-control) कहा जाता है। दीर्घावधि लक्ष्यों की संप्राप्ति में आत्म-नियंत्रण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भारतीय सांस्कृतिक परंपराएँ हमें कुछ ऐसे प्रभावी उपाय प्रदान करती हैं जिनसे आत्म-नियंत्रण का विकास होता है (उदाहरणार्थ, व्रत अथवा रोज़ा में उपवास करना और सांसारिक वस्तुओं के प्रति अनासक्ति का भाव रखना)।

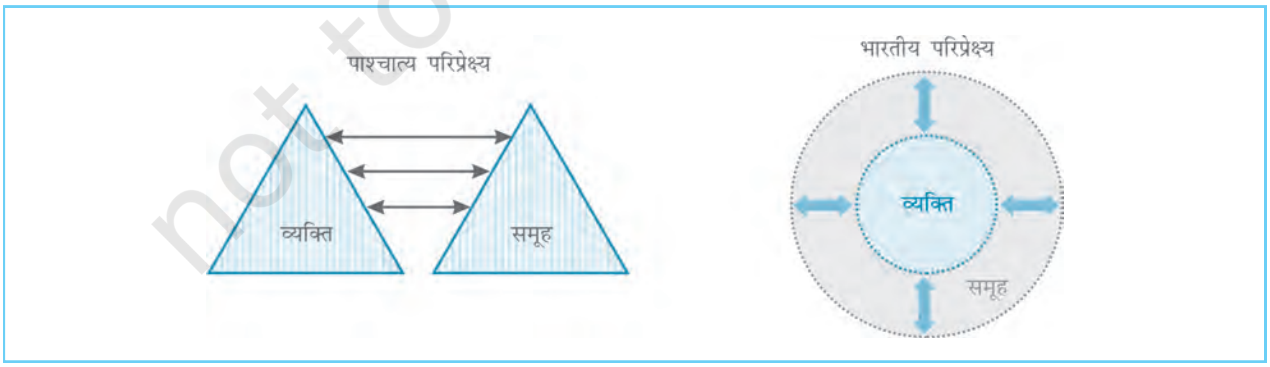
आत्म-नियंत्रण के लिए अनेक मनोवैज्ञानिक तकनीकें सुझाई गई हैं। **अपने व्यवहार का प्रेक्षण** (observation of own behaviour) एक तकनीक है जिसके द्वारा आत्म के विभिन्न पक्षों को परिवर्तित, परिमार्जित अथवा सशक्त करने के लिए आवश्यक सूचनाएँ प्राप्त होती हैं। **आत्म-अनुदेश** (self-instruction) एक अन्य महत्वपूर्ण तकनीक है। हम प्रायः अपने आपको कुछ करने तथा मनोवांछित तरीके से व्यवहार करने के लिए अनुदेश देते हैं। ऐसे अनुदेश आत्म-नियमन में प्रभावी होते हैं। **आत्म-प्रबलन** (self-reinforcement) एक तीसरी तकनीक है। इसके अंतर्गत ऐसे व्यवहार पुरस्कृत होते हैं जिनके परिणाम सुखद होते हैं। उदाहरणार्थ, यदि आपने अपनी परीक्षा में अच्छा निष्पादन किया है तो आप अपने मित्रों के साथ फिल्म देखने जा सकते हैं। ये तकनीकें लोगों द्वारा उपयोग में लाई जाती हैं और आत्म-नियमन तथा आत्म-नियंत्रण के संदर्भ में अत्यंत प्रभावी पाई गईं हैं।

## संस्कृति एवं आत्म

आत्म के अनेक पक्ष संस्कृति के उन विशिष्ट रूपों से जुड़े हुए प्रतीत होते हैं जिनमें एक व्यक्ति अपना जीवनयापन करता है। भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में आत्म का विश्लेषण अनेक महत्वपूर्ण पक्षों को स्पष्ट करता है जो पाश्चात्य सांस्कृतिक संदर्भ में पाए जाने वाले पक्षों से भिन्न होते हैं।

भारतीय और पाश्चात्य अवधारणाओं के मध्य एक महत्वपूर्ण अंतर इस तथ्य को लेकर है कि आत्म और दूसरे अन्य के बीच किस प्रकार से सीमा रेखा निर्धारित की गई है। पाश्चात्य अवधारणा में यह सीमा रेखा अपेक्षाकृत स्थिर और दृढ़ प्रतीत होती है। दूसरी तरफ़, भारतीय अवधारणा में आत्म और अन्य के मध्य सीमा रेखा स्थिर न होकर परिवर्तनीय प्रकृति की बताई गई है। इस प्रकार एक क्षण में व्यक्ति का आत्म अन्य सब कुछ को अपने में अंतर्निहित करता हुआ समूचे ब्रह्मांड में विलीन होता हुआ प्रतीत होता है। किंतु दूसरे क्षण में आत्म अन्य सबसे पूर्णतया विनिवर्तित होकर व्यक्तिगत आत्म (उदाहरणार्थ, हमारी व्यक्तिगत आवश्यकताएँ एवं लक्ष्य) पर केंद्रित होता हुआ प्रतीत होता है। पाश्चात्य अवधारणा आत्म और अन्य मनुष्य और प्रकृति तथा आत्मनिष्ठ और वस्तुनिष्ठ के मध्य स्पष्ट द्विभाजन करती हुई प्रतीत होती है। भारतीय अवधारणा इस प्रकार का कोई स्पष्ट द्विभाजन नहीं करती है। चित्र 2.1 में इस संबंध को प्रदर्शित किया गया है।

पाश्चात्य संस्कृति में आत्म और समूह को स्पष्ट रूप से परिभाषित सीमा रेखाओं के साथ दो भिन्न इकाइयों के रूप




*चित्र 2.1 भारतीय तथा पाश्चात्य सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्यों में आत्म एवं समूह की सीमा रेखाएँ*



Reprint 2025-26

में स्वीकार किया गया है। व्यक्ति समूह का सदस्य होते हुए भी अपनी वैयक्तिकता बनाए रखता है। भारतीय संस्कृति में आत्म को व्यक्ति के अपने समूह से पृथक नहीं किया जाता है; बल्कि दोनों सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व के साथ बने रहते हैं। दूसरी तरफ़, पाश्चात्य संस्कृति में दोनों के बीच एक दूरी बनी रहती है। यही कारण है कि अनेक पाश्चात्य संस्कृतियों का *व्यक्तिवादी* और अनेक एशियाई संस्कृतियों का *सामूहिकतावादी* संस्कृति के रूप में विशेषीकरण किया जाता है।

## व्यक्तित्व का संप्रत्यय

'व्यक्तित्व' शब्द प्राय: हमारी दैनंदिन चर्चा अथवा बातचीत में प्रकट होता रहता है। व्यक्तित्व का शाब्दिक अर्थ लैटिन शब्द **परसोना** (persona) से लिया गया है। परसोना उस मुखौटे को कहते हैं जिसे अपनी मुख-रूपसज्जा को बदलने के लिए रोमन नाटकों में अभिनेता उपयोग में लाते थे। जिस मुखौटे को अभिनेता अपनाता था उसी के अनुरूप दर्शक उससे एक विशिष्ट भूमिका के निष्पादन की प्रत्याशा करते थे। इससे ये तात्पर्य बिल्कुल नहीं था कि किसी भूमिका को जो व्यक्ति अभिव्यक्त कर रहा है वह वास्तव में उन गुणों को रखता है।

एक सामान्य जन के लिए, व्यक्तित्व का तात्पर्य सामान्यतया व्यक्ति के शारीरिक एवं बाह्य रूप से होता है। उदाहरण के लिए जब कोई व्यक्ति सुंदर दिखाई देता है तो हम ये मान लेते हैं कि वह व्यक्ति सौम्य व्यक्तित्व वाला है। व्यक्तित्व की यह अवधारणा सतही प्रभावांकनों पर आधारित होती है जो सही नहीं होती है।

मनोवैज्ञानिक शब्दों में **व्यक्तित्व** (personality) से तात्पर्य *उन विशिष्ट तरीकों से है जिनके द्वारा व्यक्तियों और स्थितियों के प्रति अनुक्रिया की जाती है।* लोग सरलता से इस बात का वर्णन कर सकते हैं कि वे किस तरीके से विभिन्न स्थितियों के प्रति अनुक्रिया करते हैं। कुछ सूचक शब्दों (जैसे - शर्मीला, संवेदनशील, शांत, गंभीर, स्फूर्त आदि) का उपयोग प्राय: व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए किया जाता है। ये शब्द व्यक्तित्व के विभिन्न घटकों को इंगित करते हैं। इस अर्थ में व्यक्तित्व से तात्पर्य उन अनन्य एवं सापेक्ष रूप से स्थिर गुणों से है जो एक समयावधि में विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार को विशिष्टता प्रदान करते हैं।

यदि आप ध्यानपूर्वक देखें तो पाएँगे कि लोग अपने व्यवहार में भिन्नताएँ प्रदर्शित करते हैं। कोई एक व्यक्ति सदैव सावधान अथवा आवेगी, शर्मीला अथवा मित्रवत् नहीं होता है। व्यक्तित्व व्यक्तियों की उन विशेषताओं को कहते हैं जो अधिकांश परिस्थितियों में प्रकट होती हैं। विभिन्न परिस्थितियों तथा समयों पर किसी व्यक्ति के व्यवहार, चिंतन और संवेग में संगति उसके व्यक्तित्व की विशेषता होती है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति ईमानदार है तो कोई भी परिस्थिति या किसी भी समय पर वह ईमानदार बना रहेगा। व्यवहार में स्थितिपरक भिन्नताएँ भी घटित होती हैं क्योंकि वे पर्यावरणी परिस्थितियों के प्रति व्यक्तियों के अनुकूलन में सहायक होती हैं।

संक्षेप में व्यक्तित्व को अधोलिखित विशेषताओं के द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है —

1. इसके अंतर्गत शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों ही घटक होते हैं।
2. किसी व्यक्ति विशेष में व्यवहार के रूप में इसकी अभिव्यक्ति पर्याप्त रूप से अनन्य होती है।
3. इसकी प्रमुख विशेषताएँ साधारणतया समय के साथ परिवर्तित नहीं होती हैं।

**बॉक्स 2.1**

**व्यक्तित्व से संबंधित शब्द**

**स्वभाव** - जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रिया करने का विशिष्ट तरीका।

**विशेषक या शीलगुण** - व्यवहार करने का स्थिर, सतत एवं विशिष्ट तरीका।

**स्ववृत्ति** - किसी स्थिति विशेष में विशिष्ट तरीके से प्रतिक्रिया करने की व्यक्ति की प्रवृत्ति।

**चरित्र** - नियमित रूप से घटित होने वाले व्यवहार का समग्र प्रतिरूप।

**आदत** - व्यवहार करने का अत्यधिगत ढंग।

**मूल्य** - लक्ष्य और आदर्श जो महत्वपूर्ण और उपलब्धि के योग्य माने जाते हैं।



Reprint 2025-26

4. यह इस अर्थ में गत्यात्मक होता है कि इसकी कुछ विशेषताएँ आंतरिक अथवा बाह्य स्थितिपरक माँगों के कारण परिवर्तित हो सकती हैं। इस प्रकार व्यक्तित्व स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील होता है।

एक बार जब हम किसी के व्यक्तित्व की विशेषताओं को बताने में समर्थ हो जाते हैं तो हम इस बात की भविष्यवाणी भी कर सकते हैं कि वह व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में किस तरह का व्यवहार करेगा। व्यक्तित्व की समझ हमें यथार्थवादी तथा स्वीकार्य तरीके से लोगों के साथ व्यवहार करने में सहायता करती है। उदाहरण के लिए, यदि आप यह पाते हैं कि कोई बच्चा आदेशों को पसंद नहीं करता है तो उस बच्चे से व्यवहार करने का सबसे अधिक प्रभावी तरीका यह होगा कि उसे आदेश न दिया जाए किंतु उसके समक्ष स्वीकार्य विभिन्न विकल्प प्रस्तुत किए जाएँ जिनमें से बच्चा किसी एक विकल्प का चयन कर सके। इसी प्रकार एक बच्चा जिसमें हीनता की भावना है, उससे बरताव या व्यवहार उस बच्चे से, जिसमें आत्म-विश्वास है, भिन्न तरीके से किया जाना चाहिए।

व्यक्तियों की व्यवहारपरक विशेषताओं को बताने के लिए अनेक दूसरे शब्दों का उपयोग किया गया है। प्राय: इनका व्यक्तित्व के समानार्थी शब्दों के रूप में उपयोग किया जाता है। इनमें से कुछ शब्द बॉक्स 2.1 में उनको परिभाषित करने वाली विशेषताओं के साथ दिए गए हैं। आप उनको ध्यानपूर्वक यह देखने के लिए पढ़ सकते हैं कि वह किस तरह से व्यक्तित्व की अवधारणा से भिन्न है।

## व्यक्तित्व के अध्ययन के प्रमुख उपागम

व्यक्तित्व के अध्ययन में अभिरुचि रखने वाले मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताओं की प्रकृति एवं उत्पत्ति के बारे में कुछ प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास किया है। आपने देखा होगा कि एक ही परिवार में दो बच्चों के व्यक्तित्व का विकास आश्चर्यजनक रूप से भिन्न प्रकार का होता है। न केवल वे बच्चे शारीरिक दृष्टि से भिन्न होते हैं अपितु विभिन्न स्थितियों में वे भिन्न प्रकार का व्यवहार भी प्रदर्शित करते हैं। इस प्रकार के प्रेक्षण प्राय: कुतूहल या जिज्ञासा उत्पन्न कर हमें यह प्रश्न पूछने पर बाध्य करते हैं कि "क्यों ऐसा होता है कि कुछ लोग किसी स्थिति विशेष में अन्य दूसरे लोगों से भिन्न प्रतिक्रिया करते हैं? क्यों ऐसा होता है कि कुछ लोग साहसिक कार्यों में आनंद का अनुभव करते हैं जबकि कुछ दूसरे लोग पढ़ना, टेलीविज़न देखना अथवा ताश खेलना पसंद करते हैं? क्या इस प्रकार की भिन्नताएँ जीवन भर स्थिर रूप से बनी रहती हैं अथवा ये मात्र अल्पकालिक और स्थिति-विशिष्ट होती हैं?

व्यक्तियों के व्यवहारों में पाई जाने वाली भिन्नता तथा संगति को समझने के लिए और उसकी व्याख्या करने के लिए अनेक उपागम एवं सिद्धांत विकसित किए गए हैं। ये सिद्धांत मानव व्यवहार के विभिन्न मॉडलों पर आधारित हैं। प्रत्येक सिद्धांत व्यक्तित्व के कुछ पक्षों पर ही प्रकाश डालता है, सभी पक्षों पर नहीं।

मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व के प्ररूप और विशेषक (शीलगुण) उपागमों के मध्य विभेद किया है। **प्ररूप उपागम** (type approach) व्यक्ति के प्रेक्षित व्यवहारपरक विशेषताओं के कुछ व्यापक स्वरूपों का परीक्षण कर मानव व्यक्तित्व को समझने का प्रयास करता है। प्रत्येक व्यवहारपरक स्वरूप व्यक्तित्व के किसी एक प्रकार को इंगित करता है जिसके अंतर्गत उस स्वरूप की व्यवहारपरक विशेषता की समानता के आधार पर व्यक्तियों को रखा जाता है। इसके विपरीत, **विशेषक उपागम** (trait approach) विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों पर बल देता है जिसके आधार पर व्यक्ति संगत और स्थिर रूपों में भिन्न होते हैं। उदाहरणार्थ, एक व्यक्ति कम शर्मीला हो सकता है जबकि दूसरा अधिक; एक व्यक्ति अधिक मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर सकता है और दूसरा कम। यहाँ "शर्मीलापन" और "मैत्रीपूर्ण व्यवहार" विशेषकों का प्रतिनिधित्व करते हैं जिसके आधार पर व्यक्तियों में संबंधित व्यवहारपरक गुणों या विशेषकों की उपस्थिति या अनुपस्थिति की मात्रा का मूल्यांकन किया जा सकता है। **अंत:क्रियात्मक उपागम** (interactional approach) के अनुसार स्थितिपरक विशेषताएँ हमारे व्यवहारों को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। लोग स्वतंत्र अथवा आश्रित प्रकार का व्यवहार करेंगे यह उनके आंतरिक व्यक्तित्व विशेषक पर निर्भर नहीं करता है बल्कि इस पर निर्भर करता है कि किसी विशिष्ट स्थिति में बाह्य पुरस्कार अथवा खतरा उपलब्ध है कि नहीं। भिन्न-भिन्न स्थितियों में विशेषकों को लेकर संगति अत्यंत निम्न पाई जाती है। बाज़ार में, न्यायालय में अथवा पूजास्थलों पर लोगों के व्यवहारों का प्रेक्षण कर स्थितियों के अप्रतिरोध्य प्रभाव को देखा जा सकता है।



Reprint 2025-26

**प्ररूप उपागम**

जैसा कि हमने ऊपर स्पष्ट किया है कि व्यक्तित्व के प्ररूप (टाइप) समानताओं पर आधारित प्रत्याशित व्यवहारों के एक समुच्चय का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्राचीन काल से ही लोगों को व्यक्तित्व के प्ररूपों में वर्गीकृत करने का प्रयास किया गया है। ग्रीक चिकित्सक हिप्पोक्रेट्स (Hippocrates) ने एक व्यक्तित्व का प्ररूपविज्ञान प्रस्तावित किया जो फ्लुइड (fluid) अथवा ह्यूमर (humour) पर आधारित है। उन्होंने लोगों को चार प्ररूपों में वर्गीकृत किया है (जैसे – उत्साही, श्लैष्मिक, विवादी तथा कोपशील)। प्रत्येक प्ररूप विशिष्ट व्यवहारपरक विशेषताओं वाला होता है।

भारत में भी एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ *चरक संहिता* ने लोगों को *वात, पित्त* एवं *कफ* इन तीन वर्गों में तीन *ह्यूमरल* तत्वों, जिन्हें त्रिदोष कहते हैं, के आधार पर वर्गीकृत किया है। इनमें से प्रत्येक प्ररूप मनुष्य के स्वभाव अथवा उसकी प्रकृति को बताता है। इसके अतिरिक्त त्रिगुण (अर्थात *सत्व, रजस* तथा *तमस*) के आधार पर भी एक व्यक्तित्व प्ररूपविज्ञान प्रतिपादित किया गया है। सत्व गुण के अंतर्गत स्वच्छता, सत्यवादिता, कर्तव्यनिष्ठा, अनासक्ति या विलग्नता, अनुशासन आदि गुण आते हैं। रजस गुण के अंतर्गत तीव्र क्रिया, इंद्रिय-तुष्टि की इच्छा, असंतोष, दूसरों के प्रति असूया (ईर्ष्या) और भौतिकवादी मानसिकता आदि गुण आते हैं। तमस गुण के अंतर्गत क्रोध, घमंड, अवसाद, आलस्य, असहायता की भावना आदि गुण आते हैं। ये तीनों ही गुण प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न मात्रा में विद्यमान रहते हैं। इनमें से किसी भी एक अथवा दूसरे गुण की प्रभाविता एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार को प्रेरित करती है।

मनोविज्ञान में शेल्डन (Sheldon) द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व के प्ररूप सर्वविदित हैं। शारीरिक बनावट और स्वभाव को आधार बनाते हुए शेल्डन ने **गोलाकृतिक** (endomorphic) **आयताकृतिक** (mesomorphic) और **लंबाकृतिक** (ectomorphic) जैसे व्यक्तित्व के प्ररूप को प्रस्तावित किया है। गोलाकृतिक प्ररूप वाले व्यक्ति मोटे मृदुल और गोल होते है। स्वभाव से वे लोग शिथिल और सामाजिक या मिलनसार होते हैं। आयताकृतिक प्ररूप वाले लोग मज़बूत पेशीसमूह एवं सुगठित शरीर वाले होते हैं जो देखने में आयताकार होते हैं, ऐसे व्यक्ति ऊर्जस्वी एवं साहसी होते हैं। लंबाकृतिक प्ररूप वाले पतले, लंबे और सुकुमार होते हैं। ऐसे व्यक्ति कुशाग्रबुद्धि वाले, कलात्मक और अंतर्मुखी होते हैं।

यहाँ ध्यातव्य है कि व्यक्तित्व के ये शारीरिक प्ररूप सरल किंतु व्यक्तियों के व्यवहारों की भविष्यवाणी करने में सीमित उपयोगिता वाले हैं। वस्तुतः व्यक्तित्व के ये प्ररूप रूढ़धारणाओं की तरह हैं जो लोग उपयोग करते हैं।

युंग (Jung) ने व्यक्तित्व का एक अन्य प्ररूपविज्ञान प्रस्तावित किया है जिसमें लोगों को उन्होंने *अंतर्मुखी* एवं *बहिर्मुखी* दो वर्गों में वर्गीकृत किया है। यह प्ररूप व्यापक रूप से स्वीकार किए गए हैं। इसके अनुसार अंतर्मुखी वह लोग होते हैं जो अकेले रहना पसंद करते हैं, दूसरों से बचते हैं, सांवेगिक द्वंद्वों से पलायन करते हैं और शर्मीले होते हैं। दूसरी ओर, बहिर्मुखी वह लोग होते हैं जो सामाजिक तथा बहिर्गामी होते हैं और ऐसे व्यवसायों का चयन करते हैं जिसमें लोगों से वे प्रत्यक्ष रूप से संपर्क बनाए रख सकें। लोगों के बीच में रहते हुए तथा सामाजिक कार्यों को करते हुए वे दबावों के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं।

हाल के वर्षों में फ्रीडमैन (Friedman) एवं रोजेनमैन (Rosenman) ने टाइप 'ए' तथा टाइप 'बी', इन दो प्रकार के व्यक्तित्वों में लोगों का वर्गीकरण किया है। इन दोनों शोधकर्ताओं ने मनोसामाजिक जोखिम वाले कारकों का अध्ययन करते हुए इन प्ररूपों की खोज की। **टाइप 'ए'** (Type-A) व्यक्तित्व वाले लोगों में उच्चस्तरीय अभिप्रेरणा, धैर्य की कमी, समय की कमी का अनुभव करना, उतावलापन और कार्य के बोझ से हमेशा लदे रहने का अनुभव करना पाया जाता है। ऐसे लोग निश्‍चिंत होकर मंदगति से कार्य करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। टाइप 'ए' व्यक्तित्व वाले लोग अतिरक्तदाब और कॉरोनरी हृदय रोग (coronary heart disease, CHD) के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं। इस प्रकार के लोगों में कभी-कभी सी.एच.डी. के विकसित होने का खतरा, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर और धूम्रपान से उत्पन्न होने वाले खतरों की अपेक्षा अधिक होता है। इसके विपरीत, **टाइप 'बी'** (Type-B) व्यक्तित्व को टाइप 'ए' व्यक्तित्व की विशेषताओं के अभाव के रूप में समझा जा सकता है। व्यक्तित्व के इस प्ररूपविज्ञान को आगे भी विस्तार प्राप्त हुआ है। मॉरिस (Morris) ने एक **टाइप 'सी'** (Type-C) व्यक्तित्व को सुझाया है जो कैंसर जैसे रोग के प्रति संवेदनशील होता है। इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग सहयोगशील, विनीत और धैर्यवान होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपने निषेधात्मक संवेगों (जैसे-क्रोध) का दमन करने वाले और आप्त व्यक्तियों



Reprint 2025-26

के प्रति आज्ञापालन का प्रदर्शन करने वाले होते हैं। हाल ही में एक **टाइप 'डी'** (Type-D) व्यक्तित्व का सुझाव भी दिया गया है और इस व्यक्तित्व वाले लोगों में अवसाद के प्रति प्रवणता पाई जाती है।

उपर्युक्त व्यक्तित्व के प्ररूप सामान्यतया आकर्षित करने वाले हैं किंतु वे अत्यंत सरलीकृत हैं। मानव व्यवहार अत्यधिक जटिल और परिवर्तनशील होता है। लोगों को किसी एक विशिष्ट व्यक्तित्व प्ररूप में वर्गीकृत करना कठिन होता है। उपर्युक्त सरल वर्गीकरण योजना में स्पष्टता के साथ लोगों को वर्गीकृत करना पूरी तरह संभव नहीं है।

### विशेषक उपागम

ये सिद्धांत मुख्यत: व्यक्तित्व के आधारभूत घटकों के वर्णन अथवा विशेषीकरण से संबंधित होते हैं। ये सिद्धांत व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले मूल तत्वों की खोज करते हैं। मनुष्य व्यापक रूप से मनोवैज्ञानिक गुणों में भिन्नताओं का प्रदर्शन करते हैं, फिर भी उनको व्यक्तित्व विशेषकों के लघु समूह में सम्मिलित किया जा सकता है। विशेषक उपागम हमारे दैनिक जीवन के सामान्य अनुभव के बहुत समान है। उदाहरण के लिए, जब हम यह जान लेते हैं कि कोई व्यक्ति सामाजिक है तब हम यह मान लेते हैं कि वह व्यक्ति न केवल सहयोग, मित्रता और सहायता करने वाला होगा बल्कि वह अन्य सामाजिक घटकों से युक्त व्यवहार प्रदर्शित करने में भी प्रवृत्त होगा। इस प्रकार, विशेषक उपागम लोगों की प्राथमिक विशेषताओं की पहचान करने का प्रयास करता है। एक विशेषक अपेक्षाकृत एक स्थायी गुण माना जाता है जिस पर एक व्यक्ति दूसरों से भिन्न होता है। इसमें संभव व्यवहारों की एक श्रृंखला अंतर्निहित होती है जिसको स्थिति की माँगों के द्वारा सक्रियता प्राप्त होती है।

सारांश रूप में कहा जा सकता है कि– (अ) विशेषक समय की विमा पर अपेक्षाकृत स्थिर होते हैं, (ब) विभिन्न स्थितियों में उनमें सामान्यतया संगति होती है और (स) उनकी शक्ति और उनका संयोजन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न पाया जाता है जिसके कारण व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ पाई जाती हैं।

अपने सिद्धांतों का प्रतिपादन करने के लिए अनेक मनोवैज्ञानिकों ने विशेषकों का उपयोग किया है। हम कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांतों का वर्णन करेंगे।

#### *ऑलपोर्ट का विशेषक सिद्धांत*

गॉर्डन ऑलपोर्ट (Gordon Allport) को विशेषक उपागम का अग्रणी माना जाता है। उन्होंने प्रस्तावित किया है कि व्यक्ति में अनेक विशेषक होते हैं जिनकी प्रकृति गत्यात्मक होती है। ये विशेषक व्यवहारों का निर्धारण इस रूप में करते हैं कि व्यक्ति विभिन्न स्थितियों में समान योजनाओं के साथ क्रियाशील होता है। विशेषक उद्दीपकों और अनुक्रियाओं को समाकलित करते हैं अन्यथा वे असमान दिखाई देते हैं। ऑलपोर्ट ने यह तर्क प्रस्तुत किया है कि लोग स्वयं का तथा दूसरों का वर्णन करने के लिए जिन शब्दों का उपयोग करते हैं वे शब्द मानव व्यक्तित्व को समझने का आधार प्रदान करते हैं। उन्होंने अंग्रेज़ी भाषा के शब्दों का विश्लेषण विशेषकों का पता लगाने के लिए किया है जो किसी व्यक्ति का वर्णन है। इसके आधार पर ऑलपोर्ट ने विशेषकों का तीन वर्गों में वर्गीकरण किया—प्रमुख विशेषक, केंद्रीय विशेषक तथा गौण विशेषक। **प्रमुख विशेषक** (cardinal traits) अत्यंत सामान्यीकृत प्रवृत्तियाँ होती हैं। ये उस लक्ष्य को इंगित करती हैं जिसके चतुर्दिक व्यक्ति का पूरा जीवन व्यतीत होता है। महात्मा गांधी की अहिंसा और हिटलर का नाज़ीवाद प्रमुख विशेषक के उदाहरण हैं। ये विशेषक व्यक्ति के नाम के साथ इस तरह घनिष्ठ रूप से जुड़े होते हैं कि उनकी पहचान ही व्यक्ति के नाम के साथ हो जाती है, जैसे–'गांधीवादी' अथवा 'हिटलरवादी' विशेषक। प्रभाव में कम व्यापक किंतु फिर भी सामान्यीकृत प्रवृत्तियाँ ही **केंद्रीय विशेषक** (Central traits) के रूप में जानी जाती हैं। ये विशेषक (उदाहरणार्थ, स्फूर्त, निष्कपट, मेहनती आदि) प्राय: लोगों के शंसापत्रों में अथवा नौकरी की संस्तुतियों में किसी व्यक्ति के लिए लिखे जाते हैं। व्यक्ति की सबसे कम सामान्यीकृत विशिष्टताओं के रूप में **गौण विशेषक** (Secondary traits) जाने जाते हैं। ऐसे विशेषकों के उदाहरण इन वाक्यों में, जैसे–मुझे आम पसंद हैं' अथवा 'मुझे संजातीय वस्त्र पहनना पसंद है' देखे जा सकते हैं।

यद्यपि ऑलपोर्ट ने व्यवहार पर स्थितियों के प्रभाव को स्वीकार किया है फिर भी उनका मानना है कि स्थिति विशेष में व्यक्ति जिस प्रकार प्रतिक्रिया करता है वह उसके विशेषकों पर निर्भर करता है। लोग समान विशेषकों को रखते हुए भी उनको भिन्न तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं। ऑलपोर्ट ने विशेषकों को मध्यवर्ती परिवर्त्यों की तरह अधिक माना है



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

जो उद्दीपक स्थिति एवं व्यक्ति की अनुक्रिया के मध्य घटित होते हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि विशेषकों में किसी भी प्रकार की भिन्नता के कारण समान स्थिति में अथवा समान परिस्थिति के प्रति भिन्न प्रकार की अनुक्रिया उत्पन्न होती है।

*कैटेल – व्यक्तित्व कारक*

रेमंड कैटेल (Raymond Cattell) का यह विश्वास था कि एक सामान्य संरचना होती है जिसे लेकर व्यक्ति एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। यह संरचना इंद्रियानुभविक रीति से निर्धारित की जा सकती है। उन्होंने भाषा में उपलब्ध वर्णनात्मक विशेषणों के विशाल समुच्चय में से प्राथमिक विशेषकों की पहचान करने का प्रयास किया है। सामान्य संरचनाओं का पता लगाने के लिए उन्होंने **कारक विश्लेषण** (Factor analysis) नामक सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया है। इसके आधार पर उन्होंने 16 प्राथमिक अथवा मूल विशेषकों की जानकारी प्राप्त की है। **मूल विशेषक** (source traits) स्थिर होते हैं और व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले मूल तत्वों के रूप में जाने जाते हैं। इसके अतिरिक्त अनेक **सतही** या **पृष्ठ विशेषक** (surface traits) भी होते हैं जो मूल विशेषकों की अंत:क्रिया के परिणाम-स्वरूप उत्पन्न होते हैं। कैटेल ने मूल विशेषकों का वर्णन विपरीतार्थी या विलोमी प्रवृत्तियों के रूप में किया है। उन्होंने व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए एक परीक्षण विकसित किया जिसे **सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली** (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) के नाम से जाना जाता है। इस परीक्षण का मनोवैज्ञानिकों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग किया गया है।

*आइजेंक का सिद्धांत*

एच. जे. आइजेंक (H.J. Eyesenck) ने व्यक्तित्व को दो व्यापक आयामों के रूप में प्रस्तावित किया है। इन आयामों का आधार जैविक एवं आनुवंशिक है। प्रत्येक आयाम में

**बॉक्स 2.2**

**व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल**

निकट के वर्षों में आधारभूत व्यक्तित्व विशेषकों की संख्या को लेकर उत्पन्न हुए मत वैभिन्य से एक रुचिकर दिशा परिवर्तन हुआ है। पॉल कॉस्टा (Paul Costa) तथा राबर्ट मैक्रे (Robert McCrae) ने सभी संभावित व्यक्तित्व विशेषकों की जाँच कर पाँच कारकों के एक समुच्चय के बारे में जानकारी दी है। इनको **बृहत् पाँच कारकों** (Big Five Factors) के नाम से जाना जाता है। ये पाँच कारक निम्न हैं–

1. *अनुभवों के लिए खुलापन* - जो लोग इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करते हैं वे कल्पनाशील, उत्सुक, नए विचारों के प्रति उदारता एवं सांस्कृतिक क्रियाकलापों में अभिरुचि लेने वाले व्यक्ति होते हैं। इसके विपरीत, कम अंक प्राप्त करने वाले व्यक्तियों में अनम्यता पाई जाती है।
2. *बहिर्मुखता* - यह विशेषता उन लोगों में पाई जाती है जिनमें सामाजिक सक्रियता, आग्रहिता, बहिर्गमन, बातूनापन और आमोद-प्रमोद के प्रति पसंदगी पाई जाती है। इसके विपरीत ऐसे लोग होते हैं जो शर्मीले और संकोची होते हैं।
3. *सहमतिशीलता* - यह कारक लोगों की उन विशेषताओं को बताता है जिनमें सहायता करने, सहयोग करने, मैत्रीपूर्ण व्यवहार करने, देखभाल करने एवं पोषण करने जैसे व्यवहार सम्मिलित होते हैं। इसके विपरीत वे लोग होते हैं जो आक्रामक और आत्म-केंद्रित होते हैं।
4. *तंत्रिकाताप* - इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोग सांवेगिक रूप से अस्थिर, दुश्चिंतित, परेशान भयभीत, दु:खी, चिड़चिड़े और तनावग्रस्त होते हैं। इससे विपरीत प्रकार के लोग सुसमायोजित होते हैं।
5. *अंतर्विवेकशीलता* - इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोगों में उपलब्धि-उन्मुखता, निर्भरता, उत्तरदायित्व, दूरदर्शिता, कर्मठता और आम-नियंत्रण पाया जाता है। इसके विपरीत, कम अंक प्राप्त करने वाले लोगों में आवेग पाया जाता है।

व्यक्तित्व के क्षेत्र में यह पंच-कारक मॉडल एक महत्वपूर्ण सैद्धांतिक विकास का प्रतिनिधित्व करते हैं। विभिन्न संस्कृतियों में लोगों के व्यक्तित्व को समझने के लिए यह मॉडल अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ है। विभिन्न संस्कृतियों भाषाओं में उपलब्ध व्यक्तित्व विशेषकों के विश्लेषण से यह मॉडल संगत है और विभिन्न विधियों से किए गए व्यक्तित्व के अध्ययन भी मॉडल का समर्थन करते हैं। अतएव, आज व्यक्तित्व के अध्ययन के लिए यह मॉडल सबसे अधिक महत्वपूर्ण आनुभविक उपागम माना जाता है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

अनेक विशिष्ट विशेषकों को सम्मिलित किया गया है। ये आयाम निम्न प्रकार के हैं–

(1) *तंत्रिकातापिता बनाम सांवेगिक स्थिरता* – इससे तात्पर्य है कि लोगों में किस मात्रा तक अपनी भावनाओं पर नियंत्रण होता है। इस आयाम के एक छोर पर तंत्रिकाताप से ग्रस्त लोग होते है। ऐसे लोगों में दुश्चिंता, चिड़चिड़ापन, अतिसंवेदनशीलता, बेचैनी और नियंत्रण का अभाव पाया जाता है। दूसरे छोर पर वे लोग होते हैं जो शांत, संयत स्वभाव वाले विश्वसनीय और स्वयं पर नियंत्रण रखने वाले होते हैं।

(2) *बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता* – इससे तात्पर्य है कि किस मात्रा तक लोगों में सामाजिक–उन्मुखता अथवा सामाजिक–विमुखता पाई जाती है। इस आयाम के एक छोर पर वे लोग होते हैं जिनमें सक्रियता, यूथचारिता, आवेग और रोमांच के प्रति पसंदगी पाई जाती है। दूसरे छोर पर वे लोग होते हैं जो निष्क्रिय, शांत, सतर्क और आत्म–केंद्रित होते हैं।

आइजेंक ने इसके पश्चात किए गए अनुसंधान कार्यों के आधार पर एक तीसरा आयाम–*मनस्तापिता बनाम सामाजिकता* भी प्रस्तावित किया जो उपर्युक्त दोनों आयामों से अंत:क्रिया करता हुआ माना गया है। एक व्यक्ति जो मनस्तापिता के आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करता है तो उसमें आक्रामक, अहं–केंद्रित और समाजविरोधी होने की प्रवृत्ति पाई जाती है। **आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली** (Eysenck Personality Questionnaire) एक परीक्षण है जिसका उपयोग व्यक्तित्व के इन आयामों का अध्ययन करने के लिए किया गया है।

विशेषक उपागम एक बहुत लोकप्रिय उपागम है जिसके संदर्भ में अनेक प्रकार की प्रगति हो रही है। इनका उल्लेख आपके अध्ययन क्षेत्र के परे है। व्यक्तित्व के संदर्भ में एक नए प्रकार का निरूपण सामने आया है जो विशेषकों को संगठित करने के लिए एक नई प्रकार की योजना प्रस्तुत करता है। यह नए प्रकार का निरूपण बॉक्स 2.2 में दिया गया है।

**क्रियाकलाप 2.2**

*यदि आपसे अपने व्यक्तित्व के एक पक्ष को परिवर्तित करने को कहा जाए तो आप क्या परिवर्तित करना पसंद करेंगे और क्यों? यदि नहीं, तो क्यों? आपके व्यक्तित्व का कौन–सा ऐसा पक्ष है जिसे आप कभी परिवर्तित नहीं करना चाहेंगे? इस पर एक पैराग्राफ लिखिए। अपने मित्र से परिचर्चा कीजिए।*

### मनोगतिक उपागम

व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए यह एक अत्यंत लोकप्रिय उपागम है। यह विचारधारा सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud) के योगदानों की ऋणी है। फ्रायड एक चिकित्सक थे और उन्होंने अपना सिद्धांत अपने नैदानिक पेशे के दौरान विकसित किया। अपने पेशे के आरंभिक दौर में उन्होंने शारीरिक और सांवेगिक समस्याओं से ग्रस्त लोगों का उपचार सम्मोहन (hypnosis) विधि के माध्यम से किया। उन्होंने इस बात पर ध्यान दिया कि उनके अधिकांश रोगी अपनी समस्याओं के बारे में बात करने की आवश्यकता अनुभव करते थे और बात कर लेने के बाद वे प्राय: अपने को अच्छा महसूस करते थे। फ्रायड ने मन के आंतरिक प्रकार्यों को समझने के लिए *मुक्त साहचर्य* (एक विधि जिसमें व्यक्ति अपने मन में आने वाले सभी विचारों, भावनाओं और चिंतनों को मुक्त भाव से व्यक्त करता है), *स्वप्न विश्लेषण* और *त्रुटियों के विश्लेषण* का उपयोग किया है।

#### *चेतना के स्तर*

फ्रायड के सिद्धांत में सांवेगिक द्वंद्वों के स्रोतों एवं परिणामों पर तथा इनके प्रति लोगों द्वारा की जाने वाली प्रतिक्रिया पर विचार किया गया है। ऐसा विचार करते हुए यह सिद्धांत मानव मन **चेतना के तीन स्तरों** (three levels of consciousness) के रूप में देखता है। प्रथम स्तर **चेतन** (conscious) है जिसके अंतर्गत वे चिंतन, भावनाएँ और क्रियाएँ आती हैं जिनके प्रति लोग जागरूक रहते हैं। दूसरा स्तर **पूर्वचेतना** (preconscious) है जिसके अंतर्गत वे मानसिक क्रियाएँ आती हैं जिनके प्रति लोग तभी जागरूक होते हैं जब वे उन पर सावधानीपूर्वक ध्यान केंद्रित करते हैं। चेतना का तीसरा स्तर **अचेतन** (unconscious) है जिसके अंतर्गत ऐसी मानसिक क्रियाएँ आती हैं जिनके प्रति लोग जागरूक नहीं होते हैं।

फ्रायड के अनुसार अचेतन मूलप्रवृत्तिक और पाशविक अंतर्नोदों का भंडार होता है। इसके अंतर्गत वे सभी इच्छाएँ और विचार भी होते हैं जो चेतन रूप से जागरूक स्थिति से छिपे हुए होते हैं क्योंकि वे मनोवैज्ञानिक द्वंद्वों को उत्पन्न करते हैं। इनमें से अधिकांश कामेच्छाओं से उत्पन्न होते हैं जिनको प्रकट रूप से अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता और इसीलिए उनका दमन कर दिया जाता है। अचेतन आवेगों की

© NCERT not to be republished

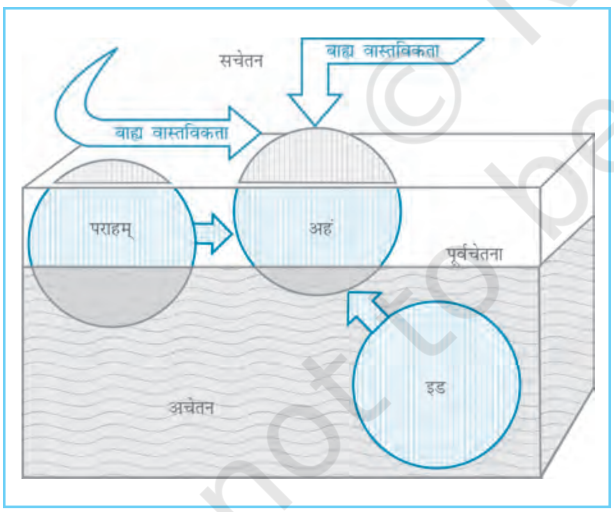


Reprint 2025-26

अभिव्यक्ति के कुछ सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों को खोजने के लिए हैं अथवा उन आवेगों को अभिव्यक्त होने से बचाने के लिए निरंतर संघर्ष करते रहते हैं। द्वंद्वों के संदर्भ में असफल निर्णय लेने के परिणामस्वरूप अपसामान्य व्यवहार उत्पन्न होते हैं। विस्मरण, अशुद्ध उच्चारण, मज़ाक एवं स्वप्नों के विश्लेषण हमें अचेतन तक पहुँचने के लिए साधन प्रदान करते हैं। फ्रायड ने एक चिकित्सा प्रक्रिया विकसित की जिसे **मनोविश्लेषण** (psychoanalysis) के रूप में जाना जाता है। मनोविश्लेषण–चिकित्सा का आधारभूत लक्ष्य दमित अचेतन सामग्रियों को चेतना के स्तर पर ले आना है जिससे कि लोग और अधिक आत्म–जागरूक और समाकलित तरीके से अपना जीवन व्यतीत कर सकें।

*व्यक्तित्व की संरचना*

फ्रायड के सिद्धांत के अनुसार व्यक्तित्व के प्राथमिक संरचनात्मक तत्व तीन हैं–**इदम्** या **इड** (id), **अहं** (ego) और **पराहम्** (superego)। ये तत्व अचेतन में ऊर्जा के रूप में होते हैं और इनके बारे में लागों द्वारा किए गए व्यवहार के तरीकों से अनुमान लगाया जा सकता है (चित्र 2.2 देखें)। यहाँ स्मरणीय है कि इड, अहं और पराहम् संप्रत्यय हैं न कि वास्तविक भौतिक संरचनाएँ। हम इनकी थोड़ी विस्तार के साथ विवेचना करेंगे।




*चित्र 2.2 फ्रायड के सिद्धांत में व्यक्तित्व की संरचना*

*इड* - यह व्यक्ति की मूलप्रवृत्तिक ऊर्जा का स्रोत होता है। इसका संबंध व्यक्ति की आदिम आवश्यकताओं, कामेच्छाओं और आक्रामक आवेगों की तात्कालिक तुष्टि से होता है। यह **सुखेप्सा–सिद्धांत** (pleasure principle) पर कार्य करता है जिसका यह अभिग्रह होता है कि लोग सुख की तलाश करते हैं और कष्ट का परिहार करते हैं। फ्रायड के अनुसार मनुष्य की अधिकांश मूलप्रवृत्तिक ऊर्जा कामुक होती है और शेष ऊर्जा आक्रामक होती है। इड को नैतिक मूल्यों, समाज और दूसरे लोगों की कोई परवाह नहीं होती है।

*अहं* - इसका विकास इड से होता है और यह व्यक्ति की मूलप्रवृत्तिक आवश्यकताओं की संतुष्टि वास्तविकता के धरातल पर करता है। व्यक्तित्व की यह संरचना **वास्तविकता–सिद्धांत** (reality principle) से संचालित होती है और प्रायः इड को व्यवहार करने के उपयुक्त तरीकों की तरफ़ निर्दिष्ट करता है। उदाहरण के लिए, एक बालक का इड जो आइसक्रीम खाना चाहता है उससे कहता है कि आइसक्रीम झटक कर खा ले। उसका अहं उससे कहता है कि दुकानदार से पूछे बिना यदि आइसक्रीम लेकर वह खा लेता है तो वह दंड का भागी हो सकता है। वास्तविकता–सिद्धांत पर कार्य करते हुए बालक जानता है कि अनुमति लेने के बाद ही आइसक्रीम खाने की इच्छा को संतुष्ट करना सर्वाधिक उपयुक्त होगा। इस प्रकार इड की माँग अवास्तविक और सुखेप्सा–सिद्धांत से संचालित होती है, अहं धैर्यवान, तर्कसंगत तथा वास्तविकता–सिद्धांत से संचालित होता है।

*पराहम्* - पराहम् को समझने का और इसकी विशेषता बताने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसको मानसिक प्रकार्यों की नैतिक शाखा के रूप में जाना जाए। पराहम् इड और अहं को बताता है कि किसी विशिष्ट अवसर पर इच्छा विशेष की संतुष्टि नैतिक है अथवा नहीं। समाजीकरण की प्रक्रिया में पैतृक प्राधिकार के आंतरिकीकरण द्वारा पराहम् इड को नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बालक आइसक्रीम देखकर उसे खाना चाहता है, तो वह इसके लिए अपनी माँ से पूछता है। उसका पराहम् संकेत देता है कि उसका यह व्यवहार नैतिक दृष्टि से सही है। इस तरह के व्यवहार के माध्यम से आइसक्रीम को प्राप्त करने पर बालक में कोई अपराध–बोध, भय अथवा दुश्चिंता नहीं होगी।

इस प्रकार व्यक्ति के प्रकार्यों के रूप में फ्रायड का विचार था कि मनुष्य का अचेतन तीन प्रतिस्पर्धी शक्तियों



© NCERT not to be republished
Reprint 2025-26

अथवा ऊर्जाओं से निर्मित हुआ है। कुछ लोगों में इड पराहम् से अधिक प्रबल होता है तो कुछ अन्य लोगों में पराहम् इड से अधिक प्रबल होता है। इड, अहं और पराहम् की सापेक्ष शक्ति प्रत्येक व्यक्ति की स्थिरता का निर्धारण करती है। फ्रायड के अनुसार इड को दो प्रकार की मूलप्रवृत्तिक शक्तियों से ऊर्जा प्राप्त होती है जिन्हें **जीवन-प्रवृत्ति** (life-instinct) एवं **मुमूर्षा** या **मृत्यु-प्रवृत्ति** (death instinct) के नाम से जाना जाता है। उन्होंने मृत्यु-प्रवृत्ति के स्थान पर जीवन-प्रवृत्ति (अथवा, काम) को केंद्र में रखते हुए अधिक महत्त्व दिया है। मूलप्रवृत्तिक जीवन-शक्ति जो इड को ऊर्जा प्रदान करती है **कामशक्ति** या **लिबिडो** (libido) कहलाती है। लिबिडो सुखेप्सा-सिद्धांत के आधार पर कार्य करता है और तात्कालिक संतुष्टि चाहता है।

### *अहं रक्षा युक्तियाँ*

फ्रायड के अनुसार मनुष्य के अधिकांश व्यवहार दुश्िंचता के प्रति उपयुक्त समायोजन अथवा पलायन को प्रतिबिंबित करते हैं। अत: किसी दुश्िंचताजनक स्थिति का अहं किस ढंग से सामना करता है, यही व्यापक रूप से निर्धारित करता है कि लोग किस प्रकार से व्यवहार करेंगे। फ्रायड का विश्वास था कि लोग दुश्िंचता का परिहार मुख्यत: रक्षा युक्तियाँ विकसित करके करते हैं। ये रक्षा युक्तियाँ अहं को मूलप्रवृत्तिक आवश्यकताओं के प्रति जागरूकता से रक्षा करती हैं। इस प्रकार **रक्षा युक्तियाँ** (defence mechanisms) वास्तविकता को विकृत कर दुश्िंचता को कम करने का एक तरीका है। यद्यपि दुश्िंचता के प्रति की जाने वाली कुछ रक्षा युक्तियाँ सामान्य एवं अनुकूली होती हैं तथापि ऐसे लोग जो इन युक्तियों का उपयोग इस सीमा तक करते हैं कि वास्तविकता वास्तव में विकृत हो जाती है तो वे विभिन्न प्रकार के कुसमायोजक व्यवहार विकसित कर लेते हैं।

फ्रायड ने विभिन्न प्रकार की रक्षा युक्तियों का वर्णन किया है। इसमें सर्वाधिक महत्वपूर्ण **दमन** (repression) है जिसमें दुश्िंचता उत्पन्न करने वाले व्यवहार और विचार पूरी तरह चेतना के स्तर से विलुप्त कर दिए जाते हैं। जब लोग किसी भावना अथवा इच्छा का दमन करते हैं तो वे उस भावना अथवा इच्छा के प्रति बिल्कुल ही जागरूक नहीं होते हैं। इस प्रकार जब कोई व्यक्ति कहता है, "मैं नहीं जानता हूँ कि मैंने यह क्यों किया है", तो उसका यह कथन किसी दमित भावना अथवा इच्छा को अभिव्यक्त करता है।

अन्य प्रमुख रक्षा युक्तियों में प्रक्षेपण, अस्वीकरण, प्रतिक्रिया निर्माण और युक्तिकरण आते हैं। **प्रक्षेपण** (projection) में लोग अपने विशेषकों को दूसरों पर आरोपित करते हैं। एक व्यक्ति जिसमें प्रबल आक्रामक प्रवृत्तियाँ हैं वह दूसरे लोगों में अत्यधिक रूप से अपने प्रति होने वाले व्यवहारों को आक्रामक देखता है। **अस्वीकरण** (denial) में एक व्यक्ति पूरी तरह से वास्तविकता को स्वीकार करना नकार देता है। उदाहरण के लिए एच.आई.वी. / एड्स से ग्रस्त रोगी पूरी तरह से अपने रोग को नकार सकता है। **प्रतिक्रिया निर्माण** (reaction formation) में व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं और इच्छाओं के ठीक विपरीत प्रकार का व्यवहार अपना कर अपनी दुश्िंचता से रक्षा करने का प्रयास करता है। उदाहरण के लिए प्रबल कामेच्छा से ग्रस्त कोई व्यक्ति यदि अपनी ऊर्जा को धार्मिक क्रियाकलापों में लगाते हुए ब्रह्मचर्य का पालन करता है तो ऐसा व्यवहार प्रतिक्रिया निर्माण का उदाहरण होगा। **युक्तिकरण** (rationalisation) में एक व्यक्ति अपनी तर्कहीन भावनाओं और व्यवहारों को तर्कयुक्त और स्वीकार्य बनाने का प्रयास करता है। उदाहरण के लिए यदि कोई विद्यार्थी परीक्षा में निम्नस्तरीय निष्पादन के बाद कुछ नए कलम खरीदता है तो इस युक्तिकरण का उपयोग करता है कि "वह आगे की परीक्षा में नए कलम के साथ उच्च स्तर का निष्पादन प्रदर्शित करेगा"।

जो लोग रक्षा युक्तियों का उपयोग करते हैं वे प्राय: इसके प्रति जागरूक नहीं होते हैं अथवा इससे अनभिज्ञ होते हैं। प्रत्येक रक्षा युक्ति दुश्िंचता द्वारा उत्पन्न असुविधाजनक भावनाओं से अहं के बरताव करने का एक तरीका है। रक्षा युक्तियों की भूमिका के बारे में फ्रायड के विचारों के समक्ष अनेक प्रश्न उत्पन्न किए गए हैं। उदाहरण के लिए फ्रायड का यह दावा कि प्रक्षेपण के उपयोग से दुश्िंचता और दबाव कम होता है अनेक अध्ययनों के परिणामों द्वारा समर्थित नहीं है।

### *व्यक्तित्व-विकास की अवस्थाएँ*

फ्रायड का यह दावा है कि व्यक्तित्व के आंतरिक पक्ष आरंभ में ही स्थापित हो जाते हैं और जीवन-पर्यंत स्थिर बने रहते



Reprint 2025-26

हैं। इनमें परिवर्तन लाना अत्यंत कठिन होता है। उन्होंने व्यक्तित्व-विकास का एक **पंच अवस्था सिद्धांत** (five-stage theory) प्रस्तावित किया जिसे मनोलैंगिक विकास के नाम से भी जाना जाता है। विकास की इन पाँच अवस्थाओं में से किसी भी अवस्था पर समस्याओं के आने से विकास बाधित हो जाता है और जिसका मनुष्य के जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है। इन विभिन पाँच अवस्थाओं का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है।

*मौखिक अवस्था* – एक नवजात शिशु की मूल प्रवृत्तियाँ मुख पर केंद्रित होती है। यह शिशु का प्राथमिक सुख प्राप्ति का केंद्र होता है। यह मुख ही होता है जिसके माध्यम से ही शिशु भोजन ग्रहण करता है और अपनी भूख को शांत करता है। शिशु मौखिक संतुष्टि भोजन ग्रहण, अँगूठा चूसने, काटने और बलबलाने के माध्यम से प्राप्त करता है। जन्म के बाद आरंभिक कुछ महीनों की अवधि में शिशुओं में अपने चतुर्दिक जगत के बारे में आधारभूत अनुभव और भावनाएँ विकसित हो जाती हैं। अत: फ्रायड के अनुसार एक वयस्क जो इस संसार को कटु स्थान मानता है। संभवत: उसके विकास की मौखिक अवस्था में कठिनाई रही होगी।

*गुदीय अवस्था* – ऐसा पाया गया है कि दो-तीन वर्ष की आयु में बच्चा समाज की कुछ माँगों के प्रति अनुक्रिया करना सीखता है। इनमें से एक प्रमुख माँग माता-पिता की यह होती है कि बालक मूत्रत्याग एवं मलत्याग जैसे शारीरिक प्रकार्यों को सीखे। अधिकांश बच्चे इस आयु में इन क्रियाओं को करने में आनंद का अनुभव करते हैं। शरीर का गुदीय क्षेत्र कुछ सुखदायक भावनाओं का केंद्र हो जाता है। इस अवस्था में इड और अहं के बीच द्वंद्व का आधार स्थापित हो जाता है। साथ ही शैशवावस्था की सुख की इच्छा एवं वयस्क रूप में नियंत्रित व्यवहार की माँग के बीच भी द्वंद्व का आधार स्थापित हो जाता है।

*लैंगिक अवस्था* - यह अवस्था जननांगों पर बल देती है। चार-पाँच वर्ष की आयु में बच्चे पुरुषों एवं महिलाओं के बीच का भेद अनुभव करने लगते हैं। बच्चे कामुकता के प्रति एवं अपने माता-पिता के बीच काम संबंधों के प्रति जागरूक हो जाते हैं। इसी अवस्था में बालक **इडिपस मनोग्रंथि** (oedipus complex) का अनुभव करता है जिसमें अपनी माता के प्रति प्रेम और पिता के प्रति आक्रामकता सन्निहित होती है तथा इसके परिणामस्वरूप पिता द्वारा दंडित या शिश्नलोप किए जाने का भय भी बालक में कार्य करता है (*इडिपस एक ग्रीक राजा था जिसने अनजान में अपने पिता की हत्या कर अपनी माता से विवाह कर लिया था*)। इस अवस्था की एक प्रमुख विकासात्मक उपलब्धि यह है कि बालक अपनी इस मनोग्रंथि का समाधान कर लेता है। ऐसा वह अपनी माता के प्रति पिता के संबंधों को स्वीकार करके उन्हीं की तरह का व्यवहार करता है।

बालिकाओं में यह इडिपस ग्रंथि थोड़े भिन्न रूप में घटित होती है। बालिकाओं में इसे **इलेक्ट्रा मनोग्रंथि** (Electra Complex) कहते हैं। इलेक्ट्रा एक ग्रीक चरित्र थी जिसने अपने भाई द्वारा अपनी माता की हत्या करवाई। इस मनोग्रंथि में बालिका अपने पिता को प्रेम करती है और प्रतीकात्मक रूप में उससे विवाह करना चाहती है। जब उसको यह अनुभव होता है कि यह संभव नहीं है तो वह अपनी माता का अनुकरण कर उसके व्यवहारों को अपनाती है। ऐसा वह अपने पिता का स्नेह प्राप्त करने के लिए करती है। उपर्युक्त दोनों मनोग्रंथियों के समाधान में क्रांतिक घटक समान लिंग के माता-पिता के साथ तदात्मीकरण स्थापित करना है। दूसरे शब्दों में, बालक अपनी माता के प्रति लैंगिक भावनाओं का त्याग कर देते हैं तथा अपने पिता को प्रतिद्वंद्वी की बजाय भूमिका-प्रतिरूप मानने लगते हैं; बालिकाएँ अपने पिता के प्रति लैंगिक इच्छाओं का त्याग कर देती हैं और अपनी माता से तादात्मय स्थापित करती हैं।

*कामप्रसुप्ति अवस्था* - यह अवस्था सात वर्ष की आयु से आरंभ होकर यौवनारंभ तक बनी रहती है। इस अवधि में बालक का विकास शारीरिक दृष्टि से होता रहता है किंतु उसकी कामेच्छाएँ सापेक्ष रूप से निष्क्रिय होती हैं। बालक की अधिकांश ऊर्जा सामाजिक अथवा उपलब्धि-संबंधी क्रियाओं में व्यय होती है।

*जननांगीय अवस्था* – इस अवस्था में व्यक्ति मनोलैंगिक विकास में परिपक्वता प्राप्त करता है। पूर्व की अवस्थाओं की कामेच्छाएँ, भय और दमित भावनाएँ पुन: अभिव्यक्त होने लगती हैं। लोग इस अवस्था में विपरीत लिंग के सदस्यों से परिपक्व तरीके से सामाजिक और काम संबंधी आचरण करना सीख लेते हैं। यदि इस अवस्था की विकास यात्रा में व्यक्ति को अत्यधिक दबाव अथवा अत्यासक्ति का अनुभव होता है तो इसके कारण विकास की किसी आरंभिक अवस्था पर उसका स्थिरण हो सकता है।



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

फ्रायड के सिद्धांत का एक यह अभिग्रह भी है कि बच्चा जब विकास की एक अवस्था से दूसरी अवस्था की तरफ बढ़ता है तो वह जगत के प्रति अपने दृष्टिकोण को समायोजित कर लेता है। किसी एक अवस्था में असफल विकास के कारण उस अवस्था पर बच्चे का **स्थिरण** (fixation) हो जाता है। इस स्थिति में बच्चे का विकास एक आरंभिक अवस्था तक ही सीमित रह जाता है। उदाहरण के लिए एक बच्चा अपने विकास में लैंगिक अवस्था को सफलतापूर्वक पूरा नहीं कर पाता है तो वह इडिपस मनोग्रंथि का समाधान करने में निष्फल हो जाता है और उसके बाद भी समान लिंग के माता-पिता के प्रति आक्रामकता का अनुभव करता रहता है। इस प्रकार की असफलता के गंभीर परिणाम बच्चे को अपने जीवन में भोगने पड़ते हैं। ऐसा बालक यह विचार बना सकता है कि पुरुष सामान्यतया आक्रामक होते हैं और वह निर्भरता के रूप में महिलाओं से संबंध होने की इच्छा को विकसित कर सकता है। इस प्रकार की स्थितियों में **प्रतिगमन** (regression) भी एक संभावित परिणाम हो सकता है जिसमें व्यक्ति पहले की किसी अवस्था में वापस चला जाता है या लौट जाता है। प्रतिगमन उस स्थिति में घटित होता है जब विकास की किसी अवस्था में व्यक्ति द्वारा किया गया समस्याओं का समाधान पर्याप्त नहीं होता है। इस प्रकार की स्थिति में व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित व्यवहार उस कम परिपक्व विकास की अवस्था का कोई विशिष्ट व्यवहार होता है।

### पश्च-फ्रायडवादी उपागम

फ्रायड का अनुसरण करते हुए बाद में कई सिद्धांतकारों ने अपने विचार प्रतिपादित किए। इनमें से कुछ सिद्धांतकारों ने आरंभ में फ्रायड के साथ मिलकर काम किया किंतु आगे चलकर उन्होंने मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत की अपनी व्याख्या प्रस्तुत की। इन सिद्धांतकारों को *नव-विश्लेषणवादी* अथवा *पश्च-फ्रायडवादी* कहा गया जिससे कि इन्हें फ्रायड से भिन्न समझा जा सके। इन सिद्धांतों की विशेषता यह है कि इनमें इड की लैंगिक और आक्रामक प्रवृत्तियों की भूमिकाओं और अहं के संप्रत्यय के विस्तार को कम महत्त्व दिया गया है। इनके स्थान पर सर्जनात्मकता, क्षमता और समस्या-समाधान योग्यता जैसे मानवीय गुणों पर बल दिया गया है। इसमें से कुछ सिद्धांतों का संक्षेप में नीचे वर्णन किया गया है।

#### *कार्ल युंग – उद्देश्य एवं आकांक्षाएँ*

आरंभ में युंग (Jung) ने फ्रायड के साथ मिलकर काम किया किंतु बाद में फ्रायड से वह अलग हो गए। युंग ने यह देखा कि मनुष्य काम-भावना और आक्रामकता के स्थान पर उद्देश्यों और आकांक्षाओं से अधिक निर्देशित होते हैं। उन्होंने व्यक्तित्व का अपना एक सिद्धांत प्रतिपादित किया जिसे **विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान** (analytical psychology) कहते हैं। इन सिद्धांतों का आधारभूत अभिग्रह यह है कि व्यक्ति के व्यक्तित्व में प्रतिस्पर्धी शक्तियाँ एवं संरचनाएँ (जिनका संतुलित होना आवश्यक है) कार्य करती हैं; न कि व्यक्ति और समाज की माँगों अथवा वास्तविकता के बीच कोई द्वंद्व होता है।

युंग ने ये दावा किया है कि एक प्रकार का **सामूहिक अचेतन** (collective unconscious) होता है जिसमें **आद्य प्ररूप** (archetype) अथवा आद्य प्रतिमाएँ होती हैं। ये व्यक्तिगत स्तर पर अर्जित नहीं की जाती हैं, बल्कि वंशागत होती हैं। ईश्वर अथवा धरती माता आद्य प्ररूप के अच्छे उदाहरण हैं। आद्य प्ररूप मिथकों, स्वप्नों और मानव जाति की सभी कलाओं में पाए जाते हैं। युंग का यह विचार था कि आत्म एकता और एकात्मकता के लिए प्रयास करता है। यह एक आद्य प्ररूप है जिसे विभिन्न तरीकों से अभिव्यक्त किया गया है। विभिन्न परंपराओं में ऐसी अभिव्यक्तियों का अध्ययन करने के लिए युंग ने काफ़ी प्रयास किया। उनके अनुसार, एकत्व और संपूर्णता को प्राप्त करने के लिए एक व्यक्ति को उत्तरोत्तर अपने व्यक्तिगत और सामूहिक अचेतन में उपलब्ध प्रज्ञान के प्रति जागरूक होना चाहिए और इसके साथ संगत भाव से रहना सीखना चाहिए।

#### *कैरेन हार्नी – आशावाद*

हार्नी (Horney) फ्रायड की एक अन्य अनुयायी थीं जिन्होंने फ्रायड के आधारभूत सिद्धांतों से भिन्न एक सिद्धांत विकसित किया। उन्होंने मानव संवृद्धि और आत्मसिद्धि पर बल देते हुए मानव जीवन के एक आशावादी दृष्टिकोण को प्रस्तुत किया।

हार्नी का प्रमुख योगदान इस बात में है कि उन्होंने फ्रायड के इस विचार को कि महिलाएँ हीन होती हैं, चुनौती दी है। उनके अनुसार, प्रत्येक लिंग के व्यक्तियों में गुण होते हैं जिसकी प्रशंसा विपरीत लिंग के व्यक्तियों को करनी चाहिए



Reprint 2025-26

तथा किसी भी लिंग के व्यक्तियों को श्रेष्ठ अथवा हीन नहीं समझा जाना चाहिए। प्रतिरोध स्वरूप उनका यह विचार था कि महिलाएँ जैविक कारकों की तुलना में सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारकों से अधिक प्रभावित होती हैं। उन्होंने यह तर्क प्रस्तुत किया कि मनोवैज्ञानिक विकार बाल्यावस्था की अवधि में **विक्षुब्ध अंतर्वैयक्तिक संबंधों** (disturbed interpersonal relationship) के कारण उत्पन्न होते हैं। यदि माता-पिता का अपने बच्चे के प्रति व्यवहार उदासीन, हतोत्साहित करने वाला और अनियमित होता है तो बच्चा असुरक्षित महसूस करता है जिसके परिणामस्वरूप एक ऐसी भावना जिसे **मूल दुश्िंचता** (basic anxiety) कहते हैं, उत्पन्न होती है। इस दुश्िंचता के कारण माता-पिता के प्रति बच्चे में एक गहन अमर्ष और मूल आक्रामकता घटित होती है। अत्यधिक प्रभुत्व अथवा उदासीनता का प्रदर्शन कर एवं अत्यधिक अथवा अत्यंत कम अनुमोदन प्रदान कर माता-पिता बच्चों में एकाकीपन और असहायता की भावनाएँ उत्पन्न करते हैं जो उनके स्वस्थ विकास में बाधक होते हैं।

*अल्फ्रेड एडलर – जीवन शैली एवं सामाजिक अभिरुचि*

एडलर (Adler) के सिद्धांत को **व्यष्टि** या **वैयक्तिक मनोविज्ञान** (individual psychology) के रूप में जाना जाता है। उनका आधारभूत अभिग्रह यह है कि व्यक्ति का व्यवहार उद्देश्यपूर्ण एवं लक्ष्योन्मुख होता है। हममें से प्रत्येक में चयन करने एवं सर्जन करने की क्षमता होती है। हमारे **व्यक्तिगत लक्ष्य** (personal goals) ही हमारी अभिप्रेरणा के स्रोत होते हैं। जो लक्ष्य हमें सुरक्षा प्रदान करते हैं और हमारी अपर्याप्तता की भावना पर विजय प्राप्त करने में हमारी सहायता करते हैं, वे हमारे व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एडलर के विचार से प्रत्येक व्यक्ति अपर्याप्तता और अपराध की भावनाओं से ग्रसित होता है। इसे हम **हीनता मनोग्रंथि** (inferiority complex) के नाम से जानते हैं जो बाल्यावस्था में उत्पन्न होती है। इस मनोग्रंथि पर विजय प्राप्त करना इष्टतम व्यक्तित्व-विकास के लिए आवश्यक है।

*एरिक फ्रॉम – मानवीय महत्त्व*

फ्रायड के सिद्धांत की जैविक उन्मुखता की तुलना में फ्रॉम (Fromm) ने अपना सिद्धांत सामाजिक उन्मुखता के संदर्भ में विकसित किया। उन्होंने मनुष्य को मूल रूप से **सामाजिक प्राणी** (social being) माना है जिसको दूसरे लोगों से उसके संबंधों के आधार पर समझा जा सकता है। उन्होंने यह तर्क दिया कि संवृद्धि और क्षमताओं की उपलब्धि जैसे मनोवैज्ञानिक गुण **स्वतंत्रता की इच्छा** (desire for freedom) और **न्याय तथा सत्य के लिए संघर्ष** (striving for justice and truth) के परिणामस्वरूप उत्पन्न होते हैं।

फ्रॉम का विचार है कि चरित्र विशेषक (व्यक्तित्व) दूसरों के साथ हमारे होने वाले अनुभवों से विकसित होते हैं। एक समाज विशेष में जिस प्रकार की रीतियाँ और प्रथाएँ अस्तित्व में होती हैं, वही समाज की संस्कृति को स्वरूप प्रदान करती हैं। किसी समाज विशेष में लोगों के प्रभावी चरित्र विशेषक सामाजिक प्रक्रमों एवं संस्कृति को स्वरूप प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फ्रॉम ने व्यक्तित्व के विकास में कोमलता एवं प्रेम जैसे विध्यात्मक गुणों को महत्त्व दिया है।

*एरिक एरिक्सन – अनन्यता की खोज*

एरिक्सन (Erikson) का सिद्धांत व्यक्तित्व-विकास में तर्कयुक्त, सचेतन अहं की प्रक्रियाओं पर बल देता है। उनके सिद्धांत में विकास को एक जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया और अहं अनन्यता का इस प्रक्रिया में केन्द्रीय स्थान माना गया है। किशोरावस्था के **अनन्यता संकट** (identity crisis) के उनके संप्रत्यय ने व्यापक रूप से ध्यान आकृष्ट किया है। एरिक्सन का मत है कि युवकों को अपने लिए एक केंद्रीय परिप्रेक्ष्य और एक दिशा निर्धारित करनी चाहिए जो उन्हें एकत्व और उद्देश्य का सार्थक अनुभव करा सके।

मनोगतिक सिद्धांतों की अनेक दृष्टिकोणों से आलोचना की गई है। प्रमुख आलोचनाएँ निम्नलिखित प्रकार की हैं –

1. ये सिद्धांत अधिकांशतः व्यक्ति अध्ययनों (case studies) पर आधारित हैं जिसमें परिशुद्ध, वैज्ञानिक आधार का अभाव है।
2. इनमें कम संख्या में विशिष्ट व्यक्तियों का सामान्यीकरण के लिए प्रतिदर्श के रूप में उपयोग किया गया है।
3. संप्रत्यय उचित ढंग से परिभाषित नहीं किए गए हैं और वैज्ञानिक परीक्षण के लिए उनको प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है।
4. फ्रायड ने मात्र पुरुषों का मानव व्यक्तित्व के विकास के



Reprint 2025-26

आदि प्ररूप (prototype) के रूप में उपयोग किया है। उन्होंने महिलाओं के अनुभवों एवं परिप्रेक्ष्यों पर ध्यान नहीं दिया है।

### व्यवहारवादी उपागम

यह उपागम व्यवहार की आंतरिक गतिकी को महत्त्व नहीं देता है। व्यवहारवादी परिभाष्य, प्रेक्षणीय एवं मापन योग्य प्रदत्तों में ही विश्वास करते हैं या उनको महत्त्व देते हैं। इस प्रकार वे उद्दीपक-अनुक्रिया संयोजनों के अधिगम और उनके प्रबलन पर ही बल देते हैं। उनके अनुसार पर्यावरण के प्रति की गई व्यक्ति की अनुक्रिया के रूप में ही व्यक्तित्व को सर्वोत्तम प्रकार से समझा जा सकता है। अनुक्रिया की विशेषताओं में परिवर्तन के रूप में ही प्रायः वे विकास को समझते हैं अर्थात कोई व्यक्ति नए पर्यावरण तथा उद्दीपकों के प्रति की गई अनुक्रियाओं द्वारा ही नया व्यवहार सीखता है।

अधिकांश व्यवहारवादियों के लिए व्यक्तित्व की संरचनात्मक इकाई **अनुक्रिया** (response) है। प्रत्येक अनुक्रिया एक व्यवहार है जो किसी विशिष्ट आवश्यकता को संतुष्ट करने के लिए प्रकट की जाती है। जैसा कि आप जानते हैं कि हम भोजन इसलिए करते हैं क्योंकि हमें भूख लगी रहती है, किंतु भोजन के संदर्भ में हम बहुत चयनात्मक भी होते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे अनेक प्रकार की सब्जियाँ खाना पसंद नहीं करते हैं (जैसे- पालक, लौकी, करेला इत्यादि) किंतु धीरे-धीरे वे इनको खाना सीख लेते हैं। ऐसा व्यवहार वे क्यों करते हैं? व्यवहारवादी उपागम के अनुसार बच्चे आरंभ में इन सब्जियों को अपने माता-पिता से प्रशंसा (प्रबलन) पाने के लिए बाद में वे अंततः इन सब्जियों को खाना सीख लेते हैं, केवल इस कारण से ही नहीं कि उनके माता-पिता इस व्यवहार से प्रसन्न हैं बल्कि इस कारण से भी कि उन्हें इन सब्जियों का स्वाद लग गया है और वे इन सब्जियों को अच्छा समझते हैं। अतएव व्यवहार को संगठित करने वाली केंद्रीय प्रवृत्ति जैविक अथवा सामाजिक आवश्यकताओं में कमी है जो व्यवहार को ऊर्जित या उत्प्रेरित करती है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब अनुक्रियाएँ (व्यवहार) प्रबलित होती हैं।

कक्षा 11 में किए गए अपने अध्ययन से आप स्मरण कर सकते हैं कि विभिन्न अधिगम सिद्धांत उद्दीपक, अनुक्रिया और प्रबलन के विभिन्न तरीकों से उपयोग को सन्निहित। *प्राचीन अनुबंधन* (पावलव), *नैमित्तिक अनुबंधन* (स्किनर) और *प्रेक्षणात्मक अधिगम (बंदूरा)* के सिद्धांतों से आप भली-भाँति परिचित हैं। इन सिद्धांतों में अधिगम और व्यवहार के संपोषण का विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार किया गया है। इन सिद्धांतों के नियमों का व्यक्तित्व-सिद्धांतों के विकास में व्यापक रूप से उपयोग किया गया है। उदाहरण के लिए प्रेक्षणात्मक अधिगम सिद्धांत अधिगम में चिंतन प्रक्रियाओं को अत्यधिक महत्त्व देता है किंतु प्राचीन एवं नैमित्तिक अनुबंधन सिद्धांतों में चिंतन प्रक्रियाओं को प्रायः कोई स्थान नहीं दिया गया है। इसी प्रकार प्रेक्षणात्मक अधिगम सिद्धांत सामाजिक अधिगम (प्रेक्षण एवं दूसरों के अनुकरण पर आधारित) और आत्म-नियमन पर बल देता है जो अन्य सिद्धांतों में अनुपस्थित हैं।

**क्रियाकलाप 2.3**

*अपने और अपने मित्रों के व्यवहार की उन विशेषताओं का प्रेक्षण कीजिए और उनको नोट कीजिए जिसे लोकप्रिय युवकों को देखकर आत्मसात किया गया है।*

### सांस्कृतिक उपागम

यह उपागम पारिस्थितिक और सांस्कृतिक पर्यावरण की विशेषताओं के संदर्भ में व्यक्तित्व को समझने का प्रयास करता है। इसमें यह प्रस्तावित किया गया है कि किसी समूह की 'आर्थिक अनुरक्षण प्रणाली' सांस्कृतिक और व्यवहारपरक भिन्नताओं की उत्पत्ति में एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करती है। जलवायु-संबंधी दशाएँ, वासस्थान के भू-भाग की प्रकृति और इसमें भोजन (*वनस्पति* और *जीवजंतु*) की उपलब्धता न केवल लोगों की आर्थिक गतिविधियों को निर्धारित करती है बल्कि उनके व्यवस्थापन के संरूपों, सामाजिक संरचनाओं, श्रम विभाजन और अन्य पक्षों, जैसे – बाल-पोषण रीतियों को भी निर्धारित करती है। सम्मिलित रूप से ये सारे तत्व किसी बच्चे के समग्र अधिगम वातावरण का निर्माण करते हैं। लोगों के कौशल, योग्यताएँ, व्यवहार-शैलियाँ और मूल्य प्राथमिकताएँ इन विशेषताओं से घनिष्ठ रूप से संबंधित होते हैं। अनुष्ठान, उत्सव, धार्मिक क्रियाकलाप, कला, मनोरंजन और खेल-कूद वे साधन हैं जिनके माध्यम से लोगों का व्यक्तित्व किसी संस्कृति में प्रक्षेपित होता है। लोग



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व (व्यवहारपरक) गुणों का विकास किसी समूह के जीवन की पारिस्थितिक और सांस्कृतिक विशेषताओं के प्रति अनुकूलन करने के प्रयास में करते हैं। इस प्रकार सांस्कृतिक उपागम पारिस्थितिकी और संस्कृति की माँगों के प्रति व्यक्तियों या समूहों के अनुकूलन के रूप में व्यक्तित्व को स्वीकार करता है।

सांस्कृतिक उपागम के इन पक्षों को एक मूर्त उदाहरण के द्वारा समझा जा सकता है। जैसा कि आप जानते हैं कि विश्व की जनसंख्या का एक बड़ा भाग आज भी वन और पर्वतीय क्षेत्रों में रहता है जिनकी जीविका आधारभूत साधन शिकार और संग्रहण (आर्थिक गतिविधियाँ) होते हैं। झारखंड के बिरहोर (एक जनजाति समूह) इसी प्रकार की जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करते हैं। इनमें से अधिकांश खानाबदोश का जीवन व्यतीत करते हैं। छोटी टोलियों में ये एक वन से दूसरे वन तक सतत भ्रमण करते रहते हैं और फलों, कंदों, कुकुरमुत्तों एवं शहद आदि वन उत्पादों का संग्रह और उपयोग करते हैं। बिरहोर समाज में बच्चों को आरंभिक वर्षों से ही वनों में घूमने तथा शिकार करने और वन-उत्पादों का संग्रह करने के कौशलों को सीखने की पर्याप्त स्वतंत्रता दे दी जाती है। उनकी बाल-समाजीकरण रीतियों में बच्चों को स्वतंत्र (बड़ों की सहायता के बिना भी अनेक कार्यों को करना), स्वायत्त (अपने लिए अनेक निर्णयों को लेना) और उपलब्धि-उन्मुख (शिकार जैसे कार्यों में अंतर्निहित ज़ोखिमों और चुनौतियों को स्वीकार करना) बनाना जीवन के आरंभिक वर्षों से ही शुरू हो जाता है।

कृषक समाजों में बच्चों का समाजीकरण बड़ों के प्रति आज्ञापालन, छोटों के प्रति पोषण का भाव और अपने कर्तव्यों के प्रति उत्तरदायित्व विकसित करने के लिए होता है। चूँकि व्यवहार के ये गुण कृषक समाजों में लोगों को अधिक उपयोगी बनाते हैं इसलिए ये गुण लोगों के व्यक्तित्व की प्रभावी विशेषताएँ हो जाते हैं। ये विशेषताएँ शिकार-संग्रह करने वाले समाजों में अधिक उपयोगी (और इसलिए अत्यधिक सम्मानित समझे जाने वाले) स्वतंत्रता, स्वायत्तता और उपलब्धि जैसे गुणों से भिन्न होती हैं। विभिन्न आर्थिक अनुसरणों और सांस्कृतिक माँगों के कारण शिकार-संग्रह करने वाले तथा कृषक समाजों के बच्चे भिन्न प्रकार के व्यक्तित्व-प्रतिरूप विकसित एवं प्रदर्शित करते हैं।

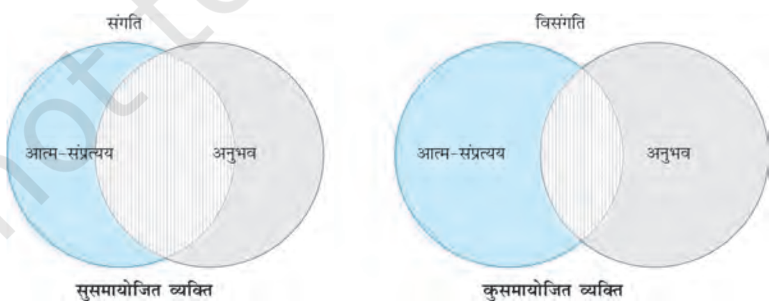
### मानवतावादी उपागम

मानवतावादी सिद्धांत मुख्यत: फ्रायड के सिद्धांत के प्रत्युत्तर में विकसित हुए। व्यक्तित्व के संदर्भ में मानवतावादी परिप्रेक्ष्य के विकास में कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) और अब्राहम मैस्लो (Abraham Maslow) ने विशेष रूप से योगदान किया है। हम उनके सिद्धांतों का संक्षेप में उल्लेख करेंगे।

रोजर्स द्वारा प्रस्तावित सर्वाधिक महत्वपूर्ण विचार एक **पूर्णत: प्रकार्यशील व्यक्ति** (fully functioning person) का है। उनका विश्वास है कि व्यक्तित्व के विकास के लिए संतुष्टि अभिप्रेरक शक्ति है। लोग अपनी क्षमताओं, संभाव्यताओं और प्रतिभाओं को संभव सर्वोत्कृष्ट तरीके से अभिव्यक्त करने का प्रयास करते हैं। व्यक्तियों में एक सहज प्रवृत्ति होती है जो उन्हें अपने वंशागत प्रकृति की सिद्धि या प्राप्ति के लिए निर्दिष्ट करती है।

मानव व्यवहार के बारे में रोजर्स ने दो आधारभूत अभिग्रह निर्मित किए हैं। एक यह कि व्यवहार लक्ष्योन्मुख और सार्थक होता है और दूसरा यह कि लोग (जो सहज रूप से अच्छे होते हैं) सदैव अनुकूली तथा आत्मसिद्धि वाले व्यवहार का चयन करेंगे।

रोजर्स का सिद्धांत उनके निदानशाला में रोगियों को सुनने से प्राप्त अनुभवों से विकसित हुआ है। उन्होंने यह ध्यान दिया




*चित्र 2.3 समायोजन एवं आत्म-संप्रत्यय का प्रतिरूप*



Reprint 2025-26

**बॉक्स 2.3**

**स्वस्थ व्यक्ति कौन है ?**

मानवतावादी सिद्धांतकारों का मत है कि स्वस्थ व्यक्तित्व मात्र समाज के प्रति समायोजन में ही निहित नहीं होता है। यह अपने को गहराई से जानने की जिज्ञासा, बिना छद्‌मवेश के अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार होने और जहाँ-तहाँ एक जैसा बने रहने की प्रवृत्ति को भी सन्निहित करता है। उनके अनुसार, स्वस्थ लोगों में अधोलिखित विशेषताएँ होती हैं :

1. वे अपने, अपनी भावनाओं और अपनी सीमाओं के प्रति जागरूक होते हैं; अपने को स्वीकार करते हैं और अपने जीवन को जैसा बनाते हैं, उसके प्रति उत्तरदायी होते हैं; साथ ही कुछ बन जाने का साहस भी होता है।
2. वे वर्तमान में रहते हैं; वे किसी बंधन में नहीं फँसते हैं।
3. वे अतीत में नहीं जीते हैं और दुश्चिंताजनक अपेक्षाओं और विकृत रक्षा के माध्यम से भविष्य को लेकर परेशान नहीं होते हैं।

कि उनके सेवार्थियों के अनुभव में आत्म एक महत्वपूर्ण तत्व था। इस प्रकार, उनका सिद्धांत आत्म के संप्रत्यय के चतुर्दिक संरचित है। उनके सिद्धांत का अभिग्रह है कि लोग सतत अपने वास्तविक आत्म की सिद्धि या प्राप्ति की प्रक्रिया में लगे रहते हैं।

रोजर्स ने सुझाव दिया है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास आदर्श अहं या आत्म का एक संप्रत्यय होता है। एक आदर्श आत्म वह आत्म होता है जो कि एक व्यक्ति बनना अथवा होना चाहता है। जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच समरूपता होती है तो व्यक्ति सामान्यतया प्रसन्न रहता है। किंतु दोनों प्रकार के आत्म के बीच विसंगति के कारण प्राय: अप्रसन्नता और असंतोष की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। रोजर्स का एक आधारभूत सिद्धांत है कि लोगों में आत्मसिद्धि के माध्यम से आत्म-संप्रत्यय को अधिकतम सीमा तक विकसित करने की प्रवृत्ति होती है। इस प्रक्रिया में आत्म विकसित, विस्तारित और अधिक सामाजिक हो जाता है।

रोजर्स व्यक्तित्व-विकास को एक सतत प्रक्रिया के रूप में देखते हैं। इसमें अपने आपका मूल्यांकन करने का अधिगम और आत्मसिद्धि की प्रक्रिया में प्रवीणता सन्निहित होती है। उन्होंने आत्म-संप्रत्यय के विकास में सामाजिक प्रभावों की भूमिका को स्वीकार किया है। जब सामाजिक दशाएँ अनुकूल होती हैं, तब आत्म-संप्रत्यय और आत्म-सम्मान उच्च होता है। इसके विपरीत, जब सामाजिक दशाएँ प्रतिकूल होती हैं, तब आत्म-संप्रत्यय और आत्म-सम्मान निम्न होता है। उच्च आत्म-संप्रत्यय और उच्च आत्म-सम्मान रखने वाले लोग सामान्यतया नम्य एवं नए अनुभवों के प्रति मुक्त भाव से ग्रहणशील होते हैं ताकि वे अपने सतत विकास और आत्मसिद्धि में लगे रह सकें।

यह स्थिति अपेक्षा रखती है कि **अशर्त सकारात्मक आदर** (unconditional positive regard) का वातावरण अवश्य निर्मित किया जाए ताकि लोगों के आत्म-संप्रत्यय की वृद्धि को सुनिश्चित किया जा सके। **सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा** (client-centred therapy), जिसे रोजर्स ने विकसित किया, मूल रूप से इस प्रकार की स्थिति को उत्पन्न करने का प्रयास करती है।

आप पहले से ही कक्षा 11 में अभिप्रेरणा के अध्ययन के संदर्भ में मैस्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं के पदानुक्रम से परिचित हैं। मैस्लो ने **आत्मसिद्धि** (self-actualisation) की लब्धि या प्राप्ति के रूप में मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ लोगों की एक विस्तृत व्याख्या दी है। आत्मसिद्धि वह अवस्था होती है जिसमें लोग अपनी संपूर्ण संभाव्यताओं को विकसित कर चुके होते हैं। मैस्लो ने मनुष्यों का एक आशावादी और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया है जिसके अंतर्गत मानव में प्रेम, हर्ष और सर्जनात्मक कार्यों को करने की संभाव्यता होती है। मनुष्य अपने जीवन को स्वरूप देने में और आत्मसिद्धि को प्राप्त करने में स्वतंत्र माने गए हैं। अभिप्रेरणाओं, जो हमारे जीवन को नियमित करती हैं, के विश्लेषण के द्वारा आत्मसिद्धि को संभव बनाया जा सकता है। हम जानते हैं कि जैविक, सुरक्षा और आत्मीयता की आवश्यकताएँ (*उत्तरजीविता आवश्यकताएँ*) पशुओं और मनुष्यों दोनों में पाई जाती हैं। अतएव किसी व्यक्ति का मात्र इन आवश्यकताओं की संतुष्टि में संलग्न होना उसे पशुओं के स्तर पर ले आता है। मानव जीवन की वास्तविक यात्रा आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी आवश्यकताओं के अनुसरण से आरंभ होती है। मानवतावादी उपागम जीवन के सकारात्मक पक्षों के महत्त्व पर बल देता है (बॉक्स 2.3 देखें)।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

## व्यक्तित्व का मूल्यांकन

लोगों को जानने, समझने और उनका वर्णन करने का कार्य ऐसा है जिससे दैनंदिन जीवन में प्रत्येक व्यक्ति संबद्ध होता है। जब हम नए लोगों से मिलते हैं तो हम उनको समझने का प्रयास करते हैं और साथ ही उनसे अंतःक्रिया करने के पहले ही हम ये भविष्यकथन भी करते हैं कि वे क्या कर सकते हैं। हम अपने व्यक्तिगत जीवन में अपने पूर्वानुभवों, प्रेक्षणों, वार्तालापों और दूसरे लोगों से प्राप्त सूचनाओं पर विश्वास करते हैं। इस उपागम के आधार पर दूसरों को समझना अनेक कारकों से प्रभावित हो सकता है जो हमारे निर्णयों को अतिरंजित कर वस्तुनिष्ठता को कम कर सकते हैं। इसलिए व्यक्तित्वों का विश्लेषण करने के लिए हमें अपने प्रयासों को अधिक औपचारिक रूप से संगठित करने की आवश्यकता होती है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की समझ के लिए सोद्देश्य औपचारिक प्रयास को **व्यक्तित्व- मूल्यांकन** (personality assessment) कहा जाता है।

मूल्यांकन का तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जिनका उपयोग कुछ विशेषताओं के आधार पर लोगों के मूल्यांकन या उनके मध्य विभेदन के लिए किया जाता है। मूल्यांकन का लक्ष्य लोगों के व्यवहारों को न्यूनतम त्रुटि और अधिकतम परिशुद्धता के साथ समझना और उनकी भविष्यवाणी करना होता है। मूल्यांकन में किसी स्थिति विशेष में व्यक्ति सामान्यतया कौन-सा व्यवहार करता है और कैसे करता है हम यह समझने का प्रयास करते हैं। हमारी समझ को उन्नत करने के अतिरिक्त, मूल्यांकन निदान, प्रशिक्षण, स्थानन, परामर्श और अन्य उद्देश्यों के लिए भी बहुत उपयोगी है।

मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न तरीकों से व्यक्तित्व का मूल्यांकन करने का प्रयास किया है। सामान्यतः सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली तकनीकों के अंतर्गत **मनोमितिक परीक्षण** (psychometric tests), **आत्म-प्रतिवेदन माप** (self-report measures), **प्रक्षेपी तकनीकें** (projective techniques) और **व्यवहारपरक विश्लेषण** (behavioural analysis) आते हैं। इन तकनीकों के मूल विभिन्न सैद्धांतिक उन्मुखताओं में हैं इसलिए ये तकनीक व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों पर प्रकाश डालती हैं। पहले के अध्याय में आपने मनोमितिक परीक्षणों के बारे में पढ़ा होगा। हम यहाँ कुछ अन्य विधियों की चर्चा करेंगे।

### आत्म-प्रतिवेदन माप

ऑलपोर्ट ने सुझाव दिया है कि किसी व्यक्ति के बारे में मूल्यांकन करने की सर्वोत्तम विधि है उससे उसके बारे में पूछना। उनका यह दृष्टिकोण आत्म-प्रतिवेदन मापों के उपयोग का कारण बना। ये माप उचित रूप से संरचित होते हैं और प्रायः ऐसे सिद्धांतों पर आधारित होते हैं जिसमें प्रयोज्यों को किसी प्रकार की निर्धारण मापनी पर शाब्दिक अनुक्रियाएँ देनी होती हैं। इस विधि में प्रयोज्य को विभिन्न कथनों के संदर्भ में अपनी भावनाओं के बारे में वस्तुनिष्ठ रूप से प्रतिवेदन देना अपेक्षित होता है। इन अनुक्रियाओं को उनके मूल रूप (अकिंत मूल्य) में स्वीकार कर लिया जाता है। इन अनुक्रियाओं को मात्रात्मक रूप में अंक दिए जाते हैं और परीक्षण के लिए विकसित मानकों के आधार पर उनकी व्याख्या की जाती है। कुछ प्रसिद्ध आत्म-प्रतिवेदन मापों का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है।

*मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (एम.एम.पी.आई.)*

यह सूची एक परीक्षण के रूप में व्यक्तित्व-मूल्यांकन में व्यापक रूप से उपयोग की गई है। हाथवे (Hathaway) एवं मैकिन्ले (Mckinley) ने मनोरोग-निदान के लिए इस परीक्षण का एक सहायक उपकरण के रूप में विकास किया था किंतु यह परीक्षण विभिन्न मनोविकारों की पहचान करने के लिए अत्यंत प्रभावी पाया गया है। इसका परिशोधित एम.एम.पी.आई. -2 के रूप में उपलब्ध है। इसमें 567 कथन हैं। प्रयोज्य को अपने लिए प्रत्येक कथन के 'सही' अथवा 'गलत' होने के बारे में निर्णय लेना होता है। यह परीक्षण 10 उपमापनियों में विभाजित है जो स्वकायदुश्चिंता रोग, अवसाद, हिस्टीरिया, मनोविकृत विसामान्य, पुरुषत्व-स्त्रीत्व, व्यामोह, मनोदौर्बल्य, मनोविदलता, उन्माद और सामाजिक अंतर्मुखता के निदान करने का प्रयत्न करता है। भारत में मल्लिक (Mallick) एवं जोशी (Joshi) ने जोधपुर बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (जे.एम.पी. आई.) एम.एम.पी.आई. की तरह ही विकसित की है।

*आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (ई.पी.क्यू.)*

आइजेंक द्वारा विकसित इस परीक्षण ने आरंभ में व्यक्तित्व के दो आयामों-**अंतर्मुखता-बहिर्मुखता** (introverted-



Reprint 2025-26

extraverted) और **सांवेगिक स्थिरता-अस्थिरता** (emotionally stable-emotionally unstable)- का मूल्यांकन किया। 32 व्यक्तित्व विशेषक इन आयामों की विशेषता के रूप में बताए गए हैं। बाद में चलकर आइजेंक ने एक तीसरा आयाम **मनस्तापिता** (psychoticism) इस परीक्षण में जोड़ा। यह मनोविकारों से संबंधित है जो दूसरों के लिए भावनाओं में कमी, लोगों के साथ अंत:क्रिया करने का एक कठोर तरीका और सामाजिक परंपराओं की अवज्ञा करने की प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करता है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति आक्रामक, अहंकेंद्रिक और समाजविरोधी होते हैं। इस परीक्षण का भी व्यापक रूप से उपयोग किया गया है।

*सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16 पी.एफ.)*

यह परीक्षण कैटेल के द्वारा विकसित किया गया है। अपने अध्ययनों के आधार पर उन्होंने व्यक्तित्व का वर्णन करने वाले कारकों के एक बृहत् समुच्चय की पहचान की और बाद में मूल व्यक्तित्व संरचना की पहचान के लिए कारक विश्लेषण का उपयोग किया। आप इस सांख्यिकीय तकनीक के बारे में बाद में सीखेंगे। इस परीक्षण में घोषणात्मक कथन दिए गए हैं और प्रयोज्य इसके विशिष्ट स्थिति के प्रति दिए गए विकल्पों के समुच्चय से किसी एक विकल्प का चयन कर अनुक्रिया देता है। इस परीक्षण का उपयोग उच्च विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों एवं वयस्कों के लिए किया जा सकता है। यह परीक्षण व्यावसायिक निर्देशन, व्यावसायिक अन्वेषण एवं व्यावसायिक परीक्षण में अत्यंत उपयोगी पाया गया है।

कुछ लोकप्रिय परीक्षणों के अतिरिक्त जो आत्म-प्रतिवेदन तकनीक का उपयोग करते हैं, जिनका वर्णन ऊपर किया जा चुका है, कुछ दूसरे परीक्षण भी हैं जो व्यक्तित्व के विशिष्ट आयामों (जैसे - सत्तावाद, नियंत्रण-स्थान, आशावाद इत्यादि) का मूल्यांकन करने का प्रयास करते हैं। आगे मनोविज्ञान का अध्ययन करने पर आप इनके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

आत्म-प्रतिवेदन मापों में अनेक समस्याएँ या न्यूनताएँ पाई जाती हैं। **सामाजिक वांछनीयता** (social desirability) उनमें से एक है। उत्तरदाता में सामाजिक दृष्टि से वांछनीय तरीके से ही एकांशों के प्रति अनुक्रिया देने की प्रवृत्ति पाई जाती है। दूसरी समस्या है **अनुमनन** (acquiescence)। प्रयोज्य में एक प्रवृत्ति यह भी पाई जाती है कि वह एकांशों अथवा प्रश्नों की विषयवस्तु से निरपेक्ष होकर उससे सहमत हो जाता है। यह प्राय: देखा जा सकता है जब प्रयोज्य, एकांशों के प्रति 'हाँ' की अनुक्रिया देता है। इन प्रवृत्तियों से व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विश्वसनीयता कम हो जाती है।

यहाँ इस चरण पर आवश्यक है कि एक सावधानी के प्रति आपका ध्यान आकर्षित किया जाए। यह याद रखें कि मनोवैज्ञानिक परीक्षण और व्यक्तित्व की समझ के लिए उच्चस्तरीय कौशल और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। जब तक आप किसी विशेषज्ञ के सचेत पर्यवेक्षण में इष्टतम स्तर तक इन कौशलों को अर्जित न कर लें तब तक आपको अपने उन मित्रों जो मनोविज्ञान का अध्ययन नहीं करते हैं, के व्यक्तित्व का परीक्षण और उसकी व्याख्या करने का जोखिम नहीं उठाना चाहिए।

## प्रक्षेपी तकनीक

अब तक व्यक्तित्व के मूल्यांकन की जिन तकनीकों का वर्णन किया गया है वे सब प्रत्यक्ष तकनीकें हैं जिनमें व्यक्ति से सीधे उसके बारे में सूचनाएँ प्राप्त करके उसके व्यक्तित्व के बारे में जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है और वह व्यक्ति स्पष्ट रूप से जानता है कि उसके व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया जा रहा है। इन स्थितियों में लोग प्राय: आत्मचेतन का अनुभव करते हैं और अपनी निजी या अंतरंग भावनाओं, विचारों और अभिप्रेरणाओं को व्यक्त करने में हिचकिचाते हैं। वे जब भी ऐसा करते हैं तो प्राय: सामाजिक दृष्टि से वांछनीय तरीके के अनुरूप व्यवहार करने का प्रयास करते हैं।

मनोविश्लेषनात्मक सिद्धांत के अनुसार मानव व्यवहार का एक बड़ा भाग अचेतन अभिप्रेरणाओं द्वारा नियमित होता है। व्यक्तित्व-मूल्यांकन की प्रत्यक्ष विधियों द्वारा हमारे व्यवहार के अचेतन पक्ष को उद्घाटित नहीं किया जा सकता है। इसलिए ये विधियाँ किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का वास्तविक वर्णन करने में असफल हो जाती हैं। मूल्यांकन की अप्रत्यक्ष विधियों का उपयोग करके इन समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। प्रक्षेपी तकनीकें इसी वर्ग की विधियों के अंतर्गत आती हैं।

प्रक्षेपी तकनीकों का विकास अचेतन अभिप्रेरणाओं और भावनाओं का मूल्यांकन करने के लिए किया गया है। ये तकनीकें इस अभिग्रह पर आधारित हैं कि कम संरचित



Reprint 2025-26

अथवा असंरचित उद्दीपक अथवा स्थिति व्यक्तियों को उस स्थिति पर अपनी भावनाओं, इच्छाओं और आवश्यकताओं को प्रक्षेपन करने का अवसर प्रदान करता है। विशेषज्ञों द्वारा इन प्रक्षेपणों की व्याख्या की जाती है। विभिन्न प्रकार की प्रक्षेपी तकनीकें विकसित की गई हैं जिनमें व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए विभिन्न प्रकार की उद्दीपक सामग्रियों और स्थितियों का उपयोग किया जाता है। इनमें से कुछ तकनीकों में उद्दीपकों (जैसे-शब्द, मसिलक्ष्म या स्याही-धब्बा) के साथ प्रयोज्य को अपने साहचर्यों को बताने की आवश्यकता होती है, कुछ में चित्रों को देखकर कहानी लिखनी होती है, कुछ में वाक्यों को पूरा करने की आवश्यकता होती है, कुछ में आरेखों द्वारा अभिव्यक्ति अपेक्षित होती है और कुछ में उद्दीपकों के एक बृहत् समुच्चय में से उद्दीपकों का वरण करने के लिए कहा जाता है।

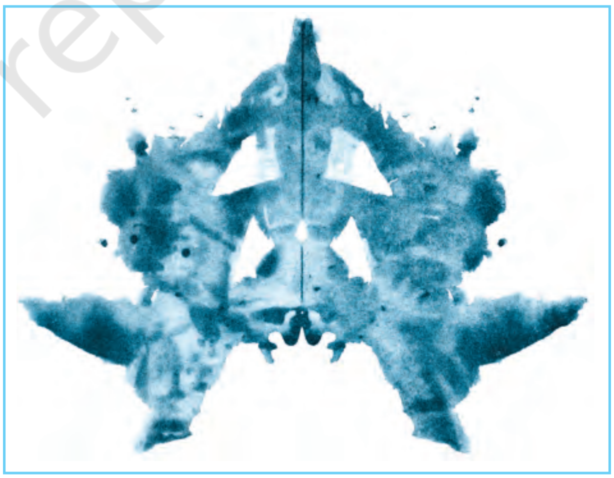
यद्यपि इन तकनीकों में प्रयुक्त उद्दीपकों और अनुक्रियाओं की प्रकृति में पर्याप्त भिन्नताएँ पाई जाती हैं फिर भी इन सभी में अधोलिखित विशेषताएँ समान रूप से पाई जाती हैं-

1. उद्दीपक सापेक्ष रूप से अथवा पूर्णतः असंरचित और अनुपयुक्त ढंग से परिभाषित होते हैं।
2. जिस व्यक्ति का मूल्यांकन किया जाता है उसे साधारणतया मूल्यांकन के उद्देश्य, अंक प्रदान करने की विधि और व्याख्या के बारे में नहीं बताया जाता है।
3. व्यक्ति को यह सूचना दे दी जाती है कि कोई भी अनुक्रिया सही या गलत नहीं होती है।
4. प्रत्येक अनुक्रिया व्यक्तित्व के एक महत्वपूर्ण पक्ष को प्रकट करने वाली समझी जाती है।
5. अंक प्रदान करना और व्याख्या करना लंबा (अधिक समय लेने वाला) और कभी-कभी आत्मनिष्ठ होता है।

प्रक्षेपी तकनीकें मनोमितिक परीक्षणों से अनेक प्रकार से भिन्न होती है। वस्तुनिष्ठ ढंग से प्रक्षेपी तकनीकों में अंक प्रदान नहीं किये जा सकते हैं। इनमें प्रायः गुणात्मक विश्लेषणों की आवश्यकता होती है जिसके लिए कठिन प्रशिक्षण अपेक्षित है। आगे कुछ प्रसिद्ध प्रक्षेपी तकनीकों का संक्षिप्त विवेचन किया जा रहा है।

### *रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण*

यह परीक्षण हर्मन रोर्शा (Hermann Rarschach) द्वारा विकसित किया गया है। इस परीक्षण में 10 मसिलक्ष्म या स्याही-धब्बे होते हैं। उनमें से पाँच काली और सफेद रंगों के हैं, दो कुछ लाल स्याही के साथ हैं और बाकी तीन पेस्टल रंगों के हैं। धब्बे एक विशिष्ट आकृति या आकार के साथ सममितीय रूप में दिए गए हैं। प्रत्येक धब्बा 7”×10” के आकार के एक सफेद कार्ड बोर्ड के केंद्र में मुद्रित (छपा हुआ) है। ये धब्बे मूलतः एक कागज़ के पन्ने पर स्याही गिरा-कर फिर उसे आधे पर से मोड़कर बनाए गए थे (इसलिए इन्हें मसिलक्ष्म परीक्षण कहा जाता है)। इन कार्डों को व्यक्तिगत रूप से प्रयोज्यों को दो चरणों में दिखाया जाता है। पहले चरण को **निष्पादन मुख्य** अथवा **उपयुक्त** (performance proper) कहते हैं जिसमें प्रयोज्यों को कार्ड दिखाए जाते हैं और उनसे पूछा जाता है कि प्रत्येक कार्ड में वे क्या देख रहे हैं। दूसरे चरण को **पूछताछ** (inquiry) कहा जाता है जिसमें प्रयोज्य से यह पूछकर कि कहाँ, कैसे और किस आधार पर कोई विशिष्ट अनुक्रिया उनके द्वारा की गई है, इस आधार पर उनकी अनुक्रियाओं का एक विस्तृत विवरण तैयार किया जाता है। प्रयोज्य की अनुक्रियाओं को एक सार्थक संदर्भ में रखने के लिए बिल्कुल ठीक या सटीक निर्णय आवश्यक है। इस परीक्षण के उपयोग और व्याख्या के लिए विस्तृत प्रशिक्षण आवश्यक होती है। प्रदत्तों की व्याख्या के लिए कंप्यूटर तकनीकों को भी विकसित किया गया है। रोर्शा मसिलक्ष्म का एक उदाहरण चित्र 2.4 में दिया गया है।



*चित्र 2.4 रोर्शा मसिलक्ष्म का एक उदाहरण*

### *कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (टी.ए.टी.)*

यह परीक्षण मॉर्गन (morgan) एवं मरे (murray) द्वारा विकसित किया गया है। मसिलक्ष्म परीक्षण की तुलना में यह



Reprint 2025-26

थोड़ा अधिक संरचित परीक्षण है। इस परीक्षण में 30 काली और सफेद रंगों के सचित्र कार्ड और एक कार्ड खाली (सादा) होते है। प्रत्येक सचित्र कार्ड एक या अधिक लोगों को विभिन्न स्थितियों में चित्रित करता है। प्रत्येक चित्र को एक कार्ड पर मुद्रित किया गया है। कुछ कार्डों का उपयोग वयस्क पुरुषों या महिलाओं पर होता है। अन्य कार्डो का उपयोग बालकों या बालिकाओं पर तथा कुछ का संयुक्त रूप से उपयोग होता है। एक प्रयोज्य के लिए 20 कार्ड उपयुक्त होते हैं, हालाँकि इससे कम संख्या में भी कार्ड (यहाँ तक कि पाँच) का उपयोग सफलतापूर्वक किया गया है।

कार्डों को एक-एक करके प्रयोज्य के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है और प्रयोज्य को चित्र में प्रस्तुत स्थिति का एक कहानी द्वारा वर्णन करने के लिए कहा जाता है – किस कारण से यह स्थिति उत्पन्न हुई, इस क्षण क्या घटित हो रहा है, भविष्य में क्या घटित होगा और चित्र में प्रस्तुत विभिन्न पात्र क्या अनुभव और चिंतन कर रहे हैं? टी.ए.टी. पर प्राप्त अनुक्रियाओं को अंक प्रदान करने की एक मानक प्रक्रिया उपलब्ध है। बच्चों के लिए और वृद्धों के लिए इस परीक्षण को रूपांतरित किया गया है। उमा चौधरी (Uma Chaudhary) द्वारा किया गया टी.ए.टी. का भारतीय अनुकूलन भी उपलब्ध है। एक टी.ए.टी. कार्ड का उदाहरण चित्र 2.5 में दिया गया है।

*चित्र 2.5 टी.ए.टी. के एक कार्ड के चित्र का उदाहरण*

*रोजेनज्विग का चित्रगत कुंठा अध्ययन (पी.-एफ. अध्ययन)*

यह परीक्षण रोजेनज्विग (Rosenzweig) द्वारा यह जानकारी प्राप्त करने के लिए विकसित किया गया कि कुंठा उत्पन्न करने वाली स्थिति में लोग कैसे आक्रामक व्यवहार अभिव्यक्त करते हैं। यह परीक्षण व्यंग्य चित्रों की सहायता से विभिन्न स्थितियों को प्रदर्शित करता है जिसमें एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति को कुंठित करते हुए अथवा किसी कुंठात्मक दशा के प्रति दूसरे व्यक्ति का ध्यान आकर्षित करते हुए दिखाया जाता है। प्रयोज्य से यह पूछा जाता है कि दूसरा व्यक्ति (कुंठित) क्या कहेगा अथवा क्या करेगा। अनुक्रियाओं का विश्लेषण आक्रामकता के प्रकार एवं दिशा के आधार पर किया जाता है। इस बात की जाँच करने का प्रयास किया जाता है कि क्या बल कुंठा उत्पन्न करने वाली वस्तु अथवा कुंठित व्यक्ति के संरक्षण अथवा समस्या के रचनात्मक समाधान पर दिया गया है। आक्रामकता की दिशा पर्यावरण के प्रति अथवा स्वयं के प्रति हो सकती है। यह भी संभव है कि स्थिति को टाल देने अथवा उसके महत्त्व को घटा देने के प्रयास में आक्रामकता की स्थिति समाप्त भी हो सकती है। पारीक (Pareek) ने भारतीय जनसंख्या पर उपयोग के लिए इस परीक्षण को रूपांतरित किया है।

*वाक्य-समापन परीक्षण*

इस परीक्षण में अनेक अपूर्ण वाक्यों का उपयोग किया जाता है। वाक्य का आरंभिक भाग पहले प्रयोज्य के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है और उसके बाद प्रयोज्य को वाक्य के अंतिम भाग को समाप्त करना होता है। ऐसा अभिगृहीत है कि वाक्य के अंतिम भाग को प्रयोज्य जिस तरह समाप्त करता है, वह उसकी अभिवृत्तियों, अभिप्रेरणाओं और द्वंद्वों को प्रतिबिंबित करता है। यह परीक्षण प्रयोज्यों को अनेक ऐसे अवसर प्रदान करता है कि वे अपनी अंतर्निहित अचेतन अभिप्रेरणाओं को अभिव्यक्त कर सकें। वाक्य-समापन परीक्षण के कुछ प्रतिदर्श एकांशों को नीचे दिया गया है–

1. मेरे पिता ________________________।
2. मुझे सबसे अधिक भय ________________।
3. मेरी माँ के बारे में सबसे अच्छी बात है कि ____।
4. मुझे इस बात पर गर्व है कि ___________।



Reprint 2025-26

*व्यक्तंकन परीक्षण*

यह एक सरल परीक्षण है जिसमें प्रयोज्य को एक कागज़ के पन्ने पर किसी व्यक्ति का चित्रांकन करने के लिए कहा जाता है। चित्रण को सुकर बनाने के लिए प्रयोज्य को एक पेन्सिल और रबड़ (मिटाने का) प्रदान किया जाता है। चित्रांकन के समापन के बाद प्रयोज्य से एक विपरीत लिंग के व्यक्ति का चित्रांकन करने के लिए कहा जाता है। अंततः प्रयोज्य से उस व्यक्ति के बारे में एक कहानी लिखने को कहा जाता है मानो वह किसी उपन्यास या नाटक का एक पात्र हो। व्याख्याओं के कुछ उदाहरण निम्नलिखित प्रकार के होते हैं–

1. मुखाकृति का लोप यह संकेत करता है कि व्यक्ति किसी उच्चस्तरीय द्वंद्व से अभिभूत अंतर्वैयक्तिक संबंध को टालने का प्रयास कर रहा है।
2. गरदन पर आलेखीय बल देना आवेगों के नियंत्रण के अभाव का संकेत करता है।
3. अनानुपातिक रूप से बड़ा सिर आंगिक रूप से मस्तिष्क रोग और सरदर्द के प्रति दुश्चिंता को सूचित करता है।

प्रक्षेपी तकनीकों की सहायता से व्यक्तित्व का विश्लेषण अत्यंत रोचक प्रतीत होता है। यह हमें किसी व्यक्ति की अचेतन अभिप्रेरणाओं, गहन द्वंद्वों और संवेगात्मक मनोग्रंथियों को समझने में सहायता करता है। यद्यपि इन तकनीकों में अनुक्रियाओं की व्याख्या के लिए परिष्कृत कौशलों और विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त अंक प्रदान करने की विश्वसनीयता और व्याख्याओं की वैधता से संबंधित कुछ समस्याएँ भी होती हैं। किंतु व्यावसायिक मनोवैज्ञानिकों ने इन तकनीकों को नितांत उपयोगी पाया है।

## व्यवहारपरक विश्लेषण

विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति का व्यवहार हमें उसके व्यक्तित्व के बारे में सार्थक सूचनाएँ प्रदान कर सकता है। व्यवहार का प्रेक्षण व्यवहारपरक विश्लेषण के आधार का काम करता है। एक प्रेक्षक की रिपोर्ट में जो प्रदत्त होते हैं, वे **साक्षात्कार** (interview), **प्रेक्षण** (observation), **निर्धारण** (rating), **नाम निर्देशन** (nomination) और **स्थितिपरक परीक्षणों** (situational tests) से प्राप्त होते हैं। हम इन विभिन्न प्रक्रियाओं की कुछ विस्तार से जाँच करेंगे।

*साक्षात्कार*

व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए साक्षात्कार एक सामान्यतः प्रयुक्त होने वाली विधि है। इसमें मूल्यांकन किए जाने वाले व्यक्ति से बातचीत की जाती है और उससे कुछ विशिष्ट प्रश्न पूछे जाते हैं। नैदानिक साक्षात्कारों में साधारणतया गहन रूप से साक्षात्कार किए जाते हैं जिसमें प्रयोज्यों द्वारा दिए जाने वाले उत्तरों के परे भी दृष्टि रखी जाती है। मूल्यांकन के उद्देश्य अथवा लक्ष्य के आधार पर साक्षात्कार संरचित अथवा असंरचित हो सकते हैं।

**असंरचित साक्षात्कारों** (unstructured interviews) में साक्षात्कारकर्ता अनेक प्रश्नों को किसी व्यक्ति से पूछ कर उसके बारे में एक छवि विकसित करने का प्रयत्न करता है। एक व्यक्ति जिस प्रकार अपने आपको प्रस्तुत करता है और प्रश्नों का उत्तर देता है उसमें उसके व्यक्तित्व को उद्घाटित करने के लिए पर्याप्त संभाव्यता होती है। **संरचित साक्षात्कारों** (structured interviews) में अत्यंत विशिष्ट प्रकार के प्रश्न पूछे जाते हैं और एक निश्चित या नियत प्रक्रिया का पालन किया जाता है। ऐसा प्रायः साक्षात्कार किए जाने वाले व्यक्तियों (साक्षात्कारदाताओं) की वस्तुनिष्ठ तुलना करने के लिए किया जाता है। निर्धारण मापनियों का उपयोग मूल्यांकनों की वस्तुनिष्ठता में और अधिक वृद्धि कर सकता है।

*प्रेक्षण*

व्यवहारपरक प्रेक्षण एक अन्य विधि है जिसका व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए बहुत अधिक उपयोग किया जाता है। यद्यपि हम लोगों को ध्यानपूर्वक देखते हैं और उनके व्यक्तित्व के प्रति छवि निर्माण करते हैं तथापि व्यक्तित्व मूल्यांकन के लिए प्रेक्षण विधि का उपयोग एक अत्यंत परिष्कृत प्रक्रिया है जिसको अप्रशिक्षित लोगों के द्वारा उपयोग में नहीं लाया जा सकता है। इसमें प्रेक्षक का विशिष्ट प्रशिक्षण और किसी व्यक्ति विशेष के व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए व्यवहारों के विश्लेषण के बारे में विस्तृत मार्गदर्शी सिद्धांत भी अपेक्षित होते हैं। उदाहरण के लिए, एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक अपने सेवार्थी की उसके परिवार के सदस्यों और गृहवीक्षकों या अतिथियों के साथ होने वाली अंतःक्रियाओं का प्रेक्षण कर सकता है। सावधानी से अभिकल्पित प्रेक्षण के साथ एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक अपने सेवार्थी के व्यक्तित्व के बारे में पर्याप्त अंतर्दृष्टि विकसित कर सकता है।



Reprint 2025-26

बारंबार और व्यापक उपयोग के बावजूद भी प्रेक्षण और साक्षात्कार विधियों में निम्नलिखित सीमाएँ पाई जाती हैं–

1. इन विधियों द्वारा उपयोगी प्रदत्त के संग्रह के लिए अपेक्षित व्यावसायिक प्रशिक्षण कठिन और समयसाध्य होता है।
2. इन तकनीकों द्वारा वैध प्रदत्त प्राप्त करने के लिए मनोवैज्ञानिक में भी परिपक्वता आवश्यक होती है।
3. प्रेक्षक की उपस्थिति मात्र परिणामों को दूषित कर सकती है। एक अपरिचित के रूप में प्रेक्षक प्रेक्षण किए जाने वाले व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित कर सकता है जिसके कारण प्राप्त प्रदत्त अनुपयोगी हो सकते हैं।

*व्यवहारपरक निर्धारण*

शैक्षिक एवं औद्योगिक वातावरण में व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए प्राय: व्यवहारपरक निर्धारण का उपयोग किया जाता है। व्यवहारपरक निर्धारण सामान्यतया उन लोगों से लिए जाते हैं जो निर्धारण किए जाने वाले व्यक्ति को घनिष्ठ रूप से जानते हैं और उनके साथ लंबी समयावधि तक अंत:क्रिया कर चुके होते हैं अथवा जिनको प्रेक्षण करने का अवसर उन्हें प्राप्त हो चुका होता है। इस विधि में योग्यता निर्धारक व्यक्तियों को उनके व्यवहारपरक गुणों के आधार पर कुछ संवर्गों में रखने का प्रयास करते हैं। इन संवर्गों में विभिन्न संख्याएँ या वर्णनात्मक शब्द हो सकते हैं। यह पाया गया है कि संख्याओं अथवा सामान्य वर्णनात्मक विशेषणों का निर्धारण मापनियों में उपयोग प्राय: योग्यता निर्धारक लिए भ्रम उत्पन्न करता है। प्रभावी ढंग से निर्धारणों का उपयोग करने के लिए आवश्यक है कि विशेषकों को सावधानीपूर्वक लिखे गए व्यवहारपरक स्थिरकों के आधार पर स्पष्ट रूप से परिभाषित होना चाहिए।

निर्धारण विधि की प्रमुख सीमाएँ निम्नलिखित हैं–

1. योग्यता निर्धारक प्राय: कुछ अभिनतियों को प्रदर्शित करते हैं जो विभिन्न विशेषकों के बारे में उनके निर्णय को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, हममें से अधिकांश लोग किसी एक अनुकूल अथवा प्रतिकूल विशेषक से अत्यधिक प्रभावित हो जाते हैं। इसी के आधार पर प्राय: योग्यता निर्धारक किसी व्यक्ति के बारे में अपना समग्र निर्णय दे देता है। इस प्रवृत्ति को **परिवेश प्रभाव** (halo effect) कहते हैं।
2. योग्यता निर्धारक में एक यह प्रवृत्ति भी पाई जाती है कि वह व्यक्तियों को या तो छोर की स्थितियों का परिहार कर मापनी के मध्य में रखता है (**मध्य संवर्ग अभिनति**) या फिर मापनी के मध्य संवर्गों का परिहार कर (**आत्यंतिक अनुक्रिया अभिनति**) छोर की स्थितियों में रखता है।

योग्यता निर्धारकों के उपयुक्त प्रशिक्षण और ऐसी मापनियों के विकास जिसमें अनुक्रिया अभिनतियों की संभावना कम हो, इनके द्वारा उपर्युक्त प्रवृत्तियों को समाप्त किया जा सकता है।

*नाम निर्देशन*

इस विधि का उपयोग प्राय: समकक्षी मूल्यांकन प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग उन व्यक्तियों के साथ किया जा सकता है जिनमें दीर्घकालिक अंत:क्रिया होती रही हो और जो एक–दूसरे को अच्छी तरह से जानते हों। नाम निर्देशन विधि के उपयोग में प्रत्येक व्यक्ति से समूह के एक अथवा एक से अधिक व्यक्तियों का वरण या चयन करने के लिए कहा जाता है जिसके अथवा जिनके साथ वह कार्य करना, पढ़ना, खेलना अथवा किसी अन्य क्रिया में सहभागी होना पसंद करेगा/ करेगी। व्यक्ति से चुने गए व्यक्तियों के वरण के विशिष्ट कारणों के बारे में भी पूछा जा सकता है। इस प्रकार व्यक्ति के व्यक्तित्व और व्यवहारपरक गुणों को समझने के लिए प्राप्त नाम निर्देशनों का विश्लेषण किया जा सकता है। यह तकनीक अत्यंत विश्वसनीय पाई गई है, यद्यपि यह व्यक्तिगत अभिनतियों से प्रभावित हो सकती है।

*स्थितिपरक परीक्षण*

व्यक्तित्व का मूल्यांकन करने के लिए विभिन्न प्रकार के स्थितिपरक परीक्षण निर्मित किए गए हैं। सबसे अधिक प्रयुक्त किया जाने वाला इस प्रकार का एक परीक्षण **स्थितिपरक दबाव परीक्षण** (situational stress test) है। कोई व्यक्ति दबावमय स्थितियों में किस प्रकार व्यवहार करता है, इसके बारे में हमें सूचनाएँ प्रदान करता है। इस परीक्षण में एक व्यक्ति को एक दिए गए कृत्य पर निष्पादन कुछ ऐसे दूसरे लोगों के साथ करना होता है, जिनको उस व्यक्ति के साथ असहयोग करने और उसके निष्पादन में



Reprint 2025-26

हस्तक्षेप करने का अनुदेश दिया गया होता है। इस परीक्षण में एक प्रकार का भूमिका–निर्वाह सम्मिलित होता है जो उस व्यक्ति से करने के लिए कहा जाता है, उसके बारे में एक शाब्दिक प्रतिवेदन भी प्राप्त किया जाता है। स्थिति वास्तविक भी हो सकती है अथवा इसे एक वीडियो खेल के द्वारा उत्पन्न भी किया जा सकता है।

### प्रमुख पद

गुदीय अवस्था, आद्य प्ररूप, प्रमुख विशेषक, केंद्रीय विशेषक, सेवार्थी–केंद्रित चिकित्सा, सामूहिक अचेतन, रक्षा युक्तियाँ, अहं, बहिर्मुखता, मानवतावादी उपागम, इदम् (इड), आदर्श अहं या आत्म, हीनता मनोग्रंथि, अंतर्मुखता, कामप्रसुप्ति काल, लिबिडो, इडिपस मनोग्रंथि, व्यक्तिगत अनन्यता, लैंगिक अवस्था, प्रक्षेपी तकनीकें, मनोगतिक उपागम, प्रक्षेपण, युक्तिकरण, प्रतिक्रिया निर्माण, प्रतिगमन, दमन, आत्म–सक्षमता, आत्म–सम्मान, आत्म–नियमन, सामाजिक अनन्यता, पराहम्, विशेषक उपागम, प्ररूप उपागम, अचेतन।

## सारांश

- *आत्म और व्यक्तित्व का अध्ययन अपने आपको और दूसरों को समझने में हमारी सहायता करता है। एक व्यक्ति का आत्म महत्वपूर्ण दूसरों के साथ सामाजिक अंत:क्रिया के द्वारा विकसित होता है।*
- *आत्म विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे–व्यक्तिगत आत्म, सामाजिक आत्म और संबंधात्मक आत्म। आत्म–सम्मान और आत्म–सक्षमता व्यवहार के दो ऐसे अत्यंत महत्वपूर्ण पक्ष हैं जिनका हमारे जीवन में व्यापक महत्त्व होता है।*
- *आत्म–नियमन की मनोवैज्ञानिक तकनीकों में किसी व्यक्ति के व्यवहार का व्यवस्थित प्रेक्षण, आत्म–प्रबलन और आत्म–अनुदेश सम्मिलित होते हैं।*
- *व्यक्तित्व से तात्पर्य व्यक्ति की मनोदैहिक विशेषताओं से है जो विभिन्न स्थितियों और समयों में सापेक्ष रूप से स्थिर होते हैं और उसे अनन्य बनाते हैं। चूँकि व्यक्तित्व हमारे जीवन में विभिन्न प्रकार की स्थितियों के प्रति अनुकूलन करने में सहायक होता है इसलिए बाह्य अथवा आंतरिक शक्तियों के परिणामस्वरूप इसमें परिवर्तन संभव है।*
- *व्यक्तित्व का अध्ययन विभिन्न उपागमों द्वारा किया गया है। इनमें सबसे अधिक प्रमुख उपागम प्रारूपिक, मनोगतिक, व्यवहारवादी, सांस्कृतिक और मानवतावादी उपागम हैं।*
- *प्रारूपिक उपागम व्यक्तित्व का वर्णन कुछ प्ररूपों के आधार पर करने का प्रयास करता है, जिसमें विशेषकों के एक गुच्छ पर बल दिया जाता है। ऑलपोर्ट, कैटेल और आइजेंक ने व्यक्तित्व के प्ररूप उपागम का समर्थन किया जो किसी व्यक्ति का एक एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।*
- *फ्रायड ने मनोगतिक उपागम विकसित किया और इड, अहं और पराहम् जैसी हमारी आंतरिक शक्तियों के बीच सतत द्वंद्वों के रूप में व्यक्तित्व का विवेचन किया है। फ्रायड के विचार से अचेतन द्वंद्व मनोलैगिंक विकास की प्रक्रिया में सन्निहित होता है जो मौखिक, गुदीय, लैंगिक, कामप्रसुप्ति में घटित होता है।*
- *पश्च–फ्रायडवादी सिद्धांतकारों ने अंतर्वैयक्तिक शक्तियों और व्यक्ति के जीवन की समकालीन परिस्थितियों पर बल दिया है। युंग, फ्रॉम, एडलर, हार्नी और एरिक्सन ने व्यक्तित्व में अहं और सामाजिक शक्तियों की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया है।*
- *व्यवहारवादी उपागम व्यक्तित्व को पर्यावरण के प्रति किसी व्यक्ति की अनुक्रिया के रूप में समझता है। व्यवहारवादी अनुक्रिया को व्यक्तित्व की एक संरचनात्मक इकाई के रूप में स्वीकार करते हैं जो किसी विशिष्ट आवश्यकता की संतुष्टि के लिए प्रकट किया जाता है।*
- *सांस्कृतिक उपागम व्यक्तित्व को प्रचलित आर्थिक अनुरक्षण प्रणालियों और लोगों के एक समूह की परिणामी सांस्कृतिक विशेषताओं के प्रति व्यक्तियों के अनुकूलन के रूप में समझने का प्रयास करता है।*
- *मानवतावादी उपागम व्यक्तियों के आत्मनिष्ठ अनुभवों और उनके वरणों पर बल देता है। रोजर्स ने 'वास्तविक आत्म' और 'आदर्श आत्म' के मध्य संबंध पर बल दिया है। इन दोनों प्रकार के आत्म के बीच समरूपता होने पर व्यक्ति पूर्णत: प्रकार्यशील होता है। मैस्लो ने लोगों को अभिप्रेरित करने वाली आवश्यकताओं के पारस्परिक*

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

*प्रभाव के रूप में व्यक्तित्व का विवेचन किया है। आवश्यकताओं को एक पदानुक्रम में निम्न-कोटि (उत्तरजीविता संबंधी) आवश्यकताओं से उच्च-कोटि (विकास संबंधी) आवश्यकताओं तक व्यवस्थित किया जा सकता है।*

- *व्यक्तित्व मूल्यांकन से तात्पर्य उस प्रक्रिया से है जिसके द्वारा कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के रूप में लोगों का विश्लेषण और मूल्यांकन किया जाता है। इसमें व्यक्ति के व्यवहार की उच्चस्तरीय परिशुद्धता के साथ भविष्यवाणी करना प्रमुख लक्ष्य होता है।*
- *किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का मूल्यांकन प्रेक्षक के प्रतिवेदनों, प्रक्षेपी तकनीकों और आत्म-प्रतिवेदन मापों द्वारा किया जा सकता है। प्रेक्षक के प्रतिवेदनों में साक्षात्कार, प्रेक्षण, निर्धारण, नाम निर्देशन और स्थितिपरक परीक्षण आते हैं। रोर्शा मसिलक्ष्म या स्याही-धब्बा परीक्षण और कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण व्यक्तित्व की व्यापक रूप से प्रयुक्त की जाने वाली प्रक्षेपी तकनीकें हैं। आत्म-प्रतिवेदन माप स्पष्ट रूप से संरचित परीक्षणों के उपयोग द्वारा व्यक्तित्व का मूल्यांकन करने का प्रयास करते हैं।*

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. आत्म क्या है? आत्म की भारतीय अवधारणा पाश्चात्य अवधारणा से किस प्रकार भिन्न है?
2. परितोषण के विलंब से क्या तात्पर्य है? इसे क्यों वयस्कों के विकास के लिए महत्वपूर्ण समझा जाता है?
3. व्यक्तित्व को आप किस प्रकार परिभाषित करते हैं? व्यक्तित्व के अध्ययन के प्रमुख उपागम कौन-से हैं?
4. व्यक्तित्व का विशेषक उपागम क्या है? यह कैसे प्ररूप उपागम से भिन्न है?
5. फ्रायड ने व्यक्तित्व की संरचना की व्याख्या कैसे की है?
6. हार्नी की अवसाद की व्याख्या अल्फ्रेड एडलर की व्याख्या से किस प्रकार भिन्न है?
7. व्यक्तित्व के मानवतावादी उपागम की प्रमुख प्रतिज्ञप्ति क्या है? आत्मसिद्धि से मैस्लो का क्या तात्पर्य था?
8. व्यक्तित्व-मूल्यांकन में प्रयुक्त की जाने वाली प्रमुख प्रेक्षण विधियों का विवेचन करें। इन विधियों के उपयोग में हमें किस प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है?
9. संरचित व्यक्तित्व परीक्षणों से क्या तात्पर्य है? व्यापक रूप से उपयोग किए गए दो संरचित व्यक्तित्व परीक्षण कौन-से हैं?
10. व्याख्या कीजिए कि प्रक्षेपी तकनीक किस प्रकार व्यक्तित्व का मूल्यांकन करती है? कौन-से व्यक्तित्व के प्रक्षेपी परीक्षण मनोवैज्ञानिकों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग में लाए गए हैं?
11. अरिहन्त एक गायक बनना चाहता है, इसके बावजूद कि वह चिकित्सकों के एक परिवार से संबंध रखता है। यद्यपि उसके परिवार के सदस्य दावा करते हैं कि वे उसको प्रेम करते हैं किंतु वे उसकी जीवनवृत्ति को दृढ़ता से अस्वीकार कर देते हैं। कार्ल रोजर्स की शब्दावली का उपयोग करते हुए अरिहन्त के परिवार द्वारा प्रदर्शित अभिवृत्तियों का वर्णन कीजिए।

## परियोजना विचार

1. हम सभी अपने आदर्श आत्म के बारे में अवधारणा रखते हैं अर्थात हम क्या बनना चाहते हैं ? समय लेकर आप कल्पना करें कि आपने अपने आदर्श आत्म को उपार्जित या प्राप्त कर लिया है। अपने आदर्श आत्म की इस अवधारणा के साथ इन संवर्गों के प्रति अपनी अभिवृत्तियों को अभिव्यक्त कीजिए – (अ) विद्यालय, (ब) मित्र, (स) परिवार, और (द) धन। इनमें से प्रत्येक पर अपनी आदर्श अभिवृत्तियों का वर्णन करते हुए एक पैराग्राफ लिखिए। उसके बाद आप इन चारों संवर्गों को चार अलग-अलग कागज़ के पन्नों पर लिखिए और अपने दो मित्रों और परिवार के दो सदस्यों से इन संवर्गों के प्रति आपकी वास्तविक अभिवृत्तियों का जो वे प्रत्यक्षण करते हैं, उसको लिखने के लिए कहिए। ये चार व्यक्ति आपके वास्तविक आत्म को जिस रूप में आपमें देखते हैं, उसका वर्णन करेंगे। अपने आदर्श वर्णनों की तुलना दूसरों के वास्तविक वर्णनों से विस्तार में कीजिए। क्या वे दोनों वर्णन बहुत समान अथवा असमान हैं? इस पर एक प्रतिवेदन तैयार कीजिए।
2. पाँच ऐसे लोगों, या तो वास्तविक जीवन से या इतिहास से, का चयन कीजिए जिनकी आप अत्यंत प्रशंसा करते हैं। अपने-अपने क्षेत्रों में उनके योगदानों के बारे में सूचनाएँ एकत्र कीजिए और पहचान कीजिए कि उनके व्यक्तित्व की कौन-सी विशेषताएँ हैं जिन्होंने आपको प्रभावित किया है। क्या आप कोई समानता पाते हैं ? एक तुलनात्मक प्रतिवेदन तैयार कीजिए।



© NCERT not to be republished

## वेबलिंक्स

www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html
en.wikipedia.org/wiki/projective_test

### शैक्षिक संकेत

1. विद्यार्थियों को आत्म का संप्रत्यय समझाने के लिए कुछ क्रियाकलापों को आयोजित किया जा सकता है, जैसे– किसी विद्यार्थी को अपने बारे में बताने के लिए कहा जा सकता है।
2. संप्रत्ययों को समझाने के लिए अनुक्रम या प्रवाह चार्ट/आरेखों को तैयार कीजिए। अध्याय में दिए गए संप्रत्ययों से संबंधित चार्ट/आरेखों को तैयार करने में विद्यार्थियों की सहायता कीजिए।
3. जीवन के विविध क्षेत्रों में विभिन्न व्यक्तित्व-मूल्यांकन की तकनीकों के महत्त्व पर बल दीजिए।
4. व्यक्तित्व के विभिन्न परीक्षणों के प्रतिदर्श एकांशों को विद्यार्थियों में अभिरुचि उत्पन्न करने के लिए दिखाया जा सकता है। उनको व्यक्तित्व के विभिन्न मापों में सम्मिलित परीक्षण एकांशों की तुलना करने के लिए कहा जा सकता है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

12124CH03

# जीवन की चुनौतियों का सामना

# 3

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोतों को जीवन की चुनौतियों के रूप में समझ सकेंगे,
- मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों पर दबाव के प्रभाव की व्याख्या कर सकेंगे,
- दबाव का सामना करने के तरीके सीख सकेंगे,
- उन जीवन कौशलों के बारे में जान सकेंगे जो लोगों को स्वस्थ रहने में सहायता करते हैं, तथा
- उन कारकों को समझ सकेंगे जो सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल क्षेम को उन्नत करते हैं।

## विषयवस्तु


**परिचय**
**दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत**
*दबावपूर्ण जीवन घटनाओं की एक मापनी* (बॉक्स 3.1)
**मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव**
*परीक्षा दुश्चिंता* (बॉक्स 3.2)
दबाव तथा स्वास्थ्य
सामान्य अनुकूलन संलक्षण
दबाव तथा प्रतिरक्षक तंत्र
जीवन शैली
**दबाव का सामना करना**
दबाव प्रबंधन तकनीकें
**सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम का उन्नयन**
जीवन कौशल
*स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य* (बॉक्स 3.3)

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*राज अपनी अंतिम परीक्षा, जो कल सवेरे होने वाली है, के लिए अध्ययन कर रहा है। उसने रात में एक बजे तक पढ़ाई की फिर जब वह अपने ध्यान को एकाग्र करने में असमर्थ होने लगा तो उसने प्रात: छह बजे का अलार्म लगाया और सोने का प्रयास करने लगा। चूँकि वह बेहद तनावग्रस्त है अत: वह बिस्तर पर करवटें बदलता रह जाता है। उसके मन में इस प्रकार के विचार कौंधते हैं कि वह अपनी पसंद के विषय में उतने अंक पाने में असमर्थ हो गया है जितने कि उस विषय को आगे चुनने के लिए आवश्यक हैं। वह अपने आपको मित्रों के साथ मौज-मस्ती करने तथा परीक्षा के लिए पूरी तैयारी न करने के लिए दोषी ठहराता है। प्रात:काल वह भारी सर लिए उठता है, नाश्ता भी नहीं कर पाता और किसी तरह परीक्षा के समय तक स्कूल पहुँचता है। वह प्रश्नपत्र को खोलता है तो उसका हृदय जोर से धड़क रहा होता है, हाथ पसीने से गीले होते हैं और उसे लगता है कि उसका मन पूर्णतया खाली हो गया है।*

*आपमें से कुछ लोगों ने राज के समान कभी-न-कभी अनुभव किया होगा। परीक्षा की चुनौती सभी विद्यार्थियों के लिए एक समान होती है। संभवत: आप अभी से ही अपनी जीवन-वृत्ति के संबंध में विचार कर रहे हों। यदि वह आपकी अपनी पसंद की न हो तो क्या होगा? क्या आप हार मान लेंगे? जीवन के हर मोड़ पर चुनौतियाँ होती हैं। उस बालक के बारे में सोचिए जिसके माता-पिता की मृत्यु बहुत कम उम्र में ही हो गई हो और उसका पालन-पोषण करने वाला कोई न हो; वह युवती जिसके पति की मृत्यु किसी कार दुर्घटना में हो गई हो; वे माता-पिता जो शारीरिक या मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त बच्चों को पाल-पोसकर बड़ा करते हैं; वे लड़के-लड़कियाँ जो कॉल सेंटर में लंबी रात व्यतीत करने के बाद दिन में अपनी नींद पूरी करने का प्रयास करते हैं। अपने आस-पास दृष्टि डालिए तो आप पाएँगे की जीवन एक बड़ी चुनौती है। हम सब इन चुनौतियों से अपने-अपने तरीके से निपटते हैं। हममें से कुछ ऐसा करने में सफल होते हैं किंतु कुछ लोग उन दबावों के सामने परास्त हो जाते हैं। जीवन की चुनौतियाँ अनिवार्य रूप से दबाव उत्पन्न करने वाली नहीं होती हैं। बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि उस चुनौती का अवलोकन किस प्रकार किया जाता है। क्रिकेट की टीम में ग्यारहवें नंबर का बल्लेबाज़ एक तेज़ गेंदबाज की गेंद का मुकाबला करते हुए उसकी गेंद का अवलोकन, पारी की शुरुआत करने वाले बल्लेबाज से भिन्न तरह से करेगा जो कि इस तरह की चुनौती की उत्सुकता से प्रतीक्षा करेगा। यह कहावत है कि चुनौती के सामने ही किसी की सर्वोत्तम क्षमता का पता चलता है। इस अध्याय में हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि कैसे कोई जीवन दशा एक चुनौती अथवा दबाव का एक कारण बन जाती है। हम यह भी देखेंगे कि लोग जीवन की विभिन्न चुनौतियों एवं दबावपूर्ण परिस्थितियों के प्रति कैसी प्रतिक्रियाएँ करते हैं।*

## दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत

सोमवार की व्यस्त सुबह को जब आप सड़क पार करने के लिए प्रतीक्षा कर रहें हों तो कुछ देर के लिए आप दबाव का अनुभव कर सकते हैं। लेकिन चूँकि आप खतरे के प्रति सतर्क, सावधान तथा जागरूक होते हैं, इसलिए आप सड़क सुरक्षित पार कर लेते हैं। किसी चुनौती के सामने होने पर हम अधिक प्रयास करते हैं तथा चुनौती से निपटने के लिए अपने सारे संसाधनों और अवलंब व्यवस्था को भी संघटित कर देते हैं। सभी चुनौतियाँ, समस्याएँ तथा कठिन परिस्थितियाँ हमें **दबाव** (stress) में डालती हैं। अत: यदि दबाव का ठीक से प्रबंधन किया जाए तो वह व्यक्ति की अतिजीविता की संभावना में वृद्धि करता है। दबाव विद्युत की भाँति होते हैं। दबाव ऊर्जा प्रदान करते हैं, मानव भाव-प्रबोधन में वृद्धि करते हैं तथा निष्पादन को प्रभावित करते हैं। तथापि, यदि विद्युत धारा अत्यंत तीव्र हो तो वह बल्ब की बत्ती को गला सकती है, विद्युत



Reprint 2025-26

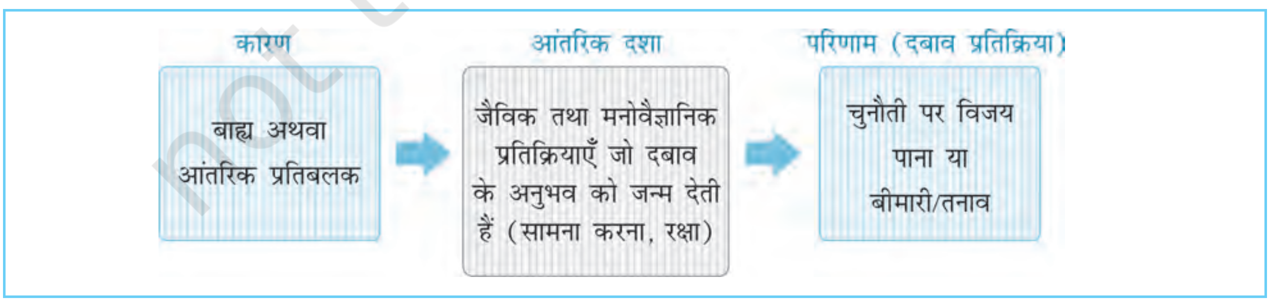
उपकरणों को खराब कर सकती है इत्यादि। उच्च दबाव भी अप्रीतिकर प्रभाव उत्पन्न कर सकता है तथा हमारे खराब निष्पादन का कारण बन सकता है। इसके विपरीत, बहुत कम दबाव के कारण व्यक्ति उदासीन तथा निम्न स्तर की अभिप्रेरणा का अनुभव कर सकता है, जिसके कारण वह कम दक्षतापूर्वक तथा धीमी गति से कार्य निष्पादन कर पाता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक दबाव खराब या विनाशकारी नहीं होता। दबाव के उस स्तर, जो आपके लिए लाभकर है तथा चोटी के निष्पादन स्तर की उपलब्धि एवं छोटे संकटों के प्रबंधन के लिए व्यक्ति के सर्वोत्तम गुणों में से एक है, को वर्णित करने के लिए **'यूस्ट्रेस'** (eustress) पद का उपयोग किया जाता है। फिर भी, यूस्ट्रेस के **व्यथा** (distress) में परिवर्तित हो जाने की संभावना रहती है। दबाव की यह अवरोक्त या पिछली अभिव्यक्ति ही हमारे शरीर के जीर्ण होने का कारण होती है। अत: दबाव का वर्णन **किसी जीव द्वारा उद्दीपक घटना के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं के प्रतिरूप के रूप में किया जा सकता है जो उसकी साम्यावस्था में व्यवधान उत्पन्न करता है तथा उसके सामना करने की क्षमता से कहीं अधिक होता है।**

### दबाव की प्रकृति

दबाव के अंग्रेजी भाषा के शब्द स्ट्रेस (stress) की व्युत्पत्ति, लैटिन शब्द 'स्ट्रिक्टस' (strictus) जिसका अर्थ है तंग या संकीर्ण तथा 'स्ट्रिन्गर' (stringer) जो क्रियापद है, जिसका अर्थ है कसना, से हुई है। यह मूल शब्द अनेक व्यक्तियों द्वारा दबाव अवस्था में वर्णित मांसपेशियों तथा श्वसन की कसावट तथा संकुचन की आंतरिक भावनाओं को प्रतिबिंबित करता है। प्राय: दबाव को पर्यावरण की उन विशेषताओं के द्वारा भी समझाया जाता है जो व्यक्ति के लिए विघटनकारी होती हैं। दबावकारक (stressor) वे घटनाएँ हैं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं। ये शोर, भीड़, खराब संबंध, या रोज़ स्कूल अथवा दफ्तर जाने की घटनाएँ हो सकती हैं। बाह्य प्रतिबलक के प्रति प्रतिक्रिया को **तनाव** (strain) कहते हैं (चित्र 3.1 देखें)।

दबाव कारण तथा प्रभाव दोनों से संबद्ध हो गया है तथापि दबाव का यह दृष्टिकोण भ्रांति उत्पन्न कर सकता है। हैंस सेल्ये (Hans Selye), जो आधुनिक दबाव शोध के जनक कहे जाते हैं, ने दबाव को इस प्रकार परिभाषित किया है कि यह "किसी भी माँग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया है", अर्थात खतरे का कारण चाहे जो भी हो व्यक्ति प्रतिक्रियाओं के समान शरीरक्रियात्मक प्रतिरूप से अनुक्रिया करेगा। अनेक शोधकर्ता इस परिभाषा से सहमत नहीं हैं क्योंकि उनका अनुभव है कि दबाव के प्रति अनुक्रिया उतनी सामान्य तथा अविशिष्ट नहीं होती है जितना सेल्ये का मत है। भिन्न-भिन्न दबावकारक दबाव प्रतिक्रिया के भिन्न-भिन्न प्रतिरूप उत्पन्न कर सकते हैं एवं भिन्न व्यक्तियों की अनुक्रियाएँ विशिष्ट प्रकार की हो सकती हैं। आप खेल का प्रारंभ करने वाले आरंभिक बल्लेबाज का दृष्टांत याद कर सकते हैं, जिसका उल्लेख पहले हुआ था। हममें से प्रत्येक व्यक्ति परिस्थिति को अपनी दृष्टि से देखेगा और माँगों तथा उनका सामना करने की हमारी क्षमता का प्रत्यक्षण ही यह निर्धारित करेगा कि हम दबाव महसूस कर रहे हैं अथवा नहीं।

दबाव कोई ऐसा घटक नहीं है जो व्यक्ति के भीतर या पर्यावरण में पाया जाता है। इसके बजाय, यह एक सतत चलने वाली प्रक्रिया में सन्निहित है जिसके अंतर्गत व्यक्ति अपने सामाजिक एवं सांस्कृतिक पर्यावरणों में कार्य-संपादन करता है, इन संघर्षों का मूल्यांकन करता है तथा उनसे उत्पन्न

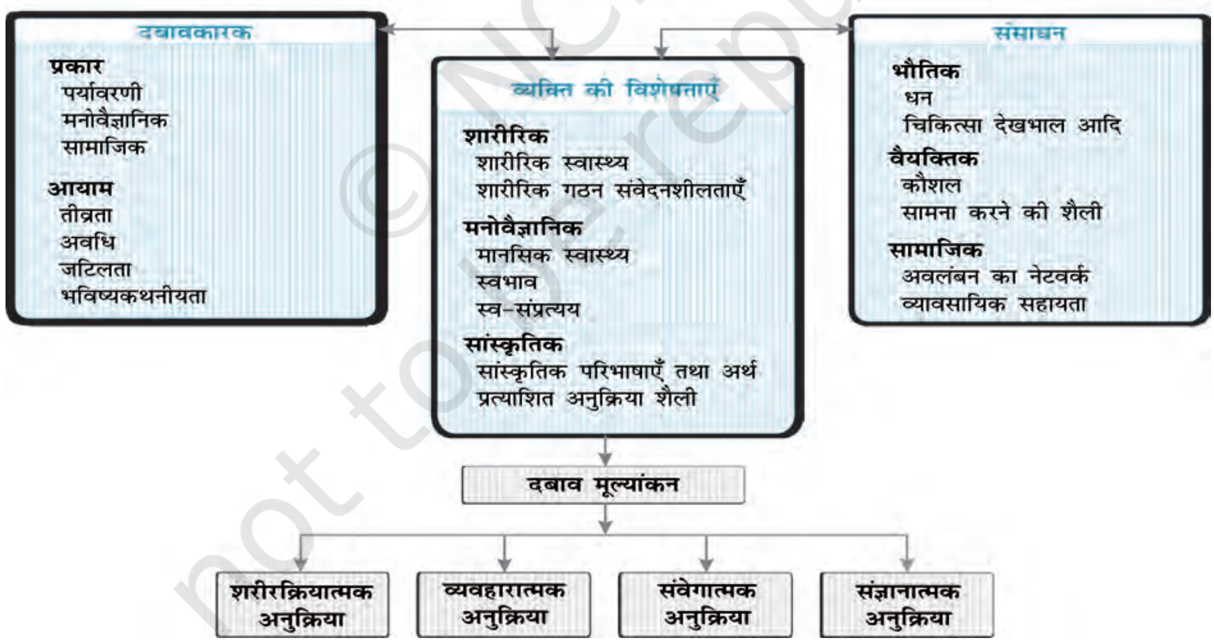



*चित्र 3.1 दबाव का मनोवैज्ञानिक अर्थ*

© NCERT not to be republished

होने वाली विभिन्न समस्याओं का सामना करने का प्रयास करता है। दबाव एक गत्यात्मक मानसिक/संज्ञानात्मक अवस्था है। वह समस्थिति को विघटित करता है या एक ऐसा असंतुलन उत्पन्न करता है जिसके कारण उस असंतुलन के समाधान अथवा समस्थिति को पुन:स्थापित करने की आवश्यकता उत्पन्न होती है।

दबाव का प्रत्यक्षण व्यक्ति द्वारा घटनाओं के संज्ञानात्मक मूल्यांकन तथा उनसे निपटने के लिए उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर करता है। लेजारस (Lazarus) एवं उनके सहयोगियों द्वारा प्रतिपादित दबाव के संज्ञानात्मक सिद्धांत पर आधारित दबाव प्रक्रिया को चित्र 3.2 में प्रदर्शित किया गया है। दबावपूर्ण परिस्थिति के प्रति एक व्यक्ति की अनुक्रिया बहुत सीमा तक घटनाओं के प्रत्यक्षण तथा उनकी व्याख्या या मूल्यांकन पर निर्भर करती है। लेजारस ने दो प्रकार के मूल्यांकन में भेद किया है, जो हैं – प्राथमिक एवं द्वितीयक। **प्राथमिक मूल्यांकन** (primary appraisal) का संबंध एक नए या चुनौतीपूर्ण पर्यावरण का उसके सकारात्मक, तटस्थ अथवा नकारात्मक परिणामों के रूप में प्रत्यक्षण से है। नकारात्मक घटनाओं का मूल्यांकन उनके द्वारा संभावित नुकसान, खतरा या चुनौती के लिए किया जाता है। किसी घटना के द्वारा अब तक की जा चुकी क्षति का मूल्यांकन ही नुकसान है। भविष्य में उस घटना द्वारा संभावित क्षति का मूल्यांकन ही खतरा है। घटना के चुनौतीपूर्ण होने का मूल्यांकन उस दबावपूर्ण घटना का सामना करने की योग्यता की प्रत्याशा से संबद्ध है कि उस पर विजय पाना संभव है तथा उससे लाभ भी उठाया जा सकता है। जब हम किसी घटना का प्रत्यक्षण दबावपूर्ण घटना के रूप में करते हैं तो प्राय: हम उसका **द्वितीयक मूल्यांकन** (secondary appraisal) करते हैं, जो व्यक्ति की अपनी सामना करने की योग्यता तथा संसाधनों का मूल्यांकन होता है कि क्या वे उस घटना द्वारा उत्पन्न नुकसान, खतरे या चुनौती से निपटने के लिए पर्याप्त हैं। ये संसाधन मानसिक, शारीरिक, वैयक्तिक अथवा सामाजिक हो सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति समझता है कि संकट से निपटने के लिए उसको सकारात्मक अभिवृत्ति, स्वास्थ्य, कौशल तथा सामाजिक अवलंब




*चित्र 3.2 दबावकारक की प्रक्रिया का एक सामान्य मॉडल*



Reprint 2025-26

उपलब्ध है तो वह कम दबाव का अनुभव करेगा। मूल्यांकन का यह द्विस्तरीय प्रक्रम न केवल हमारी संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक अनुक्रियाएँ निर्धारित करता है बल्कि बाह्य घटनाओं के प्रति हमारी सांवेगिक एवं शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं को भी निर्धारित करता है।

ये मूल्यांकन अत्यंत आत्मनिष्ठ होते हैं तथा अनेक कारकों पर निर्भर करते हैं। एक कारक, इस प्रकार की दबावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने का **पूर्व अनुभव** (past experience) है। यदि कोई व्यक्ति इसके पूर्व समान परिस्थितियों से सफलतापूर्वक निपट चुका हो तो वह परिस्थितियाँ उसके लिए कम खतरनाक होंगी। एक अन्य कारक यह है कि क्या दबाव उत्पन्न करने वाली घटना **नियंत्रणीय** (controllable) है, अर्थात क्या परिस्थिति पर व्यक्ति का नियंत्रण है या प्रभुत्व है। एक व्यक्ति जो यह विश्वास करता है कि वह किसी नकारात्मक परिस्थिति के प्रारंभ होने या उसके प्रतिकूल परिणामों को नियंत्रित कर सकता है तो वह, उस व्यक्ति की अपेक्षा जिसे वैयक्तिक नियंत्रण का कोई बोध न हो, कम दबाव का अनुभव करेगा। उदाहरण के लिए, आत्म-विश्वास या सक्षमता की भावना यह निर्धारित कर सकती है कि व्यक्ति किसी परिस्थिति का मूल्यांकन एक खतरा या एक चुनौती के रूप में करेगा। इस प्रकार किसी दबावकारक के अनुभव तथा परिणाम एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। दबाव का पद उन सभी पर्यावरणी तथा वैयक्तिक घटनाओं को समाहित करता है जो किसी व्यक्ति के कुशल-क्षेम या कल्याण के लिए चुनौती या खतरा होते हैं। ये दबावकारक बाह्य हो सकते हैं, जैसे – पर्यावरणी (शोर, वायु प्रदूषण), सामाजिक (किसी मित्र से संबंध टूट जाना, अकेलापन) या मनोवैज्ञानिक (द्वंद्व, कुंठा) जो व्यक्ति के भीतर हो सकते हैं।

प्रायः इन दबावकारकों के परिणामस्वरूप अनेकानेक दबाव-प्रतिक्रियाएँ जो शरीरक्रियात्मक, व्यवहारात्मक, संवेगात्मक, तथा संज्ञानात्मक (चित्र 3.2 देखें) हो सकती हैं। शरीरक्रियात्मक स्तर पर दबाव संबंधी व्यवहारों में भाव-प्रबोधन एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हाइपोथैलेमस (hypothalamus) दो पथों के माध्यम से क्रिया प्रारंभ करता है। प्रथम पथ के अंतर्गत स्वायत्त तंत्रिका तंत्र सम्मिलित है। अधिवृक्क (एड्रीनल) ग्रंथि रुधिर में बड़ी मात्रा में कैटेकोलामाइन्स (एपिनेफरीन तथा नॉरएपिनेफरीन) छोड़ देती है। इसी के फलस्वरूप वह शरीरक्रियात्मक परिवर्तन होते हैं जो संघर्ष-या-पलायन जैसी अनुक्रिया में परिलक्षित होते हैं। द्वितीय पथ के अंतर्गत पीयूष या पिट्युइटरी ग्रंथि सम्मिलित है, जो कॉर्टिकोस्टीरायड (कॉर्टिसोल) का स्राव करती है तथा जो ऊर्जा प्रदान करती है। दबाव के प्रति जो संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ होती हैं उनमें नकारात्मक संवेग जैसे – भय, दुश्चिंता, उलझन, क्रोध, अवसाद, या यहाँ तक कि नकार भी सम्मिलित होते हैं। व्यवहारात्मक अनुक्रियाएँ तो दबावपूर्ण घटना की प्रकृति के आधार पर लगभग असंख्य ही हैं। दबावकारक का मुकाबला (संघर्ष) या खतरनाक घटना से पीछे हट जाना (पलायन), व्यवहारात्मक अनुक्रियाओं की दो सामान्य श्रेणियाँ हैं। संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं के अंतर्गत, कोई घटना कितना नुकसान पहुँचा सकती है या कितनी खतरनाक है तथा उसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है, इससे संबंधित विश्वास आते हैं। इनके अंतर्गत ऐसी अनुक्रियाएँ जैसे-ध्यान केंद्रित न कर पाना तथा अंतर्वेधी, पुनरावर्ती या दूषित विचार आते हैं।

जैसा कि चित्र 3.2 में दर्शाया गया है, व्यक्ति जिन दबावों का अनुभव करते हैं, वे **तीव्रता** (intensity) (कम बनाम अधिक तीव्र), **अवधि** (duration) (अल्पकालिक बनाम दीर्घकालिक), **जटिलता** (complexity) (कम बनाम अधिक जटिल) तथा **भविष्यकथनीयता** (predictability) (अप्रत्याशित बनाम पूर्वानुमेय) में भी भिन्न हो सकते हैं। किसी दबाव का परिणाम इस पर भी निर्भर करता है कि उपरोक्त आयामों पर किसी विशिष्ट दबावपूर्ण अनुभव का स्थान क्या है। प्रायः वे दबाव, जो अधिक तीव्र, दीर्घकालिक या पुराने, जटिल तथा अप्रत्याशित होते हैं, वे अधिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न करते हैं, बजाय उनके जो कम तीव्र, अल्पकालिक, कम जटिल तथा प्रत्याशित होते हैं। किसी व्यक्ति द्वारा दबाव का अनुभव करना उसके शरीरक्रियात्मक बल पर भी निर्भर करता है। अतः, वे व्यक्ति जिनका शारीरिक स्वास्थ्य खराब है तथा दुर्बल शारीरिक गठन के हैं, उन व्यक्तियों की अपेक्षा, जो अच्छे स्वास्थ्य तथा बलिष्ठ शारीरिक गठन वाले हैं, दबाव के समक्ष अधिक असुरक्षित होंगे।

कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ, जैसे – मानसिक स्वास्थ्य, स्वभाव तथा स्व-संप्रत्यय भी दबाव के अनुभव के लिए



Reprint 2025-26

प्रासंगिक हैं। वह सांस्कृतिक संदर्भ जिसमें हम जीवन-यापन करते हैं किसी भी घटना के अर्थ का निर्धारण करता है तथा यह भी निर्धारित करता है कि विभिन्न परिस्थितियों में किस प्रकार की अनुक्रियाएँ अपेक्षित होती हैं। अंततः, दबाव के अनुभव, किसी व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधन, जैसे – धन, सामाजिक कौशल, सामना करने की शैली, अवलंब का नेटवर्क इत्यादि, द्वारा निर्धारित होते हैं। ये सारे कारक निर्धारित करते हैं कि किसी विशिष्ट दबावपूर्ण परिस्थिति का मूल्यांकन कैसे होगा।

## दबाव के संकेत और लक्षण

हर व्यक्ति की दबाव के प्रति अनुक्रिया उसके व्यक्तित्व पालन-पोषण तथा जीवन के अनुभवों के आधार पर भिन्न-भिन्न होती है। प्रत्येक व्यक्ति के दबाव अनुक्रियाओं के अलग-अलग प्रतिरूप होते हैं। अतः चेतावनी देने वाले संकेत तथा उनकी तीव्रता भी भिन्न-भिन्न होती है। हममें से कुछ व्यक्ति अपनी दबाव अनुक्रियाओं को पहचानते हैं तथा अपने लक्षणों की गंभीरता तथा प्रकृति के आधार पर अथवा व्यवहार में परिवर्तन के आधार पर समस्या की गहनता का आकलन कर लेते हैं। दबाव के ये लक्षण शारीरिक, संवेगात्मक तथा व्यवहारात्मक होते हैं। कोई भी लक्षण दबाव की प्रबलता को ज्ञापित कर सकता है, जिसका यदि निराकरण न किया जाए तो उसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

**क्रियाकलाप 3.1**

*दबाव के निम्नलिखित लक्षणों को पढ़िए – ध्यान केंद्रित न कर पाना, स्मृति ह्रास, गलत निर्णयन, विसंगति, अनियमित उपस्थिति तथा समय पालन, आत्म-सम्मान में कमी, दुर्बल दीर्घकालिक योजना, अचानक व्यग्र ऊर्जा का फट पड़ना, आत्यंतिक भावदशा परिवर्तन, भावात्मक विस्फोट, आकुलता, दुश्चिंता, भय, अवसाद, निद्रा में कठिनाई, खाने में कठिनाई, औषधियों का दुरुपयोग, शारीरिक रोग, जैसे – पेट खराब होना, सरदर्द, कमर दर्द, इत्यादि।*

*उन लक्षणों पर सही का निशान लगाइए जो आपके बारे में सत्य हैं, तत्पश्चात् दो या तीन विद्यार्थियों के समूह में उन पर विचार-विमर्श कीजिए। क्या आप इनमें से कुछ को घटा सकते हैं? परिचर्चा कीजिए कि आप यह कैसे कर सकते हैं? अपने अध्यापक से परामर्श कीजिए।*

## दबाव के प्रकार

चित्र 3.2 में तीन प्रमुख प्रकार के दबाव, अर्थात भौतिक एवं पर्यावरणी, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक बताए गए हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि दबाव के ये सभी प्रकार परस्पर संबद्ध हैं।

### *भौतिक एवं पर्यावरणी दबाव*

भौतिक दबाव वे माँगें हैं, जिसके कारण हमारी शारीरिक दशा में परिवर्तन उत्पन्न हो जाता है। हम तनाव का अनुभव करते हैं जब हम शारीरिक रूप से अधिक परिश्रम करते हैं, पौष्टिक भोजन की कमी हो जाती है, कोई चोट लग जाती है, या निद्रा की कमी हो जाती है। पर्यावरणी दबाव हमारे परिवेश की वैसी दशाएँ होती हैं जो प्रायः अपरिहार्य होती हैं, जैसे – वायु प्रदूषण, भीड़, शोर, ग्रीष्मकाल की गर्मी, शीतकाल की सर्दी, इत्यादि। एक अन्य प्रकार के पर्यावरणी दबाव प्राकृतिक विपदाएँ तथा विपाती घटनाएँ हैं, जैसे – आग, भूकंप, बाढ़, इत्यादि।

### *मनोवैज्ञानिक दबाव*

यह वे दबाव हैं जिन्हें हम अपने मन में उत्पन्न करते हैं। ये दबाव अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए विशिष्ट होते हैं तथा दबाव के आंतरिक स्रोत होते हैं। हम समस्याओं के बारे में परेशान होते हैं, दुश्चिंता करते हैं या अवसादग्रस्त हो जाते हैं। ये सभी केवल दबाव के लक्षण ही नहीं हैं बल्कि यह हमारे लिए दबाव को बढ़ाते भी हैं। मनोवैज्ञानिक दबाव के कुछ प्रमुख स्रोत कुंठा, द्वंद्व, आंतरिक एवं सामाजिक दबाव इत्यादि हैं।

जब कोई व्यक्ति या परिस्थिति हमारी आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों को अवरुद्ध करती है, जो हमारे इष्ट लक्ष्य की प्राप्ति में बाधा डालती है तो **कुंठा** (frustration) उत्पन्न होती है। कुंठा के अनेक कारण हो सकते हैं, जैसे – सामाजिक भेदभाव, अंतर्वैयक्तिक क्षति, स्कूल में कम अंक प्राप्त करना इत्यादि। दो या दो से अधिक असंगत आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों में **द्वंद्व** (conflict) हो सकता है, जैसे – क्या नृत्य का अध्ययन किया जाए या मनोविज्ञान का। आप अध्ययन को जारी भी रखना चाह सकते हैं या कोई नौकरी भी करना चाह सकते हैं। आपके मूल्यों में भी तब द्वंद्व हो सकता है जब आपके ऊपर किसी ऐसे कार्य को करने के



Reprint 2025-26

लिए दबाव डाला जाए जो आपके अपने जीवन मूल्यों के विपरीत हो। **आंतरिक दबाव** (internal pressure) हमारे अपने उन विश्वासों के कारण उत्पन्न होते हैं जो हमारी ही कुछ प्रत्याशाओं पर आधारित होते हैं, जैसे कि 'मुझे हर कार्य में सर्वोत्तम होना चाहिए'। इस प्रकार की प्रत्याशाएँ केवल निराश ही करती हैं। हममें से अनेक अपने लक्ष्य तथा अवास्तविक अत्यंत उच्च स्तर को प्राप्त करने के लिए निर्दयता से स्वयं को प्रेरित करते रहते हैं। **सामाजिक दबाव** (social pressure) उन व्यक्तियों द्वारा उत्पन्न किए जा सकते हैं जो हमारे ऊपर अत्यधिक माँगें थोप देते हैं। यह दबाव तब और भी बढ़ जाता है जब हमें इस तरह के लोगों के साथ काम करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे व्यक्ति हो सकते हैं जिनके साथ हमें अंतर्वैयक्तिक कठिनाई होती है, एक प्रकार से 'व्यक्तित्वों की टकराहट'।

*सामाजिक दबाव*

ये बाह्य जनित होते हैं तथा दूसरे लोगों के साथ हमारी अंत:क्रियाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार की सामाजिक घटनाएँ, जैसे – परिवार में किसी की मृत्यु या बीमारी, तनावपूर्ण संबंध, पड़ोसियों से परेशानी, सामाजिक दबाव के कुछ उदाहरण हैं। यह सामाजिक दबाव व्यक्ति-व्यक्ति में बहुत भिन्न होते हैं। एक व्यक्ति जो अपने घर में शाम को शांतिपूर्वक बिताना चाहता है उसके लिए उत्सव या पार्टी में जाना दबावपूर्ण हो सकता है, जबकि किसी बहुत मिलनसार

**बॉक्स 3.1**

### दबावपूर्ण जीवन घटनाओं की एक मापनी

दबाव के लिए जीवन घटनाओं की एक मापनी का निर्माण होल्म्स (Holmes) तथा राहे (Rahe) ने किया। उपरोक्त मापनी के आधार पर सिंह, कौर तथा कौर ने भारतीय जनसमुदाय के लिए दबावपूर्ण जीवन घटनाओं की एक मापनी विकसित की है जिसे संभावित दबावपूर्ण जीवन घटना मापनी (Presumptive Stressful Life Event Scale) कहते हैं। यह इक्यावन जीवन-परिवर्तनों की एक आत्म-निर्धारण प्रश्नावली है, जिनका किसी व्यक्ति ने अनुभव किया हो। इनमें से प्रत्येक जीवन घटना को उसकी गंभीरता के आधार पर एक संख्यात्मक मूल्य प्रदान किया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के जीवनसाथी की मृत्यु को 95, व्यक्तिगत बीमारी या चोट के लिए 56, परीक्षा में असफलता के लिए 43, किसी परीक्षा या साक्षात्कार में बैठने के लिए 43, तथा सोने की आदत में परिवर्तन के लिए 33, माध्य दबाव अंक के रूप में प्रदान किए जाते हैं। इसके अंतर्गत सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों ही प्रकार की घटनाओं को सम्मिलित किया जाता है, क्योंकि यह विश्वास है कि दोनों ही प्रकार के परिवर्तन दबाव उत्पन्न करते हैं। किसी उत्तरदाता ने जीवन के पिछले एक वर्ष के लिए परिवर्तन वाली घटनाओं या एकांशों पर निशान लगाया हो, तो उन सभी का भारित योगफल ही उसका दबाव अंक होगा।

इस मापनी के कुछ प्रतिदर्श एकांश निम्नलिखित हैं –

| **जीवन घटनाएँ** | **माध्य दबाव अंक** |
|---|---|
| परिवार में किसी निकट संबंधी की मृत्यु | 66 |
| अप्रत्याशित दुर्घटना या अभिघात | 53 |
| परिवार के किसी सदस्य की बीमारी | 52 |
| मित्र से संबंध टूटना | 47 |
| परीक्षा में बैठना | 43 |
| भोजन की आदतों में परिवर्तन | 27 |

एक वर्ष के दौरान घटित होने वाली ऐसी दबावपूर्ण जीवन घटनाएँ जो प्रकट तौर पर किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी के कारक न हों, उनका माध्यांक दो होता है। यद्यपि जीवन घटनाओं तथा किसी विशेष बीमारी के बीच निम्न स्तर का ही सहसंबंध पाया जाता है, जो कि जीवन घटनाओं तथा दबाव के बीच कमज़ोर साहचर्य को ही दर्शाता है। यह भी चर्चा का विषय रहा है कि क्या जीवन घटनाओं के कारण दबाव संबंधी बीमारी उत्पन्न होती हैं, या दबाव के कारण जीवन घटनाएँ तथा बीमारी उत्पन्न होती हैं। अधिकांश जीवन घटनाओं का प्रभाव एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है। दबावपूर्ण जीवन घटनाओं तथा उसके पश्चात उत्पन्न होने वाली बिमारियों के बीच संबंध का मूल्यांकन करते समय इस प्रकार के कारकों का अध्ययन किया जाना चाहिए, जैसे – वह आयु जब दबावपूर्ण घटना का प्रथम अनुभव हुआ, उनके घटित होने की आवृत्ति, दबावपूर्ण घटना की अवधि तथा सामाजिक अवलंब।



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

व्यक्ति के लिए शाम को घर में बैठे रहना दबावपूर्ण हो सकता है।

### दबाव के स्रोत

उन घटनाओं तथा दशाओं का प्रसार बहुत विस्तृत है जो दबाव को उत्पन्न करती हैं। इनमें से सबसे महत्वपूर्ण जीवन में घटने वाली ये प्रमुख दबावपूर्ण घटनाएँ हैं, जैसे – किसी प्रियजन की मृत्यु या व्यक्तिगत चोट, खीझ उत्पन्न करने वाली दैनिक जीवन की परेशानियाँ, जो बहुत आवृत्ति के साथ घटित होती हैं तथा अभिघातज घटनाएँ जो हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं।

*जीवन घटनाएँ*

जब से हम पैदा होते हैं, तभी से बड़े और छोटे, एकाएक उत्पन्न होने वाले और धीरे-धीरे घटित होने वाले परिवर्तन हमारे जीवन को प्रभावित करते रहते हैं। हम छोटे तथा दैनिक होने वाले परिवर्तनों का सामना करना तो सीख लेते हैं किंतु जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ दबावपूर्ण हो सकती हैं क्योंकि वे हमारी दिनचर्या को बाधित करती हैं और उथल-पुथल मचा देती हैं। यदि इस प्रकार की कई घटनाएँ चाहे वे योजनाबद्ध हों (जैसे – घर बदलकर नए घर में जाना), या पूर्वानुमानित न हों (जैसे – किसी दीर्घकालिक संबंध का टूट जाना) कम समय अवधि में घटित होती हैं, तो हमें उनका सामना करने में कठिनाई होती है तथा हम दबाव के लक्षणों के प्रति अधिक प्रवण होते हैं।

**क्रियाकलाप 3.2**

*ऐसी दबावपूर्ण घटनाओं की पहचान कीजिए, जिनका आपने तथा आपके दो सहपाठियों ने पिछले एक वर्ष में अनुभव किया हो। दबावपूर्ण घटनाओं को सूचीबद्ध कीजिए तथा उन्हें 1 से 5 तक इस प्रकार कोटि-क्रम में रखिए जितना उन्होंने आपके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाला हो। इसके पश्चात उन घटनाओं का चयन कीजिए जो आपमें तथा आपके दोनों सहपाठियों में एक समान हों। ज्ञात कीजिए कि आपको तथा आपके मित्रों को किस सीमा तक इसमें से प्रत्येक दबाव का सामना करने के लिए योग्यता, कौशल तथा पारिवारिक सहायता उपलब्ध है।*

*इन परिणामों पर अपने अध्यापक के साथ विचार-विमर्श कीजिए।*

*परेशान करने वाली घटनाएँ*

इस प्रकार के दबावों की प्रकृति व्यक्तिगत होती है, जो अपने दैनिक जीवन में घटने वाली घटनाओं के कारण बनी रहती है। कोलाहलपूर्ण परिवेश, प्रतिदिन का आना-जाना, झगड़ालू पड़ोसी, बिजली-पानी की कमी, यातायात की भीड़-भाड़ इत्यादि ऐसी कष्टप्रद घटनाएँ हैं। एक गृहस्वामिनी को भी अनेक ऐसी आकस्मिक कष्टप्रद घटनाओं का अनुभव करना पड़ता है। कुछ व्यवसायों में ऐसी परेशान करने वाली घटनाओं का सामना बारंबार करना पड़ता है। कभी-कभी ऐसी परेशानियों का बहुत तबाहीपूर्ण परिणाम उस व्यक्ति के लिए होता है जो उन घटनाओं का सामना अकेले करता है क्योंकि बाहरी दूसरे व्यक्तियों को इन परेशानियों की जानकारी भी नहीं होती। जो व्यक्ति इन परेशानियों के कारण जितना ही अधिक दबाव अनुभव करता है उतना ही अधिक उसका मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम निम्न स्तर का होता है।

*अभिघातज घटनाएँ*

इनके अंतर्गत विभिन्न प्रकार की गंभीर घटनाएँ, जैसे – अग्निकांड, रेलगाड़ी या सड़क दुर्घटना, लूट, भूकंप, सुनामी इत्यादि सम्मिलित होती हैं। इस प्रकार की घटनाओं का प्रभाव कुछ समय बीत जाने के बाद दिखाई देता है तथा कभी-कभी ये प्रभाव दुश्चिंता, अतीतावलोकन, स्वप्न तथा अंतर्वेधी विचार इत्यादि के रूप में सतत रूप से बने रहते हैं। तीव्र अभिघातों के कारण संबंधों में भी तनाव उत्पन्न हो जाते हैं। इनका सामना करने के लिए विशेषज्ञों की सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है, विशेष रूप से तब जब वे घटना के पश्चात महीनों तक सतत रूप से बने रहें।

## मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव

दबाव के प्रभाव क्या हैं? अनेक प्रभावों की प्रकृति शरीरक्रियात्मक होती है, किंतु व्यक्तियों के भीतर अन्य परिवर्तन भी होते हैं। दबावपूर्ण स्थिति के साथ चार प्रमुख दबाव के प्रभाव संबद्ध हैं, जैसे – **संवेगात्मक** (emotional), **शरीरक्रियात्मक** (physiological), **संज्ञानात्मक** (cognitive), तथा **व्यवहारात्मक** (behavioural)।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

**संवेगात्मक प्रभाव** – वे व्यक्ति जो दबावग्रस्त होते हैं प्राय: आकस्मिक मन:स्थिति परिवर्तन का अनुभव करते हैं तथा सनकी की तरह व्यवहार करते हैं, जिसके कारण वे परिवार तथा मित्रों से विमुख हो जाते हैं। कुछ स्थितियों में इसके कारण एक दुश्चक्र प्रारंभ होता है जिससे विश्वास में कमी होती है तथा जिसके कारण फिर और भी गंभीर संवेगात्मक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। उदाहरण के लिए, दुश्चिंता तथा अवसाद की भावनाएँ, शारीरिक तनाव में वृद्धि, मनोवैज्ञानिक तनाव में वृद्धि तथा आकस्मिक मन:स्थिति परिवर्तन। बॉक्स 3.2 में 'परीक्षा दुश्चिंता' के गोचर का वर्णन किया गया है।

**शरीरक्रियात्मक प्रभाव** – जब शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दबाव मनुष्य के शरीर पर क्रियाशील होते हैं तो शरीर में कुछ हार्मोन, जैसे – एड्रिनलीन तथा कॉर्टिसोल का स्राव बढ़ जाता है। ये हार्मोन हृदयगति, रक्तचाप स्तर, चयापचय तथा शारीरिक क्रिया में विशिष्ट परिवर्तन कर देते हैं। जब हम थोड़े समय के लिए दबावग्रस्त हों तो ये शारीरिक प्रतिक्रियाएँ कुशलतापूर्वक कार्य करने में सहायता करती हैं, किंतु दीर्घकालिक रूप से यह शरीर को अत्यधिक नुकसान पहुँचा सकती हैं। एपिनेफरीन तथा नॉरएपिनेफरीन छोड़ना, पाचक तंत्र की धीमी गति, फेफड़ों में वायुमार्ग का विस्तार, हृदयगति में वृद्धि तथा रक्त-वाहिकाओं का सिकुड़ना, इस प्रकार के शरीरक्रियात्मक प्रभावों के उदाहरण हैं।

**संज्ञानात्मक प्रभाव** – यदि दबाव के कारण दाब (प्रेशर) निरंतर रूप से बना रहता है तो व्यक्ति मानसिक अतिभार से ग्रस्त हो जाता है। उच्च दबाव के कारण उत्पन्न यह पीड़ा, व्यक्ति में ठोस निर्णय लेने की क्षमता को तेज़ी से घटा सकती है। घर में, जीविका में, अथवा कार्य स्थान में लिए गए गलत निर्णयों के द्वारा तर्क-वितर्क, असफलता, वित्तीय

**बॉक्स 3.2**

### परीक्षा दुश्चिंता

परीक्षा दुश्चिंता काफ़ी प्रचलित गोचर है जिसके अंतर्गत परीक्षा के पूर्व, उसके दौरान तथा उसके पश्चात तनाव या आकुलता की भावनाएँ पाई जाती हैं। परीक्षा के समय के आस-पास अनेक व्यक्ति दुश्चिंता का अनुभव करते हैं जो उन्हें कुछ सीमा तक सहायक भी प्रतीत हो सकती हैं, क्योंकि वह अभिप्रेरित भी कर सकती है तथा व्यक्ति को अपने निष्पादन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए दबाव बना सकती है। परीक्षा संबंधी अधीरता, आकुलता या असफलता का भय, अत्यंत प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के लिए भी काफ़ी सामान्य से हैं। किंतु कुछ विद्यार्थियों में औपचारिक परीक्षा का दबाव इतनी उच्च स्तर की दुश्चिंता उत्पन्न कर देता है कि वे अपनी क्षमता के उस स्तर का प्रदर्शन नहीं कर पाते जो कि उन्होंने कम दबावपूर्ण कक्षा स्थितियों में प्रदर्शित किया था। परीक्षा दुश्चिंता को **'मूल्यांकन आशंका'** (evaluative apprehension) या **'मूल्यांकन दबाव'** (evaluative stress) कहकर अभिलक्षित किया जाता है तथा उसका व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक एवं शरीरक्रियात्मक प्रभाव अन्य दबावकारकों द्वारा उत्पन्न किए जाने वाले प्रभावों से भिन्न नहीं होता। अत्यधिक दबाव विद्यार्थी की तैयारी, एकाग्रता तथा निष्पादन में बाधा डालता है। परीक्षा संबंधी दबाव से 'परीक्षण दुश्चिंता' उत्पन्न होती है जिससे किसी भी जाँच या मूल्यांकन वाले परीक्षण में व्यक्ति के निष्पादन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। वे व्यक्ति जिनमें परीक्षण दुश्चिंता प्रबल होती है वे मूल्यांकन की जाने वाली स्थितियों को अपने लिए व्यक्तिगत रूप से खतरा समझते हैं। परीक्षण की स्थिति में वे प्राय: तनावग्रस्त, आशंकित, अधीर तथा संवेगात्मक रूप से भाव-प्रबोधित रहते हैं। इसके अतिरिक्त, स्वकेंद्रित नकारात्मक संज्ञान जो वह अनुभव करते हैं, उसके कारण परीक्षा के समय उनकी एकाग्रता भंग हो जाती है। उच्च परीक्षण दुश्चिंता वाले विद्यार्थी परीक्षा के दबाव के प्रति, तीव्र सांवेगिक प्रतिक्रिया, अपने बारे में नकारात्मक विचार, अपर्याप्तता, और असहायता की भावनाएँ तथा प्रतिष्ठा एवं सम्मान में ह्रास की अनुक्रिया करते हैं, जो उनके निष्पादन को प्रभावित करती हैं। सामान्यत: उच्च परीक्षण दुश्चिंता वाले व्यक्ति किसी कार्य में मग्न होने के स्थान पर भीतर ही भीतर उलझ जाते हैं। अत: उन सूचनात्मक संकेतों को, जो उन्हें उपलब्ध होते हैं, या तो वह उपेक्षा करते हैं या उनका गलत अर्थ लगाते हैं अथवा अवधानिक अवरोध का अनुभव करते हैं। परीक्षा की तैयारी करते समय व्यक्ति को अध्ययन हेतु पर्याप्त समय देना चाहिए, अपनी क्षमताओं तथा कमज़ोरियों का मूल्यांकन करना चाहिए, कठिनाइयों पर अध्यापकों तथा सहपाठियों से चर्चा करनी चाहिए, पुनरावृत्ति समय-सारणी की योजना बनानी चाहिए, नोट्स को संक्षिप्त करना चाहिए, पुनरावृत्ति घंटों के बीच अंतराल रखना चाहिए तथा सर्वाधिक महत्वपूर्ण यह है कि परीक्षा के दिन शांत रहने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।



Reprint 2025-26

घाटा, यहाँ तक कि नौकरी की क्षति भी इसके परिणामस्वरूप हो सकती है। एकाग्रता में कमी तथा न्यूनीकृत अल्पकालिक स्मृति क्षमता भी दबाव के संज्ञानात्मक प्रभाव हो सकते हैं।

**व्यवहारात्मक प्रभाव** – दबाव का प्रभाव हमारे व्यवहार पर कम पौष्टिक भोजन करने, उत्तेजित करने वाले पदार्थों, जैसे कैफ़ीन का अधिक सेवन करने एवं सिगरेट, मद्य तथा अन्य औषधियों, जैसे – उपशामकों इत्यादि के अत्यधिक सेवन करने में परिलक्षित होता है। उपशामक औषधियाँ व्यसन बन सकती हैं तथा उनके अन्य प्रभाव भी हो सकते हैं जैसे – एकाग्रता में कठिनाई, समन्वय में कमी तथा घूर्णि या चक्कर आ जाना। दबाव के कुछ ठेठ या प्ररूपी व्यवहारात्मक प्रभाव, निद्रा–प्रतिरूपों में व्याघात, अनुपस्थितता में वृद्धि, तथा कार्य निष्पादन में ह्रास हैं।

### दबाव तथा स्वास्थ्य

आपने अवश्य प्रेक्षण किया होगा कि आपके अनेक मित्र (हो सकता है आप भी उसमें सम्मिलित हों!) परीक्षा–काल में बीमार पड़ जाते हैं। उन्हें पेट में खराबी, शरीर में दर्द, वमन, अतिसार और बुखार इत्यादि की पीड़ा झेलनी पड़ जाती है। आपने यह भी ध्यान दिया होगा कि वे व्यक्ति जो अपने निजी जीवन में अप्रसन्न या दुखी होते हैं, वे उन दूसरे व्यक्तियों की अपेक्षा जो खुश हैं तथा जीवन का आनंद लेते हैं, बारंबार बीमार पड़ते हैं। दीर्घकालिक दैनिक दबाव किसी व्यक्ति का ध्यान अपनी देखभाल करने से हटा सकता है। जब दबाव दीर्घकालिक हो तो वह व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है तथा मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों को भी दुर्बल करता है। जब पर्यावरण की माँगों के कारण दबाव और बाध्यताएँ अति तीव्र हों तथा परिवार और मित्रों से सहायता कम हो तो व्यक्ति परिश्रांति और अभिवृत्तिक समस्याओं का अनुभव करता है। दीर्घकालिक थकावट, कमज़ोरी और ऊर्जा की कमी के संकेत शारीरिक परिश्रांति में प्रकट होते हैं। मानसिक परिश्रांति उत्तेजनशीलता, दुश्चिंता, असहायता तथा निराशा की भावनाओं के रूप में प्रकट होती है। शारीरिक, संवेगात्मक तथा मनोवैज्ञानिक परिश्रांति की इस अवस्था को **बर्नआउट** (burnout) कहते हैं।

अब ऐसे विश्वासप्रद साक्ष्य उपलब्ध हैं जो यह प्रदर्शित करते हैं कि दबाव के कारण प्रतिरक्षक तंत्र में परिवर्तन उत्पन्न हो सकते हैं तथा किसी के भी बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। हृदयवाहिका विकार, उच्च रक्तचाप तथा मनोदैहिक विकारों, जैसे – अल्सर, दमा, एलर्जी तथा सरदर्द के विकास में दबाव की लिप्तता बताई जाती है।

शोधकर्ताओं के आकलन के अनुसार समस्त शारीरिक बीमारियों में 50 से 70 प्रतिशत तक में दबाव की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अध्ययन यह भी प्रदर्शित करते हैं कि चिकित्सक से मिलने के लगभग साठ प्रतिशत मामले प्रमुखतः दबाव संबद्ध लक्षणों के कारण ही होते हैं।

### सामान्य अनुकूलन संलक्षण

जब दबाव सतत रूप से दीर्घकाल तक बना रहता है तो शरीर में क्या घटित होता है? सेल्ये ने इस प्रश्न पर अध्ययन किया। अध्ययन के दौरान पशुओं को, विभिन्न दबावकारक जैसे – उच्च तापमान, एक्स–रे तथा इंसुलिन की सुई लगाकर प्रयोगशाला में लंबे समय तक रखा गया। उन्होंने विभिन्न चोटों तथा बीमारियों से पीड़ित रोगियों का अस्पतालों में जाकर प्रेक्षण भी किया। सेल्ये ने सभी में समान प्रतिरूप वाली शारीरिक अनुक्रियाएँ पाईं। सेल्ये ने इस प्रतिरूप को *सामान्य अनुकूलन संलक्षण* (general adaptation syndrome) या जी.ए.एस. (GAS) का नाम दिया। उनके अनुसार, जी.ए. एस. के अंतर्गत तीन चरण होते हैं – **सचेत प्रतिक्रिया** (alarm reaction), **प्रतिरोध** (resistance) तथा **परिश्रांति** (exhaustion) (देखें चित्र 3.3)।

1. *सचेत प्रतिक्रिया चरण* – किसी हानिकर उद्दीपक या दबावकारक की उपस्थिति के कारण एड्रीनल–पीयूष–कोर्टेक्स तंत्र का सक्रियण हो जाता है। यह उन अंतःस्त्रावों को छोड़ने के लिए प्रेरित करता है जिससे दबाव अनुक्रिया होती है। अब व्यक्ति संघर्ष या पलायन के लिए तैयार हो जाता है।

*चित्र 3.3 सामान्य अनुकूलन संलक्षण*



Reprint 2025-26

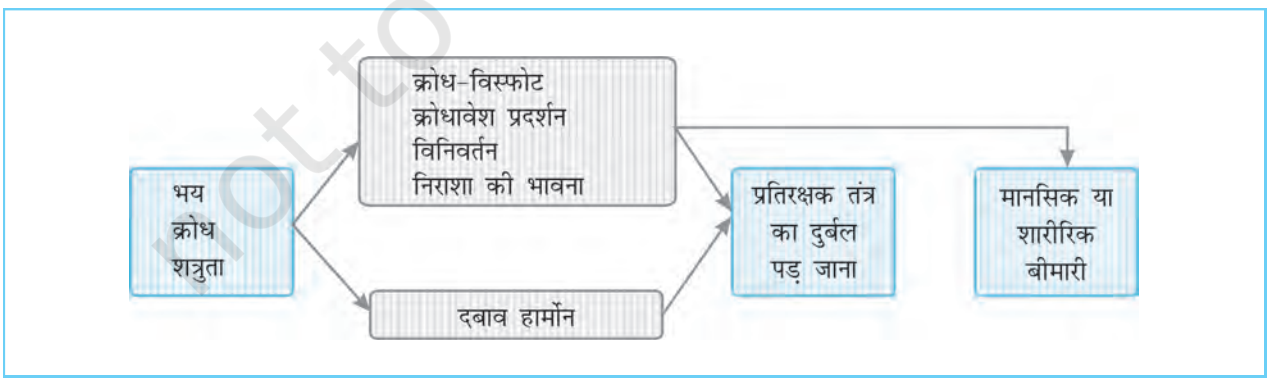
2. *प्रतिरोध चरण* – यदि दबाव दीर्घकालिक होता है तो प्रतिरोध चरण प्रारंभ होता है। परानुकंपी तंत्रिका तंत्र, शरीर के संसाधनों का अधिक सावधानीपूर्ण उपयोग करने को उद्धत करता है। जीव खतरे का सामना करने के लिए मुकाबला करने का प्रयास करता है।
3. *परिश्रांति चरण* – एक ही दबावकारक अथवा अन्य दबावकारकों के समक्ष दीर्घकालिक उद्‌भाषण से शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं, जिसके कारण परिश्रांति का तृतीय चरण आता है। सचेत प्रतिक्रिया तथा प्रतिरोध चरण में कार्यरत शरीरक्रियात्मक तंत्र अप्रभावी हो जाते हैं तथा दबाव-संबद्ध रोगों, जैसे – उच्च रक्तचाप की संभावना बढ़ जाती है।

सेल्ये के मॉडल की आलोचना इसलिए की गई है कि उसमें दबाव में मनोवैज्ञानिक कारकों की बहुत सीमित भूमिका बताई गई है। शोधकर्ताओं के अनुसार, घटनाओं का मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन दबाव के निर्धारण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। व्यक्ति दबाव के प्रति क्या अनुक्रिया करेगा, यह बहुत सीमा तक उसके प्रत्यक्षण, व्यक्तित्व तथा जैविक संरचना से प्रभावित होता है।

### दबाव तथा प्रतिरक्षक तंत्र

दबाव के कारण प्रतिरक्षक तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है जिसके कारण बीमारी उत्पन्न हो सकती है। प्रतिरक्षक तंत्र शरीर के भीतर तथा बाहर से होने वाले हमलों से शरीर की रक्षा करता है। **मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान** (psychoneuroimmunology) मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंधों पर ध्यान केंद्रित करता है। यह प्रतिरक्षक तंत्र पर दबाव के प्रभाव का अध्ययन करता है। प्रतिरक्षक तंत्र कैसे काम करता है? प्रतिरक्षक तंत्र में श्वेत रक्त कोशिकाएँ या **श्वेताणु** (leucocyte) बाह्य तत्वों (एंटीजेन), जैसे वाइरस, को पहचान कर नष्ट करता है। इनके द्वारा **रोगप्रतिकारकों** (antibodies) का निर्माण भी होता है। प्रतिरक्षक तंत्र में ही टी-कोशिकाएँ, बी-कोशिकाएँ तथा प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं सहित कई प्रकार के श्वेताणु होते हैं। टी-कोशिकाएँ हमला करने वालों को नष्ट करती हैं तथा टी-सहायक कोशिकाएँ प्रतिरक्षात्मक क्रियाओं में वृद्धि करती हैं। इन्हीं टी-सहायक कोशिकाओं पर ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वाइरस (एच.आई.वी.) हमला करते हैं, जो कि एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिन्ड्रोम (एड्स) के कारक हैं। बी-कोशिकाएँ रोगप्रतिकारकों का निमार्ण करती हैं। प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ, वाइरस तथा अर्बुद या टयूमर दोनों के विरुद्ध लड़ाई करती हैं।

दबाव के कारण प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता प्रभावित हो सकती है, जो प्रमुख संक्रमणों तथा कैंसर से रक्षा में अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है। अत्यधिक उच्च दबाव से ग्रस्त व्यक्तियों में, प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता में भारी कमी पाई गई है। यह उन विद्यार्थियों जो महत्वपूर्ण परीक्षाओं में बैठने जा रहे हैं, शोकसंतप्त व्यक्तियों तथा जो गंभीर रूप से अवसादग्रस्त हैं, में भी पाई गई है। अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि प्रतिरक्षक तंत्र की क्रियाशीलता उन व्यक्तियों में बेहतर पाई जाती है जिन्हें सामाजिक अवलंब उपलब्ध रहता है। इसके अतिरिक्त प्रतिरक्षक तंत्र में परिवर्तन उन व्यक्तियों के स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करता है जिनका प्रतिरक्षक तंत्र पहले से




*चित्र 3.4 दबाव का बीमारी से संबंध*



Reprint 2025-26

ही दुर्बल हो चुका है। नकारात्मक संवेगों सहित, दबाव हार्मोन का स्राव होना जिनके द्वारा प्रतिरक्षक तंत्र दुर्बल होता है, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं, इसका संपूर्ण अनुक्रम चित्र 3.4 में दर्शाया गया है।

मनोवैज्ञानिक दबाव के साथ नकारात्मक संवेग तथा संबद्ध व्यवहार, जैसे – अवसाद, शत्रुता, क्रोध तथा आक्रामकता भी अनुषंगी होते हैं। स्वास्थ्य पर दबाव के प्रभाव का अध्ययन करते समय नकारात्मक सांवेगिक स्थितियाँ विशेष सरोकार रखती हैं। दीर्घकालिक दबाव में वृद्धि होते रहने से मनोवैज्ञानिक विकारों, जैसे – आतंक (पैनिक) दौरे तथा मनोग्रस्त व्यवहार बढ़ जाते हैं। आकुलता से परेशानी इस सीमा तक बढ़ सकती है जो दिल के दौरे तक का भ्रम उत्पन्न कर सकती है। दीर्घकालिक दबाव के दाब में व्यक्ति, अविवेकी भय, मन:स्थिति में आकस्मिक परिवर्तन एवं दुर्भीति के प्रति अधिक प्रवण होते हैं तथा वे अवसाद, क्रोध तथा उत्तेजनशीलता के दौरे का अनुभव कर सकते हैं। यह नकारात्मक संवेग, प्रतिरक्षक तंत्र के प्रकार्यों से संबद्ध प्रतीत होता है। अपने संसार की व्याख्या करने की योग्यता तथा उस व्याख्या को अपने वैयक्तिक अर्थ तथा संवेगों से जोड़ने का हमारे शरीर पर प्रत्यक्ष एवं प्रबल प्रभाव पड़ता है। नकारात्मक मन:स्थिति दुर्बल स्वास्थ्य परिणामों से संबद्ध पाई गई है। निराशा की भावनाओं का संबंध रोगों के और बिगड़ने से, चोट के जोखिम में वृद्धि तथा विभिन्न कारणों से मृत्यु से संबद्ध होता है।

### जीवन शैली

दबाव के कारण अस्वास्थ्यकर जीवन शैली या स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाले व्यवहार उत्पन्न हो सकते हैं। व्यक्ति के निर्णयों तथा व्यवहारों का वह समग्र प्रतिरूप जीवन शैली कहलाता है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य तथा जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। दबाव से ग्रस्त व्यक्ति **रोगजनकों** (pathogens), जो कि शारीरिक रोग उत्पन्न करने के अभिकर्ता होते हैं, के समक्ष अधिक अरक्षित रहते हैं। दबाव से ग्रस्त व्यक्तियों की पौष्टिक भोजन की आदत कम होती है, वे सोते भी कम हैं, तथा वे स्वास्थ्य के लिए जोखिम वाले व्यवहार, जैसे – धूम्रपान तथा मद्य दुरुपयोग भी अधिक करते हैं। स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाने वाले ये व्यवहार धीरे-धीरे विकसित होते हैं तथा अस्थायी रूप से आनंददायक अनुभवों से संबद्ध होते हैं। अपितु, हम उनके दीर्घकालिक नुकसानों की अनदेखी करते हैं तथा उनके कारण हमारे जीवन में उत्पन्न होने वाले जोखिम को कम महत्त्व देते हैं।

अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार जैसे – संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पारिवारिक अवलंब आदि अच्छे स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जीवन शैली से जुड़ाव जिसमें सम्मिलित हैं, संतुलित निम्न वसायुक्त आहार, नियमित व्यायाम और सकारात्मक चिंतन के साथ सतत क्रियाकलाप दीर्घ आयु और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। आधुनिक जीवन शैली में खाने, पीने और तथाकथित तेज़ रफ्तार वाले अच्छे जीवन की अधिकता ने हममें से कुछ में स्वास्थ्य के मूल सिद्धांतों का उल्लंघन किया है कि हम क्या खाते हैं, क्या सोचते हैं और अपने जीवन के साथ क्या करते हैं।

## दबाव का सामना करना

पिछले वर्षों में यह धारणा प्रबल हुई है कि हम दबाव का सामना कैसे करते हैं वही हमारे मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम को, हमारे सामाजिक प्रकार्यों को तथा हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, न कि दबाव का अनुभव। **सामना करना** (coping) दबाव के प्रति एक गत्यात्मक स्थिति-विशिष्ट प्रतिक्रिया है। यह दबावपूर्ण स्थितियों या घटनाओं के प्रति कुछ निश्चित मूर्त अनुक्रियाओं का समुच्चय होता है, जिनका उद्देश्य समस्या का समाधान करना तथा दबाव को कम करना होता है। हम जिस प्रकार दबाव का सामना करते हैं वह प्राय: हमारे स्थायी, गहरी जड़ों पर आधारित विश्वासों पर निर्भर करता है जो हमारे अनुभव पर आधारित हैं, जैसे यदि हम किसी यातायात जाम में फँस जाते हैं तो क्रोधित होते हैं क्योंकि हम विश्वास करते हैं कि यातायात को शीघ्रता से चलते रहना ही 'चाहिए'। दबाव का प्रबंधन करने के लिए हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम अपने सोचने के तरीके का पुन: मूल्यांकन करें तथा दबाव का सामना करने की युक्तियों या कौशलों को सीखें। जिन व्यक्तियों की दबाव का सामना करने की क्षमता कमज़ोर होती है उनकी प्रतिरक्षक अनुक्रियाएँ भी दुर्बल होती हैं तथा प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं की सक्रियता भी उनमें कम होती है।



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों का सामना करने की युक्तियों के उपयोग में व्यक्तिगत भिन्नताएँ प्रदर्शित करते हैं जिनमें लंबे समय तक संगति पाई जाती है। इनके अंतर्गत प्रकट तथा अप्रकट दोनों प्रकार की क्रियाएँ सम्मिलित हैं। एंडलर (Endler) तथा पार्कर (Parker) द्वारा वर्णित दबाव का सामना करने की तीन युक्तियाँ या कौशल निम्नलिखित हैं –

**कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति** – दबावपूर्ण स्थिति के संबंध में सूचनाएँ एकत्रित करना, उनके प्रति क्या-क्या वैकल्पिक क्रियाएँ हो सकती हैं तथा उनके संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं – यह सब इनके अंतर्गत आते हैं। इसके अंतर्गत प्राथमिकताओं तथा क्रियाओं के संबंध में निर्णय करना भी सम्मिलित होता है ताकि दबावपूर्ण स्थिति का प्रत्यक्ष रूप से सामना किया जा सके। उदाहरण के लिए, मैं अपने लिए बेहतर समय सारणी बनाऊँ या विचार करूँ कि इसके समान समस्याओं का समाधान मैंने कैसे किया था।

**संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति** – इसके अंतर्गत मन में आशा बनाए रखने के प्रयास तथा अपने संवेगों पर नियंत्रण सम्मिलित हो सकते हैं; कुंठा तथा क्रोध की भावनाओं को अभिव्यक्त करना या फिर यह निर्णय करना कि परिस्थिति को बदलने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता है, भी इसके अंतर्गत सम्मिलित हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, मैं अपने मन को समझाऊँ कि यह सब कुछ मेरे साथ घटित नहीं हो रहा है, या फिर मैं यही चिंता करूँ कि मुझे क्या करना है।

**क्रियाकलाप 3.3**

*निम्नलिखित एकांशों का 5 अंकीय मापनी के आधार पर उत्तर दें, जिसमें 5 = सदा, 1 = कभी नहीं का द्योतक है।*

*मैं अपने संवेगों को खुले और प्रत्यक्ष रूप से अभिव्यक्त करता हूँ।*

*मैं अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में काम करता हूँ।*

*मैं ऐसी परिस्थितियों को स्वीकार करता हूँ जिन्हें परिवर्तित नहीं किया जा सकता।*

*मैं अपनी परेशानियों की चर्चा अपने मित्रों से करता हूँ।*

*मैं शायद सब कुछ सही तरीके से प्राप्त नहीं कर सकता।*

*अपने उत्तरों को लेकर अपने सहपाठियों एवं शिक्षक से परिचर्चा करें। प्राप्तांक जितना अधिक होगा, दबाव का सामना करने की आपकी योग्यता उतनी ही अधिक होगी।*

**परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति** – इसके अंतर्गत स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम समझना सम्मिलित होते हैं; इसमें दबावपूर्ण विचारों का सचेतन दमन तथा उनके स्थान पर आत्म-रक्षित विचारों का प्रतिस्थापन भी सम्मिलित होता है।

लेज़ारस (Lazarus) तथा फोकमैन (Folkman) ने दबाव का सामना करने का संकल्पना-निर्धारण एक गत्यात्मक प्रक्रिया के रूप में संकल्पित किया है, न कि किसी व्यक्तिगत विशेषक के रूप में। किसी दबावपूर्ण कार्य के संपादन में जो आंतरिक या बाह्य माँगें होती हैं, उन पर विजय पाने के लिए, उन्हें कम करने के लिए अथवा सहन करने के लिए निरंतर परिवर्तित होते रहने वाले संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक प्रयासों से ही दबाव का सामना करना संदर्भित होता है। दबाव का सामना करने से किसी समस्या का प्रबंध या परिवर्तन करने तथा उसके प्रति संवेगात्मक अनुक्रियाओं का नियमन करने की व्यक्ति को छूट मिलती है। उनके अनुसार, सामना करने की ये अनुक्रियाएँ दो प्रकार की होती हैं, **समस्या-केंद्रित** (problem-focused) तथा **संवेग-केंद्रित** (emotion-focused)। समस्या-केंद्रित युक्तियाँ समस्या पर ही हमला करती हैं, ऐसा वे उन व्यवहारों द्वारा करती हैं जो सूचनाएँ एकत्रित करने, घटनाओं को परिवर्तित करने, तथा विश्वास और प्रतिबद्धता को परिवर्तित करने के लिए होते हैं। वे व्यक्ति की जागरूकता में वृद्धि करती हैं, ज्ञान के स्तर को बढ़ाती हैं, तथा दबाव का सामना करने के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक विकल्पों में वृद्धि करती हैं। घटना से उत्पन्न खतरे की अनुभूति को भी घटाने का कार्य वे करती हैं। उदाहरण के लिए, "मैंने कार्य करने के लिए एक योजना का निर्माण किया तथा उसका क्रियान्वयन किया"। संवेग-केंद्रित युक्तियाँ प्रमुखतया मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाने हेतु उपयोग की जाती हैं जिससे घटना में परिवर्तन लाने का अल्पतम प्रयास करते हुए उसके कारण उत्पन्न होने वाले संवेगात्मक विघटन के प्रभावों को सीमित किया जा सके। उदाहरण के लिए, "मैंने कुछ कार्य इसलिए किए कि मेरे भीतर से वह निकल जाए"। यद्यपि जब व्यक्ति के समक्ष दबावपूर्ण स्थिति उत्पन्न होती है तो समस्या-केंद्रित तथा संवेग-केंद्रित दोनों ही सामना करने की युक्तियों का उपयोग आवश्यक होता है मगर



Reprint 2025-26

शोध प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति प्रथम प्रकार की युक्तियों का अपेक्षाकृत अधिक बार उपयोग करते हैं।

### दबाव प्रबंधन तकनीकें

दबाव एक मूक हत्यारे के समान है। यह अनुमानित है कि वह शारीरिक रोग और अस्वस्थता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अल्सर, मधुमेह और यहाँ तक कि कैंसर भी कड़े दबाव से संबद्ध होते हैं। जीवन शैली में परिवर्तनों के कारण दबाव में निरंतर वृद्धि हो रही है। अतः विद्यालय, दूसरी संस्थाएँ, दफ्तर एवं समुदाय उन तकनीकों को जानने के लिए उत्सुक हैं जिनके द्वारा दबाव का प्रबंधन किया जा सके। इनमें से कुछ तकनीकें निम्नलिखित हैं –

**विश्रांति की तकनीकें** – यह वे सक्रिय कौशल हैं जिनके द्वारा दबाव के लक्षणों तथा बीमारियों, जैसे – उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग, के प्रभावों में कमी की जा सकती है। प्रायः विश्रांति शरीर के निचले भाग से प्रारंभ होती है तथा मुख पेशियों तक इस प्रकार लाई जाती है जिससे संपूर्ण शरीर विश्राम अवस्था में आ जाए। मन को शांत तथा शरीर को विश्राम अवस्था में लाने के लिए गहन श्वसन के साथ पेशी-शिथिलन का उपयोग किया जाता है।

**क्रियाकलाप 3.4**

*निम्नलिखित में से सामना करने संबंधित कौन-सा व्यवहार समस्या-केंद्रित है? क्यों?*

- *अपने मित्र के साथ अपनी समस्या की चर्चा करना।*
- *परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने पर दुखी महसूस करना।*
- *परीक्षा में कम अंक प्राप्त करने पर सहपाठियों को दोषी ठहराना।*
- *माता-पिता से परीक्षा का परिणाम छिपाना।*
- *बुरी आदतों के लिए मित्रों को दोषी ठहराना।*
- *वार्षिक परीक्षा के लिए आवश्यक पुस्तकों का अध्ययन करना।*
- *किसी बड़े आघात के बाद अपने प्रदर्शन में सुधार के लिए प्रयास करना।*
- *दिए गए कार्य को पूरा न करने पर स्कूल न जाना।*

*अपने उत्तरों को लेकर सहपाठियों एवं शिक्षक से परिचर्चा करें।*

**ध्यान प्रक्रियाएँ** – योग विधि में ध्यान लगाने की प्रक्रिया में कुछ अधिगत प्रविधियाँ एक निश्चित अनुक्रम में उपयोग में लाई जाती हैं जिससे ध्यान को पुनः केंद्रित कर चेतना की परिवर्तित स्थिति उत्पन्न की जा सके। इसमें एकाग्रता को इतना पूर्णरूप से केंद्रित किया जाता है कि ध्यानस्थ व्यक्ति किसी बाह्य उद्दीपन के प्रति अवभिज्ञ हो जाता है तथा वह चेतना की एक भिन्न स्थिति में पहुँच जाता है।

**जैवप्रतिप्राप्ति या बायोफीडबैक** – यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा दबाव के शरीरक्रियात्मक पक्षों का परिवीक्षण कर उन्हें कम करने के लिए फीडबैक दिया जाता है कि व्यक्ति में वर्तमानकालिक शरीरक्रियाएँ क्या हो रही हैं। प्रायः इसके साथ विश्रांति प्रशिक्षण का भी उपयोग किया जाता है। जैवप्रतिप्राप्ति प्रशिक्षण में तीन अवस्थाएँ होती हैं – किसी विशिष्ट शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया जैसे – हृदय गति के प्रति जागरूकता विकसित करना, उस शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया को शांत व्यवस्था में नियंत्रित करने के उपाय सीखना तथा उस नियंत्रण को सामान्य दैनिक जीवन में अंतरित करना।

**सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण** – दबाव से निपटने के लिए यह एक प्रभावी तकनीक है। सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण एक आत्मनिष्ठ अनुभव है जिसमें प्रतिमा तथा कल्पना का उपयोग किया जाता है। मानस-प्रत्यक्षीकरण के पूर्व व्यक्ति को वास्तविकता के अनुकूल एक लक्ष्य निर्धारित कर लेना चाहिए, यह आत्म-विश्वास के निर्माण में सहायक होता है। यदि व्यक्ति का मन शांत हो, शरीर विश्राम अवस्था में हो तथा आँखें बंद हों तो मानस-प्रत्यक्षीकरण सरल होता है। ऐसा करने से अवांछित विचारों के हस्तक्षेप में कमी आती है तथा व्यक्ति को वह सर्जनात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है जिससे कि काल्पनिक दृश्य को वास्तविकता में परिवर्तित किया जा सके।

**संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें** – इन तकनीकों का उद्देश्य व्यक्ति को दबाव के विरुद्ध संचारित करना होता है। मीचेनबॉम (Meichenbaum) ने दबाव संचारण प्रशिक्षण (stress inoculation training) की एक प्रभावी विधि विकसित की है। इस उपागम का सार यह है कि व्यक्ति के नकारात्मक तथा अविवेकी विचारों के स्थान पर सकारात्मक तथा सविवेक विचार प्रतिस्थापित कर दिए जाएँ। इसके तीन प्रमुख चरण हैं – मूल्यांकन, दबाव न्यूनीकरण तकनीकें तथा



Reprint 2025-26

अनुप्रयोग एवं अनुवर्ती कार्रवाई। मूल्यांकन के अंतर्गत समस्या की प्रकृति पर परिचर्चा करना तथा उसे व्यक्ति/सेवार्थी के दृष्टिकोण से देखना सम्मिलित होते हैं। दबाव न्यूनीकरण के अंतर्गत दबाव कम करने वाली तकनीकों जैसे – विश्रांति तथा आत्म-अनुदेशन को सीखना सम्मिलित होते हैं।

**व्यायाम** – दबाव के प्रति अनुक्रिया के बाद अनुभव किए गए शरीरक्रियात्मक भाव-प्रबोधन के लिए व्यायाम एक सक्रिय निर्गम-मार्ग प्रदान कर सकता है। नियमित व्यायाम के द्वारा हृदय की दक्षता में सुधार होता है, फेफड़ों के प्रकार्यों में वृद्धि होती है, रक्तचाप में कमी होती है, रक्त में वसा की मात्रा घटती है तथा शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र में सुधार होता है। तैरना, टहलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना इत्यादि दबाव को कम करने में सहायक होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को सप्ताह में कम से कम चार दिन एक साथ 30 मिनट तक इनमें से किसी व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक सत्र में गरमाना, व्यायाम तथा ठंडा या सामान्य होने के चरण अवश्य होने चाहिए।

## सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम का उन्नयन

अपने जीवन को हम बिना ऐसे व्यक्तिगत संकटों का अनुभव किए जो कुछ समय के लिए तीव्र दबाव उत्पन्न करते हैं, पूरा कर लें, यह संभव नहीं है। अनेक व्यक्ति जीवन चलाते जाते हैं तथा अत्यंत सकारात्मक रूप से जीवन का पुनर्निर्माण कर लेते हैं। इसकी संभावना अधिक होती है कि प्रायः ऐसे व्यक्तियों में रचनात्मक अभिवृत्तियाँ होती हैं तथा उन्हें विविध प्रकार के संवेगात्मक तथा सामाजिक अवलंब उपलब्ध होते हैं। जब हम इन दबावों का प्रबंधन सीख लेते हैं तथा ऐसी स्थिति से कुछ सकारात्मक रचना करने के लिए ऊर्जा का उपयोग कर सकते हैं, तब समझिए हमने अधिक स्वास्थ्यकर उत्तरजीविता सीख ली है तथा इसके परिणामस्वरूप हम भविष्य में आने वाले संकटों के समक्ष दबाव का सामना करने के लिए अधिक योग्य हो सकेंगे। यह अस्वास्थ्यकर दबाव के खतरे के विरुद्ध प्रतिरक्षण के समान होता है।

**दबाव प्रतिरोधी व्यक्तित्व** – कोबासा (Kobasa) द्वारा किए गए आधुनिक अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि वे व्यक्ति जिनमें उच्च स्तर के दबाव किंतु निम्न स्तर के रोग होते हैं, उनमें तीन विशेषताएँ सामान्य रूप से पाई जाती हैं, जिन्हें **दृढ़ता** (hardiness) नामक व्यक्तित्व विशेषक के नाम से जाना जाता है। ये तीनों ही अंग्रेजी भाषा के 'सी' अक्षर से प्रारंभ होते हैं, अर्थात **प्रतिबद्धता** (commitment), **नियंत्रण** (control) तथा **चुनौती** (challenge)। 'दृढ़ता' अपने बारे में, संसार के बारे में तथा उनके बीच अंत:क्रिया के विषय में कुछ विश्वासों का एक समुच्चय होता है। इसका निर्माण जो कार्य हम कर रहे हैं उसके प्रति व्यक्तिगत प्रतिबद्धता, अपने जीवन पर नियंत्रण का बोध तथा चुनौतियों की भावना, से होता है। दबाव प्रतिरोधी व्यक्तित्व में, नियंत्रण अर्थात जीवन में उद्देश्य तथा दिशा की भावना होती है; कार्य, परिवार, अपनी रुचियों तथा सामाजिक जीवन के प्रति प्रतिबद्धता होती है; तथा चुनौती होती है अर्थात वे जीवन में परिवर्तनों को सामान्य तथा सकारात्मक समझते हैं, न कि कोई खतरा।

प्रत्येक व्यक्ति में इस प्रकार की विशेषताएँ नहीं होती हैं, हममें से अनेक व्यक्तियों को सविवेक चिंतन तथा आग्रहिता जैसे क्षेत्रों में विशिष्ट जीवन कौशलों को पुन: सीखना होता है, ताकि हम दैनिक जीवन की माँगों का बेहतर ढंग से सामना कर सकें।

### जीवन कौशल

जीवन कौशल, अनुकूली तथा सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं। दबाव का सामना करने की हमारी योग्यता इस बात पर निर्भर करती है कि हम दैनिक जीवन की माँगों के प्रति संतुलन करने तथा उनके संबंध में व्यवहार करने के लिए कितने तैयार हैं तथा अपने जीवन में साम्यावस्था बनाए रखने के लिए कितने तैयार हैं। ये जीवन कौशल सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार भी किया जा सकता है। आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, संबंधों में सुधार, स्वयं की देखभाल के साथ-साथ ऐसी असहायक आदतों, जैसे – पूर्णतावादी होना, विलंबन या टालना इत्यादि से मुक्ति, कुछ ऐसे जीवन कौशल हैं जिनसे जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलेगी।

**आग्रहिता** (assertiveness) – आग्रहित एक ऐसा व्यवहार या कौशल है जो हमारी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों के सुस्पष्ट तथा विश्वासपूर्ण संप्रेषण में



© NCERT not to be republished

सहायक होता है। यह ऐसी योग्यता है जिसके द्वारा किसी के निवेदन को अस्वीकार करना, किसी विषय पर बिना आत्मचेतन के अपने मत को अभिव्यक्त करना, या फिर खुल कर ऐसे संवेगों, जैसे – प्रेम, क्रोध इत्यादि को अभिव्यक्त करना संभव होता है। यदि आप आग्रही हैं तो आपमें उच्च आत्म-विश्वास एवं आत्म-सम्मान तथा अपनी अस्मिता की एक अटूट भावना होती है।

**समय प्रबंधन** – आप अपना समय जैसे व्यतीत करते हैं वह आपके जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। समय का प्रबंधन तथा प्रत्यायोजित करना सीखने से, दबाव-मुक्त होने में सहायता मिल सकती है। समय दबाव कम करने का एक प्रमुख तरीका, समय के प्रत्यक्षण में परिवर्तन लाना है। समय प्रबंधन का प्रमुख नियम यह है कि आप जिन कार्यों को महत्त्व देते हैं, उनका परिपालन करने में समय लगाएँ या उन कार्यों को करने में जो आपके लक्ष्यप्राप्ति में सहायक हों। आपको अपनी जानकारियों की वास्तविकता का बोध हो, तथा कार्य को निश्चित समयावधि में करें। यह स्पष्ट होना चाहिए कि आप क्या करना चाहते हैं तथा आप अपने जीवन में इन दोनों बातों में सामंजस्य स्थापित कर सकें, इन पर समय प्रबंधन निर्भर करता है।

**सविवेक चिंतन** – दबाव संबंधी अनेक समस्याएँ विकृत चिंतन के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती हैं। आपके चिंतन और अनुभव करने के तरीकों में घनिष्ठ संबंध होता है। जब हम दबाव का अनुभव करते हैं तो हमें अंत:निर्मित वर्णात्मक अभिनति होती है जिससे हमारा ध्यान भूतकाल के नकारात्मक विचारों तथा प्रतिमाओं पर केंद्रित हो जाता है, जो हमारे वर्तमान तथा भविष्य के प्रत्यक्षण को प्रभावित करता है। सविवेक चिंतन के कुछ नियम इस प्रकार हैं – अपने विकृत चिंतन तथा अविवेकी विश्वासों को चुनौती देना, संभावित अंतर्वेधी नकारात्मक दुश्चिंता-उत्तेजक विचारों को मन से निकालना तथा सकारात्मक कथन करना।

**संबंधों में सुधार** – संप्रेषण सुदृढ़ और स्थायी संबंधों की कुंजी है। इसके अंतर्गत तीन अत्यावश्यक कौशल निहित हैं – सुनना कि दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है, अभिव्यक्त करना कि आप कैसा सोचते हैं और महसूस करते हैं तथा दूसरों की भावनाओं और मतों को स्वीकारना चाहे वे स्वयं आपके अपने से भिन्न

**बॉक्स 3.3**

**स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य**

आधुनिक समय में बालकों तथा किशोरों में स्थिति स्थापन को समझने के लिए बहुत शोधकार्य किए गए हैं। स्थिति स्थापन एक गत्यात्मक विकासात्मक प्रक्रिया है, जो चुनौतीपूर्ण जीवन-दशाओं में सकारात्मक समायोजन के अनुरक्षण को संदर्भित करता है। दबाव तथा विपत्ति के होते हुए भी उछल कर पुन: अपने स्थान पर पहले के समान वापस आने को स्थिति स्थापन कहते हैं। स्थिति स्थापन का संकल्पना-निर्धारण, आत्म-अर्ध तथा आत्म-विश्वास, स्वायत्तता तथा आत्मनिर्भरता की भावनाओं को अभिव्यक्त करता है, अपने लिए सकारात्मक भूमिका-प्रतिरूप ढूँढ़ना, किसी अंतरंग मित्र को खोजना, ऐसे संज्ञानात्मक कौशल विकसित करना, जैसे – समस्या समाधान, सर्जनात्मकता, संसाधन-संपन्नता, तथा नम्यता और यह विश्वास कि मेरा जीवन अर्थपूर्ण है तथा उसका एक उद्देश्य है। स्थिति स्थापक व्यक्ति अभिघात के प्रभावों, दबाव तथा विपत्ति पर विजयी होने में सफल होते हैं, एवं मानसिक रूप से स्वस्थ तथा अर्थपूर्ण जीवन व्यतीत करना सीख लेते हैं।

स्थिति स्थापन को तीन संसाधनों के आधार पर हाल ही में परिभाषित किया गया है – मेरे पास हैं (सामाजिक तथा अंतर्वैयक्तिक बल), अर्थात "मेरे आस-पास मेरे विश्वासपात्र व्यक्ति हैं, तथा चाहे कुछ भी हो जाए वे मुझसे प्यार करते हैं।" मैं हूँ (आंतरिक शक्ति), अर्थात "स्वयं अपना तथा दूसरों का सम्मान करता/करती हूँ।" मैं समर्थ हूँ (अंतर्वैयक्तिक तथा समस्या समाधान कौशल), अर्थात "जो भी समस्याएँ मेरे सम्मुख आएँ, उनका समाधान ढूँढ़ने में मैं सक्षम हूँ।" किसी बालक को स्थिति स्थापक होने के लिए उसे उपरोक्त में से एक से अधिक शक्तियों की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, बालकों को काफ़ी आत्म-सम्मान हो सकता है (मैं हूँ), किंतु हो सकता है कि उनके पास ऐसे व्यक्ति न हों जिससे वह सहायता प्राप्त कर सकें (मेरे पास हैं), तथा उनमें समस्याओं के समाधान की क्षमता न हो (मैं समर्थ हूँ)। ऐसे बालक स्थिति स्थापक नहीं कहे जाएँगे। बालकों पर किए गए अनुदैर्ध्य अध्ययन इस प्रकार के साक्ष्य प्रस्तुत करते हैं कि निर्धनता तथा अन्य सामाजिक असुविधाओं से उत्पन्न विकट असुरक्षा के उपरांत भी अनेक व्यक्ति योग्य एवं ध्यान रखने वाले वयस्कों में विकसित हो जाते हैं।



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

हों। इसमें हमें अनुचित ईर्ष्या और नाराज़गीयुक्त व्यवहार से दूर रहने की ज़रूरत होती है।

**स्वयं की देखभाल** – यदि हम स्वयं को स्वस्थ, दुरुस्त तथा विश्रांत रखते हैं तो हम दैनिक जीवन के दबावों का सामना करने के लिए शारीरिक एवं सांवेगिक रूप से और अच्छी तरह तैयार रहते हैं। हमारे श्वसन का प्रतिरूप हमारी मानसिक तथा सांवेगिक स्थिति को परिलक्षित करता है। जब हम दबावग्रस्त अथवा दुश्चिंतित होते हैं तो हमारा श्वसन और तेज़ हो जाता है, जिसके बीच-बीच में अक्सर आहें भी निकलती रहती हैं। सबसे अधिक विश्रांत श्वसन मंद, मध्यपट या डायाफ्राम, अर्थात सीना और उदर गुहिका के बीच एवं गुंबदाकार पेशी, से उदर-केंद्रित श्वसन होता है। पर्यावरणी दबाव, जैसे – शोर, प्रदूषण, दिक्, प्रकाश, वर्ण इत्यादि सब हमारी मन:स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। इनका निश्चित प्रभाव दबाव का सामना करने की हमारी क्षमता तथा कुशल-क्षेम पर पड़ता है।

**असहायक आदतों पर विजयी होना** – असहायक आदतें जैसे – पूर्णतावाद, परिहार, विलंबन या टालना इत्यादि ऐसी युक्तियाँ हैं जो अल्पकाल तक तो सामना करने में सहायक हो सकती हैं किंतु वे व्यक्ति को दबाव के समक्ष अधिक असुरक्षित बना देती हैं। पूर्णतावादी वे व्यक्ति होते हैं जिन्हें सब कुछ बिल्कुल सही चाहिए। उन्हें इस प्रकार के कारकों जैसे – उपलब्ध समय, कार्य बंद न करने के परिणामों तथा प्रयास जो अपेक्षित हैं, के स्तरों को परिवर्तित करने में कठिनाई होती है। उनके तनावग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है तथा वे विश्राम करने में कठिनाई अनुभव करते हैं, स्वयं अपनी तथा दूसरों की आलोचना करते रहते हैं तथा चुनौतियों का परिहार करने की ओर उनका झुकाव होता है। परिहार का अर्थ है, समस्या को स्वीकार या सामना करने से नकारना तथा उसे जैसे, कालीन के नीचे समेट देना। विलंबन का अर्थ है, जो ज़रूरी कार्य हमें करना ही है उसमें विलंब करते जाना। हम सभी यह कहने के दोषी हैं, "मैं इसे बाद में करूँगा/करूँगी।" वे व्यक्ति जो स्वभावत: कार्यों को टालते हैं, वे जानबूझकर अपने असफलता भय या अस्वीकृति का सामना करने से परिहार करते हैं।

अनेक ऐसे कारकों की पहचान की गई है जो **सकारात्मक स्वास्थ्य** (positive health) के विकास को सुकर या सुसाध्य बनाते हैं। पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कुशल-क्षेम की अवस्था ही स्वास्थ्य है, न कि केवल रोग अथवा अशक्तता का अभाव। सकारात्मक स्वास्थ्य के अंतर्गत निम्नलिखित निर्मितियाँ आती हैं – "स्वस्थ शरीर; उच्च गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंध; जीवन में उद्देश्य का बोध, आत्ममान, जीवन के कृत्यों में प्रवीणता; दबाव, अभिघात एवं परिवर्तन के प्रति स्थिति स्थापन"। बॉक्स 3. 3 में स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य के बीच संबंध वर्णित है। विशेष रूप से जो कारक दबाव के प्रतिरोधक का कार्य करते हैं तथा सकारात्मक स्वास्थ्य को सुकर बनाते हैं, वे हैं आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति, सकारात्मक चिंतन तथा सामाजिक अवलंब।

**आहार** – संतुलित आहार व्यक्ति की मन:स्थिति को ठीक कर सकता है, ऊर्जा प्रदान कर सकता है, पेशियों का पोषण कर सकता है, परिसंचरण को समुन्नत कर सकता है, रोगों से रक्षा कर सकता है, प्रतिरक्षक तंत्र को सशक्त बना सकता है तथा व्यक्ति को अधिक अच्छा अनुभव करा सकता है जिससे वह जीवन में दबावों का सामना और अच्छी तरह से कर सके। स्वास्थ्यकर जीवन की कुंजी है, दिन में तीन बार संतुलित और विविध आहार का सेवन करना। किसी व्यक्ति को कितने पोषण की आवश्यकता है, यह व्यक्ति की सक्रियता स्तर, आनुवंशिक प्रकृति, जलवायु तथा स्वास्थ्य के इतिहास पर निर्भर करता है। कोई व्यक्ति क्या भोजन करता है तथा उसका वज़न कितना है, इसमें व्यवहारात्मक प्रक्रियाएँ निहित होती हैं। कुछ व्यक्ति पौष्टिक आहार तथा वज़न का रख-रखाव सफलतापूर्वक कर पाते हैं किंतु कुछ अन्य व्यक्ति मोटापे के शिकार हो जाते हैं। जब हम दबावग्रस्त होते हैं तो हम 'आराम देने वाले भोजन' जिनमें प्राय: अधिक वसा, नमक तथा चीनी होती है, का सेवन करना चाहते हैं।

**व्यायाम** – बड़ी संख्या में किए गए अध्ययन शारीरिक स्वस्थता एवं स्वास्थ्य के बीच सुसंगत सकारात्मक संबंधों की पुष्टि करते हैं। इसके अतिरिक्त, कोई व्यक्ति स्वास्थ्य की समुन्नति के लिए जो उपाय कर सकता है उसमें व्यायाम जीवन शैली में वह परिवर्तन है जिसे व्यापक रूप से लोकप्रिय अनुमोदन प्राप्त है। नियमित व्यायाम वज़न तथा दबाव के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है तथा तनाव, दुश्चिंता एवं अवसाद को घटाने में सकारात्मक प्रभाव प्रदर्शित करता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए जो व्यायाम आवश्यक हैं, उनमें तनन



Reprint 2025-26

या खिंचाव वाले व्यायाम, जैसे – योग के आसन तथा वायुजीवी व्यायाम, जैसे – दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना इत्यादि आते हैं। जहाँ खिंचाव वाले व्यायाम शांतिदायक प्रभाव डालते हैं, वहाँ वायुजीवी व्यायाम शरीर के भाव-प्रबोधन स्तर को बढ़ाते हैं। व्यायाम के स्वास्थ्य संबंधी फ़ायदे दबाव प्रतिरोधक के रूप में कार्य करते हैं। अध्ययन प्रदर्शित करते हैं कि शारीरिक स्वस्थता, व्यक्तियों को सामान्य मानसिक तथा शारीरिक कुशल-क्षेम का अनुभव कराती है उस समय भी जब जीवन में नकारात्मक घटनाएँ घट रही हों।

**सकारात्मक अभिवृत्ति** – सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम सकारात्मक अभिवृत्ति के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। सकारात्मक अभिवृत्ति की ओर ले जाने वाले कुछ कारक इस प्रकार हैं – वास्तविकता का सही प्रत्यक्षण; जीवन में उद्देश्य तथा उत्तरदायित्व की भावना का होना; दूसरे व्यक्तियों के भिन्न दृष्टिकोणों के प्रति स्वीकृति एवं सहिष्णुता का होना तथा सफलता के लिए श्रेय एवं असफलता के लिए दोष भी स्वीकार करना। अंत में, नए विचारों के लिए खुलापन तथा विनोदी स्वभाव, जिससे व्यक्ति स्वयं अपने ऊपर भी हँस सके, हमें ध्यान केंद्रित करने तथा चीज़ों को सही परिप्रेक्ष्य में देख सकने में सहायता करते हैं।

**सकारात्मक चिंतन** – सकारात्मक चिंतन की शक्ति, दबाव का सामना करने तथा उसे कम करने में अधिकाधिक मानी जा रही है। आशावाद, जो कि जीवन में अनुकूल परिणामों की प्रत्याशा करने के प्रति झुकाव है, को मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक कुशल-क्षेम से संबंधित किया गया है। व्यक्ति जिस प्रकार दबाव का सामना करते हैं, उसमें भिन्नता होती है। उदाहरण के लिए, आशावादी यह मानते हैं कि विपत्ति का सफलतापूर्वक सामना किया जा सकता है जबकि निराशावादी घोर संकट या अनर्थ की ही प्रत्याशा करते हैं। आशावादी समस्या-केंद्रित सामना करने की युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं तथा दूसरों से सलाह और सहायता माँगते हैं। निराशावादी समस्या या दबाव के स्रोतों की उपेक्षा करते हैं और इस प्रकार युक्तियों का उपयोग करते हैं, जैसे – उस लक्ष्य को ही त्याग देना जिसमें दबाव के कारण बाधा पड़ रही है या यह नकारना कि दबाव विद्यमान भी है।

**सामाजिक अवलंब** – ऐसे व्यक्तियों का अस्तित्व तथा उपलब्धता जिन पर हम विश्वास रख सकते हैं, जो यह स्वीकार करते हैं कि उन्हें हमारी परवाह है, जिनके लिए हम मूल्यवान हैं तथा जो हमें प्यार करते हैं, यही सामाजिक अवलंब की परिभाषा है। कोई व्यक्ति जो यह विश्वास करता/करती है कि वह संप्रेषण और पारस्परिक आभार के एक सामाजिक जालक्रम का भाग है, वह सामाजिक अवलंब का अनुभव करता/करती है। *प्रत्यक्षित अवलंब,* अर्थात सामाजिक अवलंब की गुणवत्ता स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम से सकारात्मक रूप से संबद्ध है, जबकि *सामाजिक जालक्रम*, अर्थात सामाजिक अवलंब की मात्रा कुशल-क्षेम से संबद्ध नहीं हैं क्योंकि एक बड़े सामाजिक जालक्रम को बनाए रखना अत्यधिक समय लेने वाला तथा व्यक्ति पर माँगों का दाब डालने वाला होता है। अध्ययन प्रदर्शित करते हैं कि वे महिलाएँ जो दबावपूर्ण जीवन घटनाओं का अनुभव करती हैं, उनका यदि कोई अंतरंग मित्र था तो गर्भावस्था के दौरान वे कम अवसादग्रस्त थीं तथा उन्हें कम चिकित्सा-जटिलताओं का सामना करना पड़ा। सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है। वे व्यक्ति जिन्हें परिवार तथा मित्रों से अधिक सामाजिक अवलंब उपलब्ध होता है, दबाव का अनुभव होने पर, कम तनाव महसूस करते हैं तथा वे दबाव का सामना अधिक सफलतापूर्वक कर सकते हैं।

सामाजिक अवलंब, **मूर्त अवलंब** (tangible support) के रूप में अर्थात महत्वपूर्ण साधनों, जैसे – धन, वस्तु, सेवा इत्यादि की सहायता के द्वारा हो सकता है। उदाहरण के लिए, कोई बालक अपने मित्र को अपनी कक्षा के नोट्स इसलिए दे देता है क्योंकि वह बीमारी के कारण विद्यालय से अनुपस्थित था। परिवार तथा मित्र दबावपूर्ण घटनाओं के बारे में **सूचनात्मक अवलंब** (informational support) भी प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, एक विद्यार्थी, जिसे बोर्ड की एक कठिन परीक्षा देनी है, जो एक दबावपूर्ण घटना है, को यदि उसका कोई मित्र जो इस प्रकार की परीक्षा दे चुका है, उसे परीक्षा संबंधी सूचनाएँ देता है, तो वह न केवल उसमें निहित बिल्कुल ठीक प्रक्रिया को जान लेगा बल्कि वह उसे यह निर्धारित करने में भी सहायता करेगा कि इस परीक्षा में सफलतापूर्वक उत्तीर्ण होने के लिए कौन-कौन से संसाधन एवं सामना करने के लिए कौन-सी युक्तियाँ उपयोगी होंगी। दबाव के समय कोई व्यक्ति दुख, दुश्चिंता तथा आत्म-सम्मान में क्षति का अनुभव कर सकता है। ऐसे समय में सहायक मित्र तथा परिवार **सांवेगिक अवलंब** (emotional support)



Reprint 2025-26

उपलब्ध करा सकते हैं यदि वे उसे आश्वस्त करा सकें कि वह उनका प्रिय है, उनके लिए मूल्यवान है तथा उसकी उन्हें परवाह है। शोध अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि दबाव के समय में सामाजिक अवलंब मनोवैज्ञानिक व्यथा, जैसे – अवसाद या दुश्चिंता को प्रभावी तरीके से घटा देती है। ऐसे प्रमाणों में निरंतर वृद्धि हो रही है कि सामाजिक अवलंब मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम से संबद्ध है। सामान्यत: सामाजिक अवलंब के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी फ़ायदे सहायता देने वाले तथा प्राप्त करने वाले दोनों पक्षों को ही प्राप्त होते हैं।

**क्रियाकलाप 3.5**

*अपने पड़ोस में एक ऐसे बालक की पहचान कीजिए जो जीवन में किसी प्रमुख दबाव, जैसे – गंभीर दुर्घटना, अथवा किसी हाल ही के अभिघातज अनुभव, जैसे – लूटपाट, अग्निकांड इत्यादि का शिकार हुआ हो। उस बालक तथा उसके परिवार से बातचीत कीजिए। क्या आप कुछ ऐसे कारकों को पहचान सकते हैं, जिसने उसे उस अभिघात का सामना करने तथा उस पर विजयी होने में सहायता की होगी? क्या आपको अपने जीवन में भी कुछ ऐसे समान कारक दिखाई देते हैं? अपने अध्यापक के साथ परिचर्चा कीजिए।*

## प्रमुख पद

सचेत प्रतिक्रिया, मूल्यांकन, सामना करना, परिश्रांति, सामान्य अनुकूलन संलक्षण (जी.ए.एस.), दृढ़ता, समस्थिति, जीवन कौशल, आशावाद, सकारात्मक स्वास्थ्य, मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान, स्थिति स्थापन, सामाजिक अवलंब, दबाव, दबावकारक।

## सारांश

- *दबाव जीवन का एक अंग है। दबाव न तो एक उद्दीपक है और न ही एक अनुक्रिया बल्कि व्यक्ति तथा पर्यावरण के मध्य एक सतत संव्यवहार प्रक्रिया है।*
- *दबाव प्रमुखतया तीन प्रकार के होते हैं – भौतिक तथा पर्यावरणी, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक। दबाव के स्रोत हैं – जीवन घटनाएँ, प्रतिदिन की उलझनें तथा अभिघातज घटनाएँ। दबाव के प्रति संवेगात्मक, शरीरक्रियात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक अनुक्रियाएँ होती हैं।*
- *सामना करना, दबाव के प्रति एक गत्यात्मक स्थिति-विशेष वैयक्तिक प्रतिक्रिया होती है। दबाव का सामना करने के तीन प्रमुख प्रकार हैं –* ***कृत्य-अभिविन्यस्त, संवेग-अभिविन्यस्त*** *तथा* ***परिहार-अभिविन्यस्त*** *युक्तियाँ। दबाव का सामना करने की अनुक्रिया* ***समस्या-केंद्रित*** *अथवा* ***संवेग-केंद्रित*** *हो सकती है। समस्या-केंद्रित अनुक्रिया पर्यावरण को परिवर्तित करने पर केंद्रित होती है तथा घटना के संकट-मूल्य को कम करने का कार्य करती है। संवेग-केंद्रित अनुक्रियाएँ, संवेगों को परिवर्तित करने की युक्तियाँ हैं तथा उनका उद्देश्य घटना के कारण उत्पन्न सांवेगिक विघटन की मात्रा को सीमित करना होता है।*
- *दबाव से निपटने तथा सफल सामना करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली आवश्यक है। आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, संबंधों को सुधारना, स्वयं की देखभाल तथा असहायक आदतों पर विजयी होना वे जीवन कौशल हैं जो हमें जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता करते हैं।*
- *सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल क्षेम, संतुलित आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति, सकारात्मक आशावादी चिंतन तथा सामाजिक अवलंब के द्वारा विकसित होते हैं। इसके साथ ही समाज में चतुर्दिक सामंजस्य या समरसता स्थापित करने की भी आवश्यकता है। हमारे लिए ऐसे अस्वास्थ्यकर पलायन वाले मार्गों, जैसे – धूम्रपान, मद्य, मादक द्रव्यों तथा अन्य हानिकर व्यवहारों का परिहार करना भी आवश्यक है।*



Reprint 2025-26
© NCERT not to be republished

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. दबाव के संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। दैनिक जीवन से उदाहरण दीजिए।
2. दबाव के लक्षणों तथा स्रोतों का वर्णन कीजिए।
3. जी.ए.एस. मॉडल का वर्णन कीजिए तथा इस मॉडल की प्रासंगिकता को एक उदाहरण की सहायता से स्पष्ट कीजिए।
4. दबाव का सामना करने के विभिन्न उपायों की गणना कीजिए।
5. मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों पर दबाव के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।
6. जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए जीवन कौशल कैसे उपयोगी हो सकते हैं, वर्णन कीजिए।
7. उन कारकों का विवेचन कीजिए जो सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम की ओर ले जाते हैं।
8. प्रतिरक्षक तंत्र को दबाव कैसे प्रभावित करता है?
9. किसी ऐसी जीवन घटना का उदाहरण दीजिए जो दबावपूर्ण हो सकती है। उन तथ्यों पर प्रकाश डालिए जिनके कारण वह घटना अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न मात्रा में दबाव उत्पन्न कर सकती है।
10. दबाव का सामना करने वाली युक्तियों की अपनी जानकारी के आधार पर आप अपने मित्रों को दैनिक जीवन में दबाव का परिहार करने के लिए क्या सुझाव देंगे?
11. उन पर्यावरणी कारकों का वर्णन कीजिए जो (अ) हमारे ऊपर सकारात्मक प्रभाव तथा (ब) नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
12. हम यह जानते हैं कि कुछ जीवन शैली के कारक दबाव उत्पन्न कर सकते हैं तथा कैंसर एवं हृदयरोग जैसी बीमारियों को भी जन्म दे सकते हैं फिर भी हम अपने व्यवहारों में परिवर्तन क्यों नहीं ला पाते? व्याख्या कीजिए।

## परियोजना विचार

1. 5-10 किशोरों के जीवन के दबावों का अभिलेख तैयार कीजिए। क्या यह लड़के तथा लड़कियों के लिए भिन्न हैं? उन उपायों को ज्ञात कीजिए जिनके द्वारा वे उनका सामना करते हैं।
2. अपने माता-पिता, दादा-दादी और नाना-नानी से उन विशिष्ट दबावकारकों के विषय में विचार-विमर्श कीजिए जिनका अनुभव तथा सामना वे अपने जीवन में कर रहे हैं।

## वेबलिंक्स

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html
http://www.teachhealth.com
http://www.lifepositive.com/stress.html

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

## शैक्षिक संकेत

1. विद्यार्थियों को यह समझाना आवश्यक है कि दबाव जीवन का एक अभिन्न अंग है। इसलिए उन्हें स्वयं अपने तथा दूसरों में दबाव के लक्षणों को पहचानने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
2. विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के प्रतिबलकों का सामना करने के संभव उपायों पर विचाराविमर्श करना चाहिए।
3. विद्यार्थियों के जीवन से उदाहरण लेते हुए उन्हें शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर दबाव के हानिकर प्रभावों को समझाना चाहिए।
4. विद्यार्थियों को इसके लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, इंटरनेट इत्यादि के माध्यम से ऐसे साहित्य की खोज करें जिनमें दबाव का सामना करने के उपाय संबंधी सुझाव हों। उसके बाद इस विषय को लेकर कक्षा में परिचर्चा आयोजित की जा सकती है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# मनोवैज्ञानिक विकार

12124CH04

# 4

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- अपसामान्य व्यवहार के मूल तथ्य और इस प्रकार के व्यवहारों को पहचानने के मापदंड समझ सकेंगे,
- अपसामान्य व्यवहार के मुख्य कारकों का मूल्यांकन कर सकेंगे,
- अपसामान्य व्यवहार के विभिन्न मॉडलों की व्याख्या कर सकेंगे, तथा
- प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्णन कर सकेंगे।

## विषयवस्तु


**परिचय**
**अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकार के संप्रत्यय**
**मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण**
**अपसामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक**
**प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार**
दुश्चिंता विकार
मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित विकार
अभिघात तथा दबावकारक संबंधित विकार
कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार
विच्छेदी विकार
*कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार एवं विच्छेदी विकारों की प्रमुख विशेषताएँ* (बॉक्स 4.1)
अवसादी विकार
द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार
मनोविदलता वर्णक्रम तथा अन्य मनोविक्षिप्ति विकार
तंत्रिकाजन्य विकार
हानिकारक/विघटनकारी, आवेग-नियंत्रण तथा आचरण विकार
पोषण तथा भोजन विकार
मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार
*मद्य के प्रभाव - कुछ तथ्य* (बॉक्स 4.2)
*सामान्यतः दुरुपयुक्त मादक द्रव्य/पदार्थ* (बॉक्स 4.3)

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*आपने कुछ ऐसे लोग अवश्य देखे होंगे जो दुखी, परेशान एवं असंतुष्ट होते हैं। उनके मन-मस्तिष्क दु:ख, बेचैनी एवं तनाव से भरे होते हैं, और वे महसूस करते हैं कि अपने जीवन में आगे बढ़ने में वे असमर्थ हैं; वे सोचते हैं कि जीवन एक कष्टकर, कठिन संघर्ष है, जो कभी-कभी जीने योग्य नहीं लगता है। प्रसिद्ध विश्लेषी मनोवैज्ञानिक कार्ल युंग (Carl Jung) ने काफ़ी विचारणीय बात कही है "मैं बिना कोई छाया डाले वास्तविक कैसे हो सकता हूँ? मेरा कोई गहन पक्ष भी होना चाहिए यदि मैं पूर्ण होना चाहता हूँ और अपनी छाया के प्रति सचेत होने से मैं एक बार और याद करता हूँ कि मैं भी किसी अन्य की भाँति एक मनुष्य हूँ।" किसी महत्वपूर्ण परीक्षा से पहले आप में से किसी ने घबराहट महसूस की होगी, अपने भविष्य की जीविका के बारे में तनावग्रस्त और उद्विग्न हुए होंगे, या अपने किसी निकट व्यक्ति के अस्वस्थ होने पर चिंतित हुए होंगे। अपने जीवन के किसी बिंदु पर हम सबको कुछ बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हालाँकि कुछ लोगों की जीवन की समस्याओं और दबावपूर्ण स्थितियों के प्रति तीव्र प्रतिक्रिया होती है। इस अध्याय में हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि जब व्यक्तियों को मनोवैज्ञानिक समस्याएँ होती हैं तो उनका क्या प्रभाव होता है, अपसामान्य व्यवहार के क्या कारण और कारक हैं, और विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों के क्या संकेत और लक्षण हैं?*

*मनोवैज्ञानिक विकारों के अध्ययन ने 2,500 से भी अधिक वर्षों से सभी संस्कृतियों को विस्मित एवं कौतूहलयुक्त रखा है। मनोवैज्ञानिक विकार या मानसिक विकार (जैसा कि अक्सर इन्हें कहा जाता है) किसी भी असामान्य बात की तरह हमारे लिए असुविधा उत्पन्न कर सकता है और थोड़ा भयभीत भी कर सकता है। सारे विश्व में दु:ख, कष्ट, दुश्चिंता तथा अविकसित क्षमताएँ देखी जा सकती हैं। जीवन की चुनौतियों से अनुकूलन न कर पाने के कारण यह असफलताएँ होती हैं। जैसा कि आपने पूर्व अध्यायों में पढ़ा होगा कि अनुकूलन से तात्पर्य पर्यावरण की परिवर्तित होती हुई आवश्यकताओं के अनुसार अपने व्यवहार और अनुक्रियाओं को परिवर्तित करने की योग्यता है। जब कोई व्यवहार स्थिति की आवश्यकतानुसार परिवर्तित न हो सके तो इसे दुरनुकूलक व्यवहार कहा जाता है। अपसामान्य मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जो दुरनुकूलक व्यवहार – उसके कारण, परिणाम तथा उपचार पर ध्यान देती है।*

© NCERT not to be republished

## अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकार के संप्रत्यय

यद्यपि अपसामान्यता की कई परिभाषाएँ अनेक वर्षों से प्रयुक्त होती रही हैं किंतु किसी को भी सार्वभौमिक स्वीकृति नहीं मिली है। तथापि अधिकांश परिभाषाओं में कुछ सामान्य लक्षण हैं, बहुधा ये चार माने जाते हैं जैसे – **विसामान्यता** (deviance), **कष्ट** (distress), **अपक्रिया** (dysfunction) तथा **खतरा** (danger)। अर्थात मनोवैज्ञानिक विकार **विसामान्य** (भिन्न, पराकोटि, असामान्य यहाँ तक कि बेतुकी), **कष्टप्रद** (अप्रीतिकर, व्यक्ति तथा दूसरों को विक्षोभित करने वाली), **अपक्रियात्मक** (दैनिक जीवन की क्रियाओं को ठीक से करने में बाधा डालने वाली) तथा संभवत: **खतरनाक** (व्यक्ति तथा दूसरों के लिए) होते हैं।

इस परिभाषा में एक उपयुक्त प्रारंभिक बिंदु है जहाँ से हम मनोवैज्ञानिक अपसामान्यता का अन्वेषण कर सकते हैं। चूँकि 'अपसामान्य' शब्द का शाब्दिक अर्थ है "जो सामान्य से परे है", इसका तात्पर्य हुआ जो स्पष्ट रूप से परिभाषित मानकों या मानदंडों से हट कर है। मनोविज्ञान में हमारे पास मानव व्यवहार का कोई 'आदर्श मॉडल' या 'सामान्य मॉडल' नहीं है जिसे तुलना के आधार के रूप में उपयोग किया जा सके। सामान्य और अपसामान्य व्यवहार में विभेद करने के लिए कई उपागम प्रयुक्त हुए हैं। इन उपागमों में से दो मूल और द्वंद्वात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न हुए हैं –



Reprint 2025-26

पहला उपागम अपसामान्य व्यवहार को **सामाजिक मानकों से विचलित** (deviation from social norms) व्यवहार मानता है। कई मनोवैज्ञानिकों के अनुसार 'अपसामान्य' केवल एक नामपत्र (label) है जो उस व्यवहार को दिया जाता है जो सामाजिक प्रत्याशाओं से हट कर हो। अपसामान्य व्यवहार, विचार और संवेग वे हैं जो उचित प्रकार्यों से संबंधित समाज के विचारों से काफ़ी भिन्न हों। प्रत्येक समाज के कुछ **मानक** (norms) होते हैं जो समाज में उचित आचरण के लिए कथित या अकथित नियम होते हैं। वे व्यवहार, विचार और संवेग जो सामाजिक मानकों को तोड़ते हैं अपसामान्य कहे जाते हैं। प्रत्येक समाज के मानक उसकी विशिष्ट **संस्कृति** (culture) उसके इतिहास, मूल्यों, संस्थानों, आदतों, कौशलों, प्रौद्योगिकी और कला से विकसित होते हैं। अत: जिस समाज में प्रतियोगिता और आग्रहिता का मूल्य होता है वह आक्रामक व्यवहार को स्वीकार कर सकता है, जबकि वे समाज जो सहयोग और पारिवारिक मूल्यों पर जोर देते हैं (जैसे कि भारत में) वे आक्रामकता को अस्वीकृत यहाँ तक कि अपसामान्य समझ सकते हैं। समय के साथ किसी समाज के मूल्यों में परिवर्तन आ सकता है जिसके कारण मनोवैज्ञानिक अपसामान्यता के दृष्टिकोण में भी परिवर्तन आ सकता है। इस परिभाषा पर गंभीर प्रश्नचिह्न लगाए गए हैं। यह मुख्यतया इस धारणा पर आधारित है कि सामाजिक रूप से स्वीकृत व्यवहार अपसामान्य नहीं है तथा सामान्यता और कुछ नहीं केवल सामाजिक मानकों के प्रति अनुरूपता है।

दूसरा उपागम अपसामान्य व्यवहार को **दुरनुकूलक** (maladaptive) व्यवहार के रूप में समझता है। कई मनोवैज्ञानिक ऐसा मानते हैं कि व्यवहार की सामान्यता को समझने का सबसे उपयुक्त मापदंड सामाजिक स्वीकृति नहीं है, बल्कि यह है कि यह व्यक्ति के कल्याण और अंतत: उस समूह, जिससे वे संबद्ध हैं, के कल्याण को पोषित करता है। **कल्याण** या **कुशल-क्षेम** (well-being) केवल भरण-पोषण और अतिजीविता ही नहीं है बल्कि उसमें विकास और संतुष्टि अर्थात अपनी क्षमताओं का पूर्ण विकास एवं उपयोग भी सम्मिलित है, जैसा कि आपने मैस्लो (Maslow) के आवश्यकताओं के पदानुक्रम सिद्धांत में भी पढ़ा होगा। इस मापदंड के अनुसार कोई अनुरूप व्यवहार अपसामान्य हो सकता है यदि यह दुरनुकूलक है, अर्थात यदि यह इष्टतम प्रकार्य तथा वृद्धि में बाधा पहुँचाता है। उदाहरणार्थ, एक विद्यार्थी जो मन में कई प्रश्नों के होते हुए भी कक्षा में चुप रहता है। किसी व्यवहार को दुरनुकूलक कहने का तात्पर्य यह है कि समस्या बनी हुई है; इससे यह संकेत भी मिलता है कि व्यक्ति की सुभेद्यता, बचाव की अक्षमता या पर्यावरण में असाधारण दबाव के कारण जीवन में समस्याएँ उत्पन्न हो गई हैं।

यदि आप अपने चारों तरफ़ लोगों से बात करें तो पाएँगे कि मनोवैज्ञानिक विकारों के बारे में उनके अस्पष्ट विचार होते हैं जो अंधविश्वास, अज्ञान और भय के तत्त्वों पर आधारित होते हैं। पुन:, सामान्यत: यह भी माना जाता है कि मनोवैज्ञानिक विकार कुछ शर्मनाक पहलू हैं। मानसिक रोगों पर लगे **कलंक** (stigma) के कारण लोग डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक से परामर्श लेने में हिचकिचाते हैं क्योंकि अपनी समस्याओं को वे लज्जास्पद समझते हैं। वास्तव में मनोवैज्ञानिक विकारों को भी अन्य बीमारियों की तरह समझना चाहिए जो कि अनुकूलन की असफलता के कारण होती हैं।

**क्रियाकलाप 4.1**

*तीन लोगों से बात कीजिए – अपने मित्रों में से एक, अपने माता-पिता के कोई एक मित्र, तथा आपके पड़ोसी।*

*उनसे पूछिए कि क्या उन्होंने किसी ऐसे व्यक्ति को देखा है जो मानसिक रूप से बीमार हो या जिसको कुछ मानसिक समस्याएँ हों। जानने की कोशिश कीजिए कि वे उस व्यवहार को अपसामान्य क्यों समझते हैं, उस व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित संकेत और लक्षण क्या हैं, इस अपसामान्य व्यवहार के कारण क्या हैं, और क्या इस व्यक्ति की मदद की जा सकती है।*

*आपको जो सूचना मिली उसे कक्षा में अपने सहपाठियों के साथ बाँटिए तथा देखिए क्या कुछ सामान्य अभिलक्षण हैं जिसके कारण हम उसे 'अपसामान्य' की संज्ञा देते हैं।*

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए एक संक्षिप्त ऐतिहासिक विवरण चाहिए कि किस प्रकार इन विकारों को अलग-अलग समय के दौरान समझा गया है। जब हम अपसामान्य मनोविज्ञान का इतिहास पढ़ते हैं तो पाते हैं कि कुछ सिद्धांत ऐसे हैं जो बार-बार घटित हुए हैं।



Reprint 2025-26

एक प्राचीन सिद्धांत जो आज भी जाना जाता है कि अपसामान्य व्यवहार किसी **अलौकिक** (supernatural) और **जादुई शक्तियों** (magical forces) के कारण होता है, जैसे बुरी आत्माएँ (भूत-प्रेत) या शैतान। व्यक्ति के अंदर रहने वाली इन बुरी आत्माओं को **झाड़-फूँक** (exorcism) और प्रार्थना द्वारा हटाने का तरीका आज भी सामान्यत: उपयोग किया जाता है। कई समाजों में ओझा (shaman) वे व्यक्ति समझे जाते हैं जिनका संबंध अतिप्राकृत शक्तियों से होता है और जिनके माध्यम से प्रेतात्माएँ व्यक्तियों से बात करती हैं। ओझा के द्वारा ग्रसित व्यक्ति यह जान सकता है कि उसकी समस्याएँ किस प्रेतात्मा के कारण हैं तथा उसे प्रसन्न करने के लिए क्या किया जाए।

अपसामान्य मनोविज्ञान के इतिहास में यह विचार बार-बार आया है कि व्यक्ति इसलिए विचित्र ढंग से व्यवहार करता है क्योंकि उसका शरीर और मस्तिष्क उचित प्रकार से काम नहीं करते। यह **जैविक** (biological) या **आंगिक उपागम** (organic approach) है। आधुनिक काल में इस बात के प्रमाण हैं कि शरीर और मस्तिष्क की कई प्रक्रियाओं का संबंध कई तरह के दुरनुकूलक व्यवहारों से है। कई प्रकार के विकारों को दोषपूर्ण जैविक प्रक्रियाओं को ठीक करके दूर किया जा सकता है जिसका परिणाम समुन्नत प्रकार्य में होता है।

दूसरा उपागम **मनोवैज्ञानिक उपागम** (psychological approach) है। इस दृष्टिकोण के अनुसार मनोवैज्ञानिक समस्याएँ व्यक्ति के विचारों, भावनाओं तथा संसार को देखने के नज़रिए में अपर्याप्तता के कारण उत्पन्न होती हैं।

ये तीनों परिप्रेक्ष्य – अतिप्राकृत, जैविक या आंगिक और मनोवैज्ञानिक पश्चिमी सभ्यता के इतिहास में बार-बार घटित होते रहे हैं। प्राचीन पश्चिमी सभ्यता में, प्राचीन ग्रीक के दार्शनिक-चिकित्सक जैसे कि हिपोक्रेट्स (Hippocrates), सुकरात (Socrates), और विशेष रूप से प्लेटो (Plato) हुए जिन्होंने **सर्वांगिक उपागम** (organismic approach) को विकसित किया और बाधित व्यवहार को संवेग और तर्क के बीच द्वंद्व के कारण उत्पन्न माना। ग्लेन (Galen) ने व्यक्तिगत चरित्र और स्वभाव में **चार वृत्ति** (four humours) की भूमिका को बताया। उनके अनुसार, यह भौतिक संसार चार तत्त्वों से बना है, जैसे पृथ्वी, वायु, अग्नि और जल, जो मिलकर हमारे शरीर के चार आवश्यक द्रव, जैसे रक्त, काला पित्त, पीला पित्त और श्लेष्मा बनाते हैं। इनमें से प्रत्येक द्रव भिन्न-भिन्न स्वभाव को बनाते हैं। इन चार वृत्तियों में असंतुलन होने से विभिन्न विकार उत्पन्न हो जाते हैं। यह अथर्ववेद तथा आयुर्वेदिक पुस्तकों में वर्णित भारतीय धारणा त्रिदोष – वात, पित्त और कफ़ के समान संप्रत्यय है। आप इसके बारे में अध्याय 2 में पढ़ चुके हैं।

**मध्य युग** (middle ages) में भूत विद्या (demonology) और अंधविश्वासों ने अपसामान्य व्यवहार के कारणों की व्याख्या करने में पुन: महत्त्व प्राप्त कर लिया। भूत विद्या के अनुसार मानसिक समस्याओं से ग्रसित व्यक्ति में दुष्ट आत्माएँ थीं और उस काल में बहुत से उदाहरण 'चुड़ैल-मारण' के पाए जाते हैं। प्रारंभिक मध्य युग के दौरान ईसाइयत की दीनवत्सलता की भावना अभिभावी रही और संत ऑगस्टीन (St. Augustine) ने भावनाओं, मानसिक कष्टों और द्वंद्वों के बारे में काफ़ी विस्तार से लिखा। इसी ने अपसामान्य व्यवहार के आधुनिक मनोगतिक सिद्धांतों की आधारशिला रखी।

**पुनर्जागरण काल** (renaissance period) में अपसामान्य व्यवहार के बारे में जिज्ञासा और मानवतावाद में काफ़ी वृद्धि दिखाई दी। योहान वेयर (Johann Weyer) ने मनोवैज्ञानिक द्वंद्व तथा अंतर्वैयक्तिक संबंधों में बाधा को मनोवैज्ञानिक विकारों का महत्वपूर्ण कारण माना। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि 'डाइन' भी मानसिक रूप से बाधित हो सकते थे। अत: उन्हें भी चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है, न कि धर्मशास्त्रीय उपचार की।

सत्रहवीं और अट्ठारहवीं शताब्दी को **तर्क एवं प्रबोधन का काल** (age of reason and enlightenment) कहा जाता है। इसलिए अपसामान्य व्यवहार को समझने के लिए आस्था और धर्मसिद्धांत के बजाय वैज्ञानिक पद्धति का अभ्युदय हुआ। अट्ठारहवीं शताब्दी में मनोवैज्ञानिक विकारों के प्रति वैज्ञानिक अभिवृत्ति में वृद्धि के कारण इन विकारों से ग्रसित लोगों के प्रति करुणा या सहानुभूति की भावना बढ़ी जिससे **सुधार आंदोलन** (reform movement) को बल प्राप्त हुआ। यूरोप और अमेरिका दोनों में शरणस्थलों या आश्रयस्थानों में सुधार किया जाने लगा। इस सुधार आंदोलन का एक पक्ष यह था कि **संस्था-विमुक्ति** (deinstitutionalisation) के प्रति रुझान बढ़ा जिसमें



Reprint 2025-26

मानसिक रूप से बीमार लोगों के ठीक होने के पश्चात् सामुदायिक देख-रेख के ऊपर जोर दिया जाने लगा।

हाल के वर्षों में इन उपागमों के अभिसरण के परिणामस्वरूप **अन्योन्यक्रियात्मक** (interactional) तथा **जैव-मनोसामाजिक उपागम** (bio-psycho-social approach) का अभ्युदय हुआ। इस परिप्रेक्ष्य से सभी तीनों कारक अर्थात जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कारक, मनोवैज्ञानिक विकारों की अभिव्यक्ति और उनके परिणामों को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण

मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए उसका वर्गीकरण करना आवश्यक है। इस तरह के विकारों के वर्गीकरण में, विशिष्ट मनोवैज्ञानिक विकारों को जिन्हें समान विशेषताओं के आधार पर विभिन्न वर्गों में श्रेणीबद्ध किया जाता है, उन श्रेणियों की एक सूची होती है। इस प्रकार के वर्गीकरण इसलिए उपयोगी होते हैं क्योंकि इन्हें प्रयुक्त करने वाले, जैसे मनोवैज्ञानिक, मनोरोगविज्ञानी और सामाजिक कार्यकर्ता इन विकारों के बारे में एक-दूसरे से विचार-विमर्श कर सकते हैं तथा मनोवैज्ञानिक विकारों के कारणों को समझने में तथा उन प्रक्रियाओं, जो मनोवैज्ञानिक विकार उत्पन्न करने वाली तथा उन्हें बनाए रखने में सहायक होती हैं, को समझने में मदद कर सकते हैं।

**क्रियाकलाप 4.2**

*कुछ व्यवहार जैसे रेत खाना अपसामान्य है, लेकिन एक विमान दुर्घटना के बाद यदि कोई समुद्रतट पर असहाय है तो यह व्यवहार अपसामान्य नहीं है।*

*'अपसामान्य' व्यवहारों की सूची और वे स्थितियाँ जिनमें वह सामान्य समझे जा सकते हैं, नीचे दी जा रही हैं –*

1. *अपने आप से बातें करना–आप प्रार्थना कर रहे हैं।*
2. *गली के बीच में खड़े होकर हाथ चलाना– आप एक यातायात सिपाही हैं।*

*इनके बारे में सोचिए और समान उदाहरण दीजिए।*

अमरीकी मनोरोग संघ (American Psychiatric Association, APA) ने विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्णन तथा वर्गीकरण करते हुए एक आधिकारिक पुस्तिका (official manual) प्रकाशित की है। इसका वर्तमान संस्करण **डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ़ मेंटल डिसऑर्डर,** पंचम संस्करण (डी.एस.एम.-5) (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) अलग नैदानिक मानदंड प्रस्तुत करता है जो विकारों की उपस्थिति या अनुपस्थिति को सूचित करता है।

भारत में तथा अन्यत्र, **बीमारियों के अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण** का दसवाँ संस्करण (International Classification of Diseases (ICD-10 ) प्रयुक्त होता है, जिसे **आई.सी.डी.-10 व्यवहारात्मक एवं मानसिक विकारों का वर्गीकरण** (ICD-10 Classification of Behavioural and Mental Disorders) कहा जाता है। इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation, WHO) ने तैयार किया है। इस योजना में, प्रत्येक विकार के नैदानिक लक्षण और उनसे संबंधित अन्य लक्षणों तथा नैदानिक पथप्रदर्शिका का वर्णन किया गया है।

## अपसामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक

अपसामान्य व्यवहार जैसे जटिल व्यवहार को समझने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने भिन्न-भिन्न उपागम प्रयुक्त किए हैं। आजकल प्रयुक्त प्रत्येक उपागम मानव व्यवहार के एक विशिष्ट पक्ष के ऊपर जोर देता है और उसी के अनुसार अपसामान्यता की विवेचना और उपचार करता है। यह उपागम भी विभिन्न कारकों की भूमिका पर जोर देते हैं जैसे जैविक, मनोवैज्ञानिक और अंतर्वैयक्तिक तथा सामाजिक-सांस्कृतिक कारक। अपसामान्य व्यवहारों की व्याख्या करने वाले कुछ उपागम जो आजकल प्रयुक्त हैं, उनकी हम समीक्षा करेंगे।

**जैविक कारक** (biological factors) हमारे व्यवहार के सभी पक्षों को प्रभावित करते हैं। विभिन्न जैविक कारक, जैसे दोषपूर्ण जीन, अंत:स्रावी असंतुलन, कुपोषण, चोट तथा अन्य दशाएँ मानव शरीर के कार्य एवं सामान्य विकास में बाधा



Reprint 2025-26

पहुँचा सकते हैं। अपसामान्य व्यवहार के यह संभाव्य कारक हो सकते हैं। हम जैविक मॉडल को पहले ही जान चुके हैं। इस मॉडल के अनुसार अपसामान्य व्यवहार का एक जीवरासायनिक या शरीरक्रियात्मक आधार होता है। जैविक शोधकर्ताओं ने पाया है कि एक तंत्रिका-कोशिका से दूसरी तक संदेश के प्रसारण में आने वाली समस्याएँ अक्सर मनोवैज्ञानिक विकारों से संबंधित होती हैं। आपने कक्षा 11 में पढ़ा होगा कि एक छोटी-सी खाली जगह जिसे तंत्रिका-कोष संधि (synapse) कहा जाता है एक तंत्रिका-कोशिका को दूसरी से अलग करती है। जब कोई विद्युत आवेग तंत्रिका-कोशिका के अंतिम छोर तक पहुँचता है तब अक्षतंतु उदीप्त होकर कुछ रसायन प्रवाहित करते हैं जिसे **तंत्रिकासंचारक** या **न्यूरोट्रांसमीटर** (neurotransmitter) कहते हैं। अध्ययन यह बताते हैं कि किसी विशेष न्यूरोट्रांसमीटर की अपसामान्य क्रियाएँ किसी विशेष मनोवैज्ञानिक विकारों को जन्म दे सकती हैं। दुश्चिंता विकार का संबंध न्यूरोट्रांसमीटर गामा एमिनोब्यूटिरिक एसिड (gamma aminobutyric acid) की निम्न क्रियाशीलता से है, मनोविदलता का डोपामाइन (dopamine) की अतिरेक क्रियाशीलता से तथा अवसाद का सीरोटोनिन (serotonin) की निम्न क्रियाशीलता से है।

**आनुवंशिक कारकों** (genetic factors) का संबंध द्विध्रुवीय और संबंधित विकारों, मनोविदलता, बौद्धिक अशक्तता तथा अन्य मनोवैज्ञानिक विकारों से पाया गया है। यद्यपि शोधकर्ता यह नहीं पहचान पाए हैं कि कौन से विशिष्ट जीन मुख्यत: इसके दोषी हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि अधिकांशत: कोई एक जीन किसी विशेष व्यवहार या मनोवैज्ञानिक विकार के लिए उत्तरदायी नहीं होता बल्कि कई जीन मिलकर हमारे कई प्रकार के व्यवहारों तथा सांवेगिक प्रतिक्रियाओं, क्रियात्मक तथा अपक्रियात्मक दोनों, को उत्पन्न करते हैं। यद्यपि इस बात के काफ़ी पुष्ट प्रमाण हैं कि आनुवंशिक/ जीवरासायनिक कारक भिन्न-भिन्न प्रकार के मानसिक विकारों, जैसे मनोविदलता, अवसाद, दुश्चिंता इत्यादि में अपनी भूमिका रखते हैं तथापि केवल जीवविज्ञान ही अधिकांश मनोवैज्ञानिक विकारों का कारण नहीं होते।

कई **मनोवैज्ञानिक मॉडल** (psychological models) भी हैं जो मानसिक विकारों के मनोवैज्ञानिक कारणों को बताते हैं। ये मॉडल बताते हैं कि अपसामान्य व्यवहार में मनोवैज्ञानिक और अंतर्वैयक्तिक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इन कारणों में मातृत्व वंचन (माँ से अलग होना या जीवन के प्रारंभिक वर्षों में माँ की ओर से प्रेम और उद्दीपन में कमी का होना), माता-पिता और बच्चे के बीच दुरनुकूलक संबंध (अस्वीकृति, अतिरक्षण, अतिअनुज्ञेयता, दोषपूर्ण अनुशासन इत्यादि), दुरनुकूलक परिवार संरचना (अपर्याप्त अथवा अशांत परिवार) तथा अत्यधिक दबाव का होना है।

मनोवैज्ञानिक मॉडल के अंतर्गत मनोगतिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक, तथा मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल सम्मिलित हैं। आधुनिक मनोवैज्ञानिक मॉडल में **मनोगतिक मॉडल** (psychodynamic model) सबसे प्राचीन और सबसे प्रसिद्ध है। आत्म एवं व्यक्तित्व के अध्याय 2 में आप इसके बारे में पहले ही पढ़ चुके हैं। मनोगतिक सिद्धांतवादियों का विश्वास है कि व्यवहार चाहे सामान्य हो या अपसामान्य वह व्यक्ति के अंदर की मनोवैज्ञानिक शक्तियों के द्वारा निर्धारित होता है, जिनके प्रति वह स्वयं चेतन रूप से अनभिज्ञ होता है। यह आंतरिक शक्तियाँ गत्यात्मक कहलाती हैं, अर्थात वे एक दूसरे से अंत:क्रिया करती हैं तथा उनकी यह अंत:क्रिया व्यवहार, विचार और संवेगों को निर्धारित करती है। इन शक्तियों के बीच द्वंद्व के परिणामस्वरूप अपसामान्य लक्षणों की उत्पत्ति होती है। यह मॉडल सर्वप्रथम फ्रॉयड (Freud) द्वारा प्रतिपादित किया गया था जिनका विश्वास था कि तीन केंद्रीय शक्तियाँ व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं-मूल प्रवृतिक आवश्यकताएँ, अंतर्नोद तथा आवेग (इदम् या इड) तार्किक चिंतन (अहम्) तथा नैतिक मानक (पराहम्)। फ्रॉयड के अनुसार अपसामान्य व्यवहार अचेतन स्तर पर होने वाले मानसिक द्वंद्वों की प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है जिसका संबंध सामान्यत: प्रारंभिक बाल्यावस्था या शैशवावस्था से होता है।

एक और मॉडल जो मनोवैज्ञानिक कारणों की भूमिका पर जोर देता है वह **व्यवहारात्मक मॉडल** (behavioural model) है। यह मॉडल बताता है कि सामान्य और अपसामान्य दोनों व्यवहार अधिगत होते हैं और मनोवैज्ञानिक विकार व्यवहार करने के दुरनुकूलक तरीके सीखने के परिणामस्वरूप होते हैं। यह मॉडल उन व्यवहारों पर ध्यान देता है जो अनुबंधन (conditioning) के कारण सीखे गए हैं तथा इसका उद्देश्य होता है कि जो कुछ सीखा गया है उसे अनधिगत या भुलाया जा सकता है। अधिगम *प्राचीन अनुबंधन*



Reprint 2025-26

(कालिक साहचर्य जिसमें दो घटनाएँ बार-बार एक दूसरे के साथ-साथ घटित होती हैं), *क्रियाप्रसूत अनुबंधन* (जिसमें व्यवहार किसी पुरस्कार से संबंधित किया जाता है) तथा *सामाजिक अधिगम* (दूसरे के व्यवहारों का अनुकरण करके सीखना) से हो सकता है। यह तीन प्रकार के अनुबंधन सभी प्रकार के व्यवहार, अनुकूली या दुरनुकूलक के लिए उत्तरदायी हैं।

**संज्ञानात्मक मॉडल** (cognitive model) ने भी मनोवैज्ञानिक कारकों पर जोर दिया है। इस मॉडल के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार संज्ञानात्मक समस्याओं के कारण घटित हो सकते हैं। लोगों की अपने बारे में ऐसी धारणाएँ और अभिवृत्तियाँ हो सकती हैं जो अविवेकशील और गलत हो सकती हैं। लोग बार-बार अतार्किक तरह से सोच सकते हैं और सामान्य धारणा बना सकते हैं जिसके कारण किसी एक घटना, जो महत्वपूर्ण नहीं है, के आधार पर ही वे बृहत् नकारात्मक निष्कर्ष निकाल सकते हैं।

अन्य मनोवैज्ञानिक मॉडल **मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल** (humanistic-existential model) है जो मनुष्य के अस्तित्व के व्यापक पहलुओं पर जोर देता है। मानवतावादी सोचते हैं कि मनुष्यों में जन्म से ही मित्रवत्, सहयोगी और रचनात्मक होने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है और वह स्व को विकसित करने के लिए है। अच्छाई और संवृद्धि के लिए मनुष्य अपनी इस क्षमता का उपयोग करने को प्रेरित होते हैं। अस्तित्ववादियों का विश्वास है कि जन्म से हमें अपने अस्तित्व को अर्थ प्रदान करने की पूरी स्वतंत्रता होती है, इस उत्तरदायित्व को हम निभा सकते हैं या परिहार कर सकते हैं। जो इस उत्तरदायित्व से मुँह मोड़ते हैं वे खाली, अप्रामाणिक तथा अपक्रियात्मक जीवन जीते हैं।

मनोसामाजिक तथा जैविक कारकों के साथ ही सामाजिक-सांस्कृतिक कारक, जैसे युद्ध तथा हिंसा, समूह पूर्वाग्रह और भेदभाव, आर्थिक और बेरोजगारी जैसी समस्याएँ, तथा तीव्र सामाजिक परिवर्तन हममें से अधिकांश लोगों पर इतना दबाव डालते हैं कि कुछ लोगों में यह मनावैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं। **सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल** (socio-cultural model) के अनुसार, सामाजिक और सांस्कृतिक शक्तियाँ जो व्यक्तियों को प्रभावित करती हैं, इनके संदर्भ में अपसामान्य व्यवहार को ज़्यादा अच्छे ढंग से समझा जा सकता है। चूँकि व्यवहार सामाजिक शक्तियों के द्वारा ही विकसित होता है अतः ऐसे कारक जैसे कि परिवार संरचना और संप्रेषण, सामाजिक तंत्र, सामाजिक दशाएँ, तथा सामाजिक नामपत्र और भूमिकाएँ अधिक महत्वपूर्ण हो जाती हैं। ऐसा देखा गया है कि कुछ पारिवारिक व्यवस्थाओं में व्यक्तियों में अपसामान्य व्यवहार उत्पन्न होने की संभावना अधिक होती है। कुछ परिवारों में ऐसी जालबद्ध संरचना होती है जिसमें परिवार के सदस्य एक दूसरे की गतिविधियों, विचारों और भावनाओं में कुछ ज़्यादा ही अंतर्निहित होते हैं। इस तरह के परिवारों के बच्चों को जीवन में स्वावलंबी होने में कठिनाई आ सकती है। इससे भी बड़े स्तर का सामाजिक तंत्र हो सकता है जिसमें व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक संबंध सम्मिलित होते हैं। कई अध्ययनों से यह पता चलता है कि जो लोग अलग-थलग महसूस करते हैं और जिन्हें सामाजिक अवलंब प्राप्त नहीं होता है अर्थात गहन और संतुष्टिदायक अंतर्वैयक्तिक संबंध जीवन में नहीं प्राप्त होता, वे उन लोगों की अपेक्षा अधिक और लंबे समय तक अवसादग्रस्त हो सकते हैं, जिनके अच्छे मित्रतापूर्ण संबंध होते हैं। सामाजिक-सांस्कृतिक सिद्धांतकारों के अनुसार, जिन लोगों में कुछ समस्याएँ होती हैं उनमें अपसामान्य व्यवहारों की उत्पत्ति सामाजिक संज्ञाओं और भूमिकाओं से प्रभावित होती है। जब लोग समाज के मानकों को तोड़ते हैं तो उन्हें 'विसामान्य' और 'मानसिक रोगी' जैसी संज्ञाएँ दी जाती हैं। इस प्रकार की संज्ञाएँ इतनी ज़्यादा उन लोगों से जुड़ जाती हैं कि लोग उन्हें 'सनकी' इत्यादि पुकारने लगते हैं और उन्हें उसी बीमार की तरह से क्रिया करने के लिए उकसाते रहते हैं। धीरे-धीरे वह व्यक्ति बीमार की भूमिका स्वीकार कर लेता है तथा अपसामान्य व्यवहार करने लगता है।

इन मॉडलों के अतिरिक्त, अपसामान्य व्यवहार की एक बहुमान्य व्याख्या **रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल** (diathesis-stress model) द्वारा दी गई है। इस मॉडल के अनुसार, जब कोई रोगोन्मुखता (*किसी विकार के लिए जैविक पूर्ववृत्ति*) किसी दबावपूर्ण स्थिति के कारण सामने आ जाती है तब मनोवैज्ञानिक विकार उत्पन्न होते हैं। इस मॉडल के तीन घटक हैं। पहला घटक रोगोन्मुखता या कुछ जैविक विपथन जो वंशागत हो सकते हैं। दूसरा घटक यह है कि रोगोन्मुखता के कारण किसी मनोवैज्ञानिक विकार के प्रति दोषपूर्णता उत्पन्न हो सकती है, जिसका तात्पर्य यह हुआ कि



Reprint 2025-26

व्यक्ति उस विकार के विकास के लिए 'पूर्ववृत्त' है या उसे विकार का 'खतरा' है। तीसरा घटक विकारी प्रतिबलकों की उपस्थिति है। इसका तात्पर्य उन कारकों से है जो मनोवैज्ञानिक विकारों को जन्म दे सकते हैं। यदि इस तरह के "पूर्ववृत्त" या "खतरे में" रहने वाले व्यक्ति को इस तरह के दबावकारकों का सामना करना पड़ता है तो उनकी यह पूर्ववृत्ति वास्तव में विकार को जन्म दे सकती है। इस मॉडल का कई विकारों, जैसे दुश्चिंता, अवसाद और मनोविदलता पर अनुप्रयोग किया गया है।

## प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार

### दुश्चिंता विकार

*एक दिन कार से घर वापस जाते समय देब ने पाया कि उसका दिल ज़ोर से धड़क रहा है। उसे बहुत तेज़ पसीना आ गया और साँस भी फूलने लगी। उसे इतना भय लगा कि उसने कार रोक दी और बाहर आ गया। अगले कुछ महीनों में इस तरह का दौरा इतना बढ़ गया कि वह कार चलाने में हिचकिचाने लगा, इस भय से कि दौरे के दौरान कहीं वह यातायात में फँस न जाए। देब को लगा कि वह सनकी हो गया है और मर जाएगा। जल्दी ही वह घर के अंदर रहने लगा और उसने घर के बाहर निकलने से मना कर दिया।*

हमें दुश्चिंता का अनुभव तब होता है जब हम किसी परीक्षा की प्रतीक्षा कर रहे होते हैं या किसी दंत चिकित्सक के पास जाना होता है या कोई एकल प्रदर्शन प्रस्तुत करना होता है। यह सामान्य है, जिसकी हमसे प्रत्याशा की जाती है। यहाँ तक कि इससे हमें अपना कार्य अच्छी तरह करने की अभिप्रेरणा भी मिलती है। इसके विपरीत, जब उच्च स्तरीय दुश्चिंता जो कष्टप्रद होती है तथा हमारे सामान्य क्रियाकलापों में बाधा पहुँचाती है तब यह मनोवैज्ञानिक विकारों की सबसे सामान्य श्रेणी, दुश्चिंता विकार की उपस्थिति का संकेत है।

प्रत्येक व्यक्ति को आकुलता और भय होते हैं। सामान्यत: **दुश्चिंता** (anxiety) शब्द को भय और आशंका की विसृत, अस्पष्ट और अप्रीतिकर भावना के रूप में परिभाषित किया जाता है। दुश्चिंतित व्यक्ति में निम्न लक्षणों का सम्मिलित रूप रहता है, यथा– हृदयगति का तेज़ होना, साँस की कमी होना, दस्त होना, भूख न लगना, बेहोशी, घुमनी या चक्कर आना, पसीना आना, निद्रा की कमी, बार-बार मूत्र त्याग करना तथा कँपकँपी आना। कई प्रकार के दुश्चिंता विकार होते हैं (तालिका 4.1 देखें)। इनमें से एक **सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार** (generalised anxiety disorder) होता है जिसमें लंबे समय तक चलने वाले, अस्पष्ट, अवर्णनीय तथा तीव्र भय होते हैं जो किसी भी विशिष्ट वस्तु के प्रति जुड़े हुए नहीं होते हैं। इनके लक्षणों में भविष्य के प्रति आकुलता एवं आशंका तथा अत्यधिक सतर्कता, यहाँ तक कि पर्यावरण में किसी भी प्रकार के खतरे की छान-बीन शामिल होती है। इसमें पेशीय तनाव भी होता है जिसके कारण व्यक्ति विश्राम नहीं कर पाता है, बेचैन रहता है तथा स्पष्ट रूप से कमज़ोर और तनावग्रस्त दिखाई देता है।

एक दूसरी तरह का दुश्चिंता विकार होता है जिसे **आतंक विकार** (panic disorder) कहते हैं। इसमें दुश्चिंता के दौरे लगातार पड़ते हैं और व्यक्ति तीव्र त्रास या दहशत का अनुभव करता है। आतंक आक्रमण का तात्पर्य हुआ कि जब भी कभी विशेष उद्दीपक से संबंधित विचार उत्पन्न हों तो अचानक तीव्र दुश्चिंता अपनी उच्चतम सीमा पर पहुँच जाए। इस तरह के विचार अकल्पित तरह से उत्पन्न होते हैं। इसके नैदानिक लक्षणों में साँस की कमी, घुमनी या चक्कर आना, कँपकँपी, दिल धड़कना, दम घुटना, जी मिचलाना, छाती में दर्द या बेचैनी, सनकी होने का भय, नियंत्रण खोना या मरने का एहसास सम्मिलित होते हैं।

आप किसी ऐसे व्यक्ति से अवश्य मिले होंगे या सुना होगा जिसने एक छिपकली के भय से कमरे में घुसने से मना कर दिया हो या जिसने किसी इमारत की दसवीं मंज़िल पर सीढ़ी से जाने या लिफ्ट में चलने के लिए मना कर दिया हो। आपने स्वयं महसूस किया हो या अपने मित्र को देखा हो जो एक अच्छी तरह से याद किए हुए भाषण को श्रोताओं के समक्ष बोल न पाया हो। इस तरह के भय को **दुर्भीति** (phobia) कहते हैं। जिन लोगों को दुर्भीति होती है उन्हें किसी विशिष्ट वस्तु, लोग या स्थितियों के प्रति अविवेकी या अतर्क भय होता है। दुर्भीति बहुधा धीरे-धीरे या सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार से उत्पन्न होती है। दुर्भीति को मुख्यत: तीन प्रकार का माना जा सकता है – *विशिष्ट दुर्भीति, सामाजिक दुर्भीति* तथा *विवृतिभीति।*

**विशिष्ट दुर्भीति** (specific phobia) सामान्यत: घटित होने वाली दुर्भीति होती है। इसमें अविवेकी या अतर्क भय



Reprint 2025-26

जैसे किसी विशिष्ट प्रकार के जानवर के प्रति तीव्र भय का होना या किसी बंद जगह में होने के भय का होना सम्मिलित होते हैं। दूसरों के साथ बरताव करते समय तीव्र और अक्षम करने वाला भय तथा उलझन अनुभव करना **सामाजिक दुश्चिंता विकार (सामाजिक दुर्भीति)** का लक्षण है। **विवृतिभीति** (agoraphobia) शब्द उस समय प्रयुक्त किया जाता है जब लोग अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने के भय से ग्रसित हो जाते हैं। विवृतिभीति से ग्रसित अधिकांश लोग अपने घर से निकलने में घबराते हैं। इसलिए जीवन की सामान्य गतिविधियों का निर्वहन करने की उनकी योग्यता भी अत्यधिक सीमित हो जाती है।

**वियोगज दुश्चिंता विकार** (Separation anxiety disorder) एक अन्य प्रकार का दुश्चिंता विकार है। वियोगज दुश्चिंता विकार से ग्रसित व्यक्तियों को जिनसे लगाव होता है, उनसे अलग होने के बारे में सोचकर काफ़ी हद तक भययुक्त/डरे और चिंतित रहते हैं जो कि विकासात्मक रूप से उपयुक्त नहीं है। वियोगज दुश्चिंता विकार से ग्रसित बच्चों को एक कमरे में अकेले रहने तथा अकेले विद्यालय जाने में कठिनाई हो सकती है। वे नयी परिस्थितियों में प्रवेश करने से डरते हैं और हमेशा अपने माता-पिता की छाया में रहकर उनसे चिपके रहते हैं। वियोगज दुश्चिंता विकार वाले बच्चे अलगाव से बचने के लिए गड़बड़ी, चिल्लाना, झल्लाहट प्रदर्शित करना अथवा आत्मघातक इशारे बनाते हैं।

### मनोग्रस्ति - बाध्यता तथा संबंधित विकार

आपने कभी किसी को किसी चीज़ को छूने पर हर बार हाथ धोते देखा है, या सिक्कों को धोते हुए, या फ़र्श पर या सड़क पर, केवल आकृतियों के बीच चलते हुए देखा है? जो लोग **मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार** (obsessive-compulsive disorder) से पीड़ित होते हैं वे कुछ विशिष्ट विचारों में अपनी ध्यानमग्नता को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं या अपने आप को बार-बार कोई विशेष क्रिया करने से रोक नहीं पाते हैं, यहाँ तक कि ये उनकी सामान्य गतिविधियों में भी बाधा पहुँचाते हैं। किसी विशेष विचार या विषय पर चिंतन को रोक पाने की असमर्थता **मनोग्रस्ति व्यवहार** (obsessive behaviour) कहलाता है। इससे ग्रसित व्यक्ति अक्सर अपने विचारों को अप्रिय और शर्मनाक समझता है। किसी व्यवहार को बार-बार करने की आवश्यकता **बाध्यता व्यवहार** (compulsive behaviour) कहलाता है। कई तरह की बाध्यता में गिनना, आदेश देना, जाँचना, छूना और धोना सम्मिलित होते हैं। इस श्रेणी में शामिल अन्य विकार हैं - जमाखोरी विकार, बाल-खींचना विकार, त्वकछेदन (त्वचा-उधेड़ना) विकार आदि।

**क्रियाकलाप 4.3**

*याद कीजिए अपनी 10वीं की बोर्ड-परीक्षा के पहले आपने कैसा महसूस किया था। जब परीक्षा पास (1 महीना पहले; एक सप्ताह पहले; परीक्षा के दिन और जब आप परीक्षा भवन में प्रवेश कर रहे थे) आ रही थी तो आपने कैसा महसूस किया था? यह भी याद कीजिए कि जब आप परीक्षाफल की प्रतीक्षा कर रहे थे तब कैसा महसूस कर रहे थे। अपने अनुभवों को अपने शारीरिक लक्षणों (जैसे - 'पेट में तितलियों का उड़ना', हाथों का चिपचिपा होना, अत्यधिक पसीना आना इत्यादि) और मानसिक अनुभवों (जैसे - तनाव, आकुलता, दाब इत्यादि) के रूप में लिखिए। अपने लक्षणों की तुलना अपने सहपाठियों से करिए तथा उन्हें मंद, औसत और तीव्र की श्रेणियों में वर्गीकृत कीजिए।*

**तालिका 4.1 मुख्य दुश्चिंता विकार तथा उनके लक्षण**

1. *सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार* - दीर्घ, अस्पष्ट, अवर्णनीय तथा तीव्र भय जिसका संबंध किसी वस्तु से नहीं होता है तथा जिसमें अतिसतर्कता और पेशीय तनाव होता है।
2. *आतंक विकार* - बार-बार दुश्चिंता के दौरे पड़ना जिसमें तीव्र त्रास या दहशत और आशंका की भावना; जिसे पहले से न बताया जा सके ऐसे 'आतंक के आक्रमण', साथ ही शारीरिक लक्षण जैसे साँस फूलना, धड़कन, कंपन, चक्कर आना तथा नियंत्रण खोने का यहाँ तक कि मृत्यु का भाव होना।
3. विशिष्ट *दुर्भीति* - किसी विशिष्ट वस्तु, दूसरों के साथ अंतःक्रिया तथा अपरिचित स्थितियों के प्रति अविवेकी भय का होना।
4. *वियोगज दुश्चिंता विकार* - घर या अपने आत्मीय व्यक्ति से अलग होने या अलग होने की अपेक्षा करने पर परेशानी का अनुभव करना।
5. *इस श्रेणी के अंतर्गत शामिल अन्य विकार हैं* - चयनात्मक गूंगापन/बहरापन, मादक द्रव्य/दवा-प्रेरित दुश्चिंता विकार, अन्य चिकित्सा दशा के कारण दुश्चिंता विकार आदि।



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

### अभिघात तथा दबावकारक संबंधित विकार

अक्सर कई लोग जो किसी प्राकृतिक विपदा (जैसे सुनामी) में फँस चुके होते हैं या किसी आतंकवादी बम विस्फोट के शिकार हो चुके होते हैं या किसी गंभीर दुर्घटना या युद्ध की स्थितियों को अनुभव कर चुके होते हैं, वे **अभिघातज उत्तर दबाव विकार** (post-traumatic stress disorder, PTSD) का अनुभव करते हैं। उत्तर अभिघातज दबाव विकार के लक्षण कई प्रकार के होते हैं लेकिन उनमें बार-बार किसी स्वप्न का आना, अतीतावलोकन, एकाग्रता में कमी और सांवेगिक शून्यता शामिल हो सकती हैं। समायोजन विकार और तीव्र दबाव विकार इस श्रेणी के अंतर्गत शामिल किए जा सकते हैं।

### कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार

यह वे दशाएँ या स्थितियाँ हैं जहाँ बिना किसी शारीरिक बीमारी के शारीरिक लक्षण प्रदर्शित होते हैं। कायिक विकारों में व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक कठिनाइयाँ होती हैं और वह शिकायत उन शारीरिक लक्षणों की करता है जिसका कोई जैविक कारण नहीं होता। कायिक विकारों में *परिवर्तन विकार, कायिक अभिलक्षण विकार* तथा *बीमारी दुश्चिंता विकार* सम्मिलित होते हैं।

**कायिक अभिलक्षण विकार** एक व्यक्ति से संबंधित है जिसमें शरीर-संबंधित अभिलक्षण स्थायी रूप से हैं जिन्हें किसी गंभीर चिकित्सा दशा से संबंधित किया या नहीं किया जा सकता है। इस विकार वाले लोगों में अपने अभिलक्षण से अत्यधिक जुड़े रहने की आदत होती है और वे अपने स्वास्थ्य के बारे में लगातार चिंतित रहते हैं और प्रायः डॉक्टरों के पास जाते रहते हैं। इसके फलस्वरूप वे अपने दैनिक जीवन में अत्यधिक दबाव और व्यवधान अनुभव करते हैं।

**बीमारी दुश्चिंता विकार** एक गंभीर बीमारी के उत्पन्न होने और उसकी संभावना के बारे में लगातार चिंतित रहने के दृढ़ ध्यानमग्न से संबंधित है। यह अपने स्वास्थ्य के विषय में चिंता से संबंधित विकार है। बीमारी दुश्चिंता विकार से ग्रसित व्यक्ति अपने अज्ञात निदान और नकारात्मक नैदानिक परिणामों के बारे में अत्यधिक चिंतित रहते हैं, डॉक्टरों के आश्वासन पर प्रतिक्रिया नहीं करते हैं और किसी अन्य की बीमारी के बारे में सुनकर या इस प्रकार के समाचार से आसानी से बीमारी के खतरे को मान लेते हैं। सामान्य रूप से कायिक अभिलक्षण विकार और बीमारी दुश्चिंता विकार चिकित्सा बीमारी से संबंधित हैं। लेकिन अंतर महसूस किए जाने में निहित है। कायिक अभिलक्षण विकार में यह शारीरिक शिकायत के रूप में व्यक्त किया जाता है जबकि बीमारी दुश्चिंता विकार में जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, इसमें चिंता की प्रमुख भूमिका होती है।

**परिवर्तन विकार** (conversion disorder) के लक्षणों में शरीर के कुछ मूल प्रकार्यों में से सब में या कुछ अंशों में क्षति बताई जाती है। पक्षाघात, अंधापन, बधिरता या बहरापन और चलने में कठिनाई का होना इसके सामान्य लक्षण होते हैं। यह लक्षण अधिकांशतः किसी दबावपूर्ण अनुभव के बाद घटित होते हैं जो अचानक उत्पन्न हो सकते हैं।

### विच्छेदी विकार

विचारों और संवेगों के बीच संयोजन विच्छेद का हो जाना विच्छेदन कहलाता है। विच्छेदन में अवास्तविकता की भावना, मनमुटाव या विरक्ति, व्यक्तित्व-लोप और कभी-कभी अस्मिता-लोप या परिवर्तन भी पाया जाता है। चेतना में अचानक और अस्थायी परिवर्तन जो कष्टकर अनुभवों को रोक देता है, **विच्छेदी विकार** (dissociative disorder) की मुख्य विशेषता होती है। इस समूह में स्थितियाँ शामिल होती हैं - *विच्छेदी स्मृतिलोप, विच्छेदी पहचान विकार* तथा *व्यक्तित्व-लोप/स्वअनुभूति-लोप विकार*। कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार एवं विच्छेदी विकारों के प्रमुख लक्षण बॉक्स 4.1 में दिए गए हैं।

**विच्छेदी स्मृतिलोप** (dissociative amnesia) में अत्यधिक किंतु चयनात्मक स्मृतिभ्रंश होता है जिसका कोई ज्ञात आंगिक कारण (जैसे सर में चोट लगना) नहीं होता है। कुछ लोगों को अपने अतीत के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता है। दूसरे लोग कुछ विशिष्ट घटनाएँ, लोग, स्थान, या वस्तुएँ याद नहीं कर पाते, जबकि दूसरी घटनाओं के लिए उनकी स्मृति बिल्कुल ठीक होती है। विच्छेदी स्मृतिलोप का एक भाग विच्छेदी आत्मविस्मृति है। इसकी आवश्यक विशेषताएँ घर एवं कार्यस्थल से दूर यात्रा, एक नवीन पहचान का अनुमान और पूर्व पहचान को स्मरण करने की अयोग्यता हो सकती है। आत्मविस्मृति प्रायः तब समाप्त होती है, जब व्यक्ति आत्मविस्मृति के दौरान घटी हुई घटनाओं को विस्मृति करके अचानक जागता है। यह विकार अकसर अत्यधिक दबाब से संबंधित होता है।



Reprint 2025-26

बॉक्स 4.1

**कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार एवं विच्छेदी विकारों की प्रमुख विशेषताएँ**

| *कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार* | *विच्छेदी विकार* |
|---|---|
| *कायिक अभिलक्षण विकार* – व्यक्ति किसी चिकित्या दशा की अनुपस्थिति में शरीर–संबंधित अभिलक्षणों को अनुभव करता है (या यदि चिकित्सा दशा उपस्थित है तो यह उतना गंभीर नहीं लगता है जैसाकि अभिलक्षणों में दिखाई देता है।) | *विच्छेदी स्मृतिलोप* – व्यक्ति अपनी महत्वपूर्ण, व्यक्तिगत सूचनाएँ, जो अकसर दबावपूर्ण और अभिघातज सूचना से संबंधित हो सकती हैं, का पुन:स्मरण करने में असमर्थ होता है। विस्मरण की मात्रा सामान्य से परे होती है। |
| *बीमारी दुश्चिंता विकार* – व्यक्ति एक गंभीर चिकित्सा दशा के उत्पन्न होने की संभावना को लेकर चिंता का अनुभव करता है। | *व्यक्तित्व–लोप/स्वअनुभूति–लोप विकार* – व्यक्ति स्वयं की अवधारणा और वास्तविकता के बोध में बदलाव का अनुभव करता है। |
| *परिवर्तन* – व्यक्ति संवेदी या पेशीय प्रकार्यों (जैसे – पक्षाघात, अंधापन इत्यादि) में क्षति या हानि प्रदर्शित करता है जिसका कोई शारीरिक कारण नहीं होता किंतु किसी दबाव या मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया के कारण हो सकता है। | *विच्छेदी पहचान (बहु–व्यक्तित्व)* – व्यक्ति दो या अधिक, भिन्न और वैषम्यात्मक व्यक्तित्व को प्रदर्शित करता है जो सामान्यत: शारीरिक दुर्व्यवहार की घटनाओं से जुड़ा होता है। |

**विच्छेदी पहचान विकार** (dissociative identity disorder) को अक्सर बहु–व्यक्तित्व वाला कहा जाता है। यह सभी विच्छेदी विकारों में सबसे अधिक नाटकीय होती है। अक्सर यह बाल्यावस्था के अभिघातज अनुभवों से संबंधित होता है। इस विकार में व्यक्ति प्रत्यावर्ती व्यक्तित्वों की कल्पना करता है जो आपस में एक दूसरे के प्रति जानकारी रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं।

**व्यक्तित्व-लोप/स्वअनुभूति-लोप विकार** (depersonalisation) में एक स्वप्न जैसी अवस्था होती है जिसमें व्यक्ति को स्वअनुभूति लोप विकार वास्तविकता दोनों से अलग होने की अनुभूति होती है। व्यक्तित्व–लोप में आत्म–प्रत्यक्षण में परिवर्तन होता है और व्यक्ति का वास्तविकता बोध अस्थायी स्तर पर लुप्त हो जाता है या परिवर्तित हो जाता है।

## अवसादी विकार

मानसिक विकारों में सर्वाधिक प्रचलित तथा मान्यता प्राप्त विकार **अवसाद** (depression) है। अवासद में कई प्रकार के नकारात्मक भावदशा और व्यवहार परिवर्तन होते हैं। अवसाद को एक *लक्षण* या एक *विकार* कह सकते हैं। दैनिक जीवन में, हम अक्सर अवसाद शब्द का उपयोग करते हैं जो किसी महत्वपूर्ण क्षति के बाद की सामान्य भावना होती है, जैसे – किसी संबंध का टूट जाना या किसी महत्वपूर्ण लक्ष्य को प्राप्त करने में असफल होना। मुख्य भावदशा विकारों में *अवसादी*, *उन्मादी* तथा *द्विध्रुवीय विकार* होते हैं। **मुख्य अवसादी विकार** (major depressive disorder) में अवसादी भावदशा की अवधि होती है तथा अधिकांश गतिविधियों में अभिरुचि या आनंद नहीं रह जाता। साथ ही अन्य लक्षण भी हो सकते हैं, जैसे – शरीर के भार में परिवर्तन, लगातार निद्रा से संबंधित समस्याएँ, थकान, स्पष्ट रूप से चिंतन करने में असमर्थता, क्षोभ, बहुत धीरे–धीरे कार्य करना तथा मृत्यु और आत्महत्या के विचारों का आना। इसके अतिरिक्त अन्य लक्षण ऐसे भी हो सकते हैं, जैसे – अत्यधिक दोष या निकम्मेपन की भावना का होना।

*अवसाद के पूर्वयोगी कारक* – मुख्य अवसादी तथा द्विध्रुवीय विकारों में आनुवंशिक संरचना या आनुवंशिकता खतरे का एक महत्वपूर्ण कारण है। उम्र भी इस विकार के खतरे का कारण है। उदाहरणार्थ, स्त्रियों को प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था में अधिक खतरा रहता है जबकि पुरुषों के लिए प्रारंभिक मध्यावस्था में सबसे ज़्यादा खतरा होता है। इसी तरह लिंग भी एक महत्वपूर्ण कारण होता है जिसकी भूमिका इन विभेदक खतरों के संदर्भ में होती है। उदाहरणार्थ, पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में अवसादी विकार से ग्रसित होने की संभावना अधिक रहती है। अन्य खतरे के कारण, जीवन की नकारात्मक घटनाओं और सामाजिक अवलंब की कमी का अनुभव करना है।



Reprint 2025-26

### द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार

*द्विध्रुवीय* I विकार में उन्माद और अवसाद दोनों समाहित होते हैं जो वैकल्पिक रूप से उपस्थित रहते हैं और कभी-कभी सामान्य मनोदशा के समय बाधित होते हैं। उन्माद के प्रकरण अपने आप बहुत कम प्रकट होते हैं, वे प्राय: अवसाद के साथ विकल्प के रूप में रहते हैं। द्विध्रुवीय भावदशा विकार को पहले उन्माद-अवसाद विकार कहा जाता था।

द्विध्रुवीय और संबंधित विकारों के प्रकार में कुछ उदाहरण शामिल हैं, जैसे- द्विध्रुवीय I विकार, द्विध्रुवीय II विकार और चक्रविक्षिप्ति विकार।

प्रत्येक आत्महत्या एक दुर्भाग्य है। आत्महत्या पूरे जीवनकाल में घटित होती है। आत्महत्या जैविक, आनुवंशिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजशास्त्रीय, सांस्कृतिक और पर्यावरणीय कारकों के जटिल अंतरापृष्ठ (आपसी संबंधों) का एक परिणाम है।

कुछ अन्य जोख़िम कारक जीवन की किसी अवस्था में मानसिक विकारों (विशेषकर अवसाद तथा मद्य के उपयोग से संबंधित विकार) तथा प्राकृतिक आपदा/तबाही, हिंसा, गाली या नुकसान और अकेलेपन से गुजरना हैं। आत्महत्या हेतू पहले किया गया प्रयास सबसे मज़बूत खतरा बनता है।

प्राय: आत्मघातक व्यवहार समस्या-समाधान, दबाव प्रबंधन और सांवेगिक अभिव्यक्ति में कठिनाई को संकेत करता है। आत्मघातक विचार आत्मघातक कार्य के रूप में तब बढ़ता है, जब व्यक्ति को कठिनाइयों से बाहर निकलने हेतू केवल आत्मघातक विचारों को मानना ही एकमात्र रास्ता दिखाई देता है।

**क्रियाकलाप 4.4**

*आपने परिवार में कोई बुरी खबर सुनी होगी (उदाहरणार्थ, किसी निकट संबंधी की मृत्यु) या फिल्म में अपने किसी प्रिय पात्र को मरते हुए देखा होगा या आशा से कम नंबर पाए होंगे या आपके पालतू जानवर की मृत्यु हो गई होगी। इन घटनाओं ने आपको दुखी और उदास तथा भविष्य के प्रति निराश किया होगा। अपने जीवन की इन घटनाओं को याद करने का प्रयास कीजिए। उन स्थितियों की सूची बनाइए जिनके कारण यह प्रतिक्रिया हुई। अपनी सूची और प्रतिक्रियाओं की कक्षा में दूसरों के साथ तुलना कीजिए।*

सामाजिक दायरे और समुदायों में आत्महत्या का असर भयावह और दीर्घकालीन समय तक रहता है।

आत्महत्या के क्षेत्र में वर्तमान में प्रगतिशील शोध के बावजूद इससे जुड़ा कलंक अनवरत है। इसकी वजह से बहुत से लोग जो आत्महत्या का विचार करते हैं या प्रयास करते हैं, वे सहायता के लिए कोशिश नहीं करते हैं, इसलिए उनके पास समय से सहायता उपलब्ध नहीं हो पाती है। अत: पहचान में सुधार, रेफरल (अग्रप्रेषण) और व्यवहार का प्रबंधन आत्महत्या को रोकने में निर्णायक हो सकते हैं। इसलिए हमें अतिसंवेदनशीलता की पहचान, इस प्रकार के व्यवहार की तरफ ले जाने वाली घटनाओं को समझना आवश्यक है और इसके अनुसार अंत:क्षेपों की योजना बनानी है।

आत्महत्या की रोकथाम की जा सकती है। एक समग्र बहु-क्षेत्रीय उपागम की आवश्यकता है जिसमें सरकार, मीडिया और समाज दावेदारों के रूप में सभी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करें। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सुझाए गए कुछ उपायों में शामिल हैं-

- आत्महत्या हेतू प्रयोग किए जाने वाले साधनों की उपलब्धता को सीमित करना
- ज़िम्मेदारीपूर्ण तरीके से मीडिया द्वारा आत्महत्या की घटना को प्रस्तुत करना
- मद्य से संबंधित नीतियों को लागू करना
- संभावित व्यक्ति की शीघ्र पहचान, इलाज और देखभाल सुनिश्चित करना
- आत्महत्या के बारे में पता करने और रोकथाम करने में स्वास्थ्य कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना
- आत्महत्या का प्रयास कर चुके व्यक्तियों की देखभाल करना और सामुदायिक सहयोग उपलब्ध कराना।

*दबाव मे रहने वाले विद्यार्थियों की पहचान करना*

एक किशोर के प्रदर्शन, उपस्थिति या व्यवहार को प्रभावित करने वाले किसी अनपेक्षित या ध्यान देने योग्य परिवर्तन को गंभीरतापूर्वक लेना चाहिए। जैसे-

- सामान्य क्रियाकलापों में अभिरुचि में कमी
- ग्रेड का कम होना
- प्रयास में कमी



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

- कक्षा में दुर्व्यवहार
- रहस्यमयी या बार-बार अनुपस्थिति
- धूम्रपान या मद्यपान या नशे का गलत प्रयोग

*विद्यार्थियों के आत्म-सम्मान को सशक्त बनाना*

संकट के समय एक सकारात्मक आत्म-सम्मान बहुत महत्वपूर्ण है और ठीक प्रकार से दबाव का सामना करने में सहायता करता है। बच्चों में सकारात्मक आत्म-सम्मान को विकसित करने में निम्नलिखित उपागम उपयोगी हो सकते हैं –

- सकारात्मक पहचान विकसित करने हेतू जीवन के सकारात्मक अनुभवों को बताने पर ज़ोर देना। इससे स्वयं के अंदर विश्वास बढ़ता है।
- शारीरिक, सामाजिक और व्यावसायिक कौशलों के विकास हेतू अवसरों को उपलब्ध कराना।
- विश्वसनीय संप्रेषण स्थापित करना।
- विद्यार्थियों के लिए लक्ष्य विशिष्ट, औसत दर्जे का, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और एक निश्चित समय अवधि में पूरा करने वाला होना चाहिए।

## मनोविदलता वर्णक्रम तथा अन्य मनोविक्षिप्ति विकार

**मनोविदलता** (schizophrenia) एक ऐसा वर्णनात्मक शब्द है जो मनस्तापी विकारों के एक समूह के लिए उपयोग किया जाता है जिसमें व्यक्ति की चिंतन प्रक्रिया में बाधा, विचित्र प्रत्यक्षण, अस्वाभाविक सांवेगिक स्थितियाँ तथा पेशीय अपसामान्यता के परिणामस्वरूप उसकी व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक गतिविधियों में अवनति हो जाती है। यह एक अशक्तता या दुर्बलता का विकार है। मनोविदलता के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक दुष्परिणाम रोगी और उसके परिवार तथा समाज दोनों के लिए घातक होते हैं।

*मनोविदलता के लक्षण*

मनोविदलता के लक्षण तीन श्रेणियों में समूहित किए जा सकते हैं, जैसे – **सकारात्मक लक्षण** (positive symptoms) (अर्थात विचार, संवेग और व्यवहार में अतिशयता), **नकारात्मक लक्षण** (negative symptoms) (अर्थात विचार, संवेग और व्यवहार में न्यूनता या कमी) तथा **मनःचालित लक्षण** (psychomotor symptoms)।

**सकारात्मक लक्षणों** में व्यक्ति के व्यवहार में 'विकृत अतिशयता' तथा 'विलक्षणता का बढ़ना' पाया जाता है। भ्रमासक्ति, असंगठित चिंतन एवं भाषा, प्रवर्धित प्रत्यक्षण और विभ्रम तथा अनुपयुक्त भाव मनोविदलता में सबसे अधिक पाए जाने वाले लक्षण हैं।

मनोविदलता से ग्रसित कई व्यक्तियों में **भ्रमासक्ति** (delusions) विकसित हो जाते हैं। भ्रमासक्ति एक झूठा विश्वास है जो अपर्याप्त आधार पर बहुत मज़बूती से टिका रहता है। इस पर तार्किक युक्ति का कोई प्रभाव नहीं पड़ता तथा वास्तविकता में जिसका कोई आधार नहीं होता। मनोविदलता में **उत्पीड़न भ्रमासक्ति** (delusions of persecution) सर्वाधिक पाई जाती है। इस तरह के भ्रमासक्ति से ग्रसित लोग यह विश्वास करते हैं कि लोग उनके विरुद्ध षड्यंत्र कर रहे हैं, उनकी जासूसी कर रहे हैं, उनकी मिथ्या निंदा की जा रही है, उन्हें धमकी दी जा रही है, उन पर आक्रमण हो रहे हैं या उन्हें जानबूझकर उत्पीड़ित किया जा रहा है। मनोविदलता से ग्रसित लोगों में **संदर्भ भ्रमासक्ति** (delusions of reference) भी हो सकती है जिसमें वे दूसरों के कार्यों या

**क्रियाकलाप 4.5**

*क्या आप कुछ ऐसे चरित्रों को जानते हैं जिन्हें आपने फ़िल्म में देखा या पुस्तक में पढ़ा हो, जो ऐसे विकारों से ग्रसित हों जो अभी तक आप पढ़ चुके हैं, जैसे – अवसाद या मनोविदलता और जो इस तरह की कुछ भ्रमासक्तियाँ प्रदर्शित करते हों?*

*क्या आप निम्नलिखित में से पहचान सकते हैं कि यह कौन-सी भ्रमासक्ति है?*

1. *एक व्यक्ति जो यह मानता है कि वह भारत का अगला राष्ट्रपति होने वाला है।*
2. *जो यह सोचता है कि खुफ़िया एजेंसी/पुलिस गुप्तचर कांड में उसे पकड़ने के लिए षड्यंत्र कर रही है।*
3. *जो यह सोचता है कि वह ईश्वर का अवतार है और कुछ भी घटित कर सकता है।*
4. *जो यह सोचता है कि सुनामी उसे अपनी छुट्टियों का आनंद लेने से रोकने के लिए आई थी।*
5. *जो यह मानता है कि उसका कार्य/व्यवहार एक उपग्रह द्वारा नियंत्रित है, जो पृथ्वीवासियों के कुछ लोगों द्वारा उसके मस्तिष्क में एक चिप लगाकर किया जा रहा है।*



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

वस्तुओं और घटनाओं के प्रति विशेष और व्यक्तिगत अर्थ जोड़ देते हैं। **अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति** (delusions of grandeur) में व्यक्ति अपने आपको बहुत सारी विशेष शक्तियों से संपन्न मानता है तथा **नियंत्रण भ्रमासक्ति** (delusions of control) में वे मानते हैं कि उनके विचार, भावनाएँ और क्रियाएँ दूसरों के द्वारा नियंत्रित की जा रही हैं।

मनोविदलता में व्यक्ति तर्कपूर्ण ढंग से सोच नहीं सकते तथा विचित्र प्रकार से बोलते हैं। यह **औपचारिक चिंतन विकार** (formal thought disorder) उनके संप्रेषण को और कठिन बना देता है। उदाहरणार्थ, एक विषय से दूसरे विषय पर तेज़ी से बदलना जो चिंतन की सामान्य संरचना को गड़बड़ कर देता है और यह तर्कहीन लगने लगता है (विषय के साहचर्य को खोना, विषय-अवपथन), नए शब्दों या मुहावरों की खोज करना (नव शब्दनिर्माण) और एक ही विचार को अनुपयुक्त तरह से बार-बार दोहराना (संतनन)।

मनोविदलता रोगी को **विभ्रांति** (hallucination) हो सकती है, अर्थात बिना किसी बाह्य उद्दीपक के प्रत्यक्षण करना। मनोविदलता में **श्रवण विभ्रांति** (auditory hallucination) सबसे ज्यादा पाए जाते हैं। रोगी ऐसी आवाज़ें या ध्वनि सुनते हैं जो सीधे रोगी से शब्द, मुहावरे और वाक्य बोलते हैं (द्वितीय-व्यक्ति विभ्रांति) या आपस में रोगी से संबंधित बातें करते हैं (तृतीय-व्यक्ति विभ्रांति)। इन विभ्रांतियों में अन्य ज्ञानेंद्रियाँ भी शामिल हो सकती हैं, जिनमें **स्पर्शी विभ्रांति** (tactile hallucination) (कई प्रकार की झुनझुनी, जलन), **दैहिक विभ्रांति** (somatic hallucination) (शरीर के अंदर कुछ घटित होना, जैसे - पेट में साँप का रेंगना इत्यादि), **दृष्टि विभ्रांति** (visual hallucination) (जैसे - लोगों या वस्तुओं की सुस्पष्ट दृष्टि या रंग का अस्पष्ट प्रत्यक्षण), **रससंवेदी विभ्रांति** (gustatory hallucination) (अर्थात खाने और पीने की वस्तुओं का विचित्र स्वाद) तथा **घ्राण विभ्रांति** (olfactory hallucination) (धुएँ और ज़हर की गंध) प्रमुख हैं।

मनोविदलता के रोगी **अनुपयुक्त भाव** (inappropriate affect) भी प्रदर्शित करते हैं अर्थात ऐसे संवेग जो स्थिति के अनुरूप न हों।

**नकारात्मक लक्षण** (negative symptom) 'विकट न्यूनता' होते हैं जिनमें वाक्-अयोग्यता, विसंगत एवं कुंठित भाव, इच्छाशक्ति का ह्रास और सामाजिक विनिवर्तन सम्मिलित होते हैं। मनोविदलता के रोगियों में **अलोगिया** (alogia) या वाक्-अयोग्यता पाई जाती है जिसमें भाषण, विषय तथा बोलने में कमी पाई जाती है। मनोविदलता के कई रोगी दूसरे अधिकांश लोगों की तुलना में कम क्रोध, उदासी, खुशी तथा अन्य भावनाएँ प्रदर्शित करते हैं। इसलिए उनके **विसंगत भाव** (blunted affect) होते हैं। कुछ रोगी किसी भी प्रकार का संवेग प्रदर्शित नहीं करते जिसे **कुंठित भाव** (flat affect) की स्थिति कहते हैं। मनोविदलता के रोगी **इच्छाशक्ति न्यूनता** (avolition) अर्थात किसी काम को शुरू करने या पूरा करने में असमर्थता तथा उदासीनता प्रदर्शित करते हैं। इस विकार के रोगी सामाजिक रूप से अपने को अलग कर लेते हैं तथा अपने विचारों और कल्पनाओं में पूर्णरूप से खोए रहते हैं।

मनोविदलता के रोगी **मनःचालित लक्षण** (psychomotor symptoms) भी प्रदर्शित करते हैं। वे अस्वाभाविक रूप से चलते तथा विचित्र मुख-विकृतियाँ एवं मुद्राएँ प्रदर्शित करते हैं। यह लक्षण अपनी चरम-सीमा को प्राप्त कर सकते हैं जिसे **कैटाटोनिया** (catatonia) कहते हैं। **कैटाटोनिक जड़िमा** (catatonic stupor) की अवस्था में लंबे समय तक रोगी गतिहीन और चुप रहता है। कुछ लोग **कैटाटोनिक दृढ़ता** (catatonic rigidity) अर्थात घंटों तक एक ही मुद्रा में रहना प्रदर्शित करते हैं। दूसरे अन्य रोगी **कैटाटोनिक संस्थिति** (catatonic posturing) अर्थात विचित्र उटपटाँग मुद्राओं को लंबे समय तक प्रदर्शित करते हैं।

## तंत्रिकाजन्य विकार

तंत्रिकाजन्य विकार की एक सामान्य विशेषता है कि ये विकार की प्रारंभिक अवस्था में प्रकट होते हैं। ये अभिलक्षण प्रायः बच्चे के विद्यालय में प्रवेश लेने से पूर्व या विद्यालयी जीवन की प्रारंभिक अवस्था में पाए जाते हैं। ये विकार वैयक्तिक, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक क्रियाकलापों में हानिकारक सिद्ध होते हैं। ये किसी विशेष व्यवहार में कमी या अधिकता के रूप में या किसी विशेष आयु-उपयुक्त व्यवहार को प्राप्त करने में विलंब के रूप में परिलक्षित होते हैं।



Reprint 2025-26

अब हम बाल्यावस्था के विकारों की चर्चा करेंगे, जैसे– **अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार** (attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD), **स्वलीनता वर्णक्रम विकार**, **बौद्धिक अशक्तता** तथा **विशिष्ट अधिगम विकार**। यदि इन विकारों पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह आगे चलकर, जैसे-जैसे बच्चा प्रौढ़ावस्था की ओर बढ़ता है, गंभीर और दीर्घकालिक विकारों को जन्म देते हैं।

अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार के दो मुख्य लक्षण हैं। **अनवधान** (inattention) एवं **अतिक्रियाशीलता-आवेगशीलता** (hyperactivity-impulsivity)। जो बच्चे **अन्यमनस्क** (inattentive) होते हैं वे काम या खेल के समय मानसिक प्रयास को देर तक बनाए नहीं रख पाते। उन्हें अपना ध्यान केवल एक वस्तु पर लगाने में या अनुदेशों का पालन करने में बड़ी कठिनाई होती है। सामान्य शिकायतें इस प्रकार की होती हैं, जैसे – बच्चा सुनता नहीं है, ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता, अनुदेशों का पालन नहीं करता, विसंगठित है, आसानी से उसका ध्यान हटाया जा सकता है, विस्मरणशील या भुलक्कड़ है, दिया गया काम पूरा नहीं करता और उबाऊ क्रियाओं में जल्दी ही उसकी अभिरुचि समाप्त हो जाती है। जो बच्चे **आवेगशील** (impulsive) होते हैं वे अपनी तात्कालिक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण नहीं कर पाते या काम करने से पहले सोच नहीं पाते। वे प्रतीक्षा करने में कठिनाई महसूस करते हैं या अपनी बारी आने की प्रतीक्षा नहीं कर पाते, अपने तात्कालिक प्रलोभन को रोकने में कठिनाई होती है या परितोषण में विलंब या देरी सहन नहीं कर पाते। छोटी घटनाएँ, जैसे चीज़ों को गिरा देना काफ़ी सामान्य बात है जबकि इससे अधिक गंभीर दुर्घटनाएँ और चोटें भी लग सकती हैं। **अतिक्रिया** (hyperactivity) के भी कई रूप होते हैं। ए.डी.एच.डी. वाले बच्चे हमेशा कुछ न कुछ करते रहते हैं। एक पाठ के समय स्थिर या शांत बैठे रहना उनके लिए बहुत कठिन होता है। बच्चा चुलबुलाहट कर सकता है, उपद्रव कर सकता है, कमरे में ऊपर चढ़ सकता है या यों ही कमरे में निरुद्देश्य दौड़ सकता है। माता-पिता और अध्यापक ऐसे बच्चे के बारे में कहते हैं कि उसके पैर में चक्की लगी है, जो हमेशा चलता रहता है तथा लगातार बातें करता रहता है।

**स्वलीनता वर्णक्रम विकार** (autism spectrum disorder) में सामाजिक अंत:क्रिया और संप्रेषण कौशलों तथा रूढ़िवादी तरीकों के व्यवहारों, अभिरुचियों, और गतिविधियों को समझने में कठिनाई आती है। स्वलीनता वर्णक्रम विकार वाले बच्चों को विभिन्न संदर्भो के अंतर्गत सामाजिक अंत:क्रिया और संप्रेषण में कठिनाई होती है, उनकी बहुत सीमित अभिरुचियाँ होती हैं तथा उनमें एक नियमित दिनचर्या की तीव्र इच्छा होती है। स्वलीनता वर्णक्रम विकार वाले करीब 70 प्रतिशत बच्चों में बौद्धिक अशक्तता होती है।

स्वलीनता वर्णक्रम विकार से ग्रस्त बच्चे दूसरों से मित्रवत् होने में गहन कठिनाई का अनुभव करते हैं। वे सामाजिक व्यवहार प्रारंभ करने में असमर्थ होते हैं तथा अन्य लोगों की भावनाओं के प्रति अनुक्रियाशील प्रतीत नहीं होते हैं। वे अपने अनुभवों या संवेगों को दूसरों के साथ बाँटने में असमर्थ होते हैं। वे संप्रेषण और भाषा की गंभीर असामान्यताएँ प्रदर्शित करते हैं जो काफ़ी समय तक बनी रहती हैं। उनमें से बहुत कभी भी वाक् (बोली) का विकास नहीं कर पाते हैं और वे जो कर पाते हैं, उनका वाक्-प्रतिरूप पुनरावर्ती और विसामान्य होता है। स्वलीनता से पीड़ित बच्चे बहुत सीमित अभिरुचियाँ प्रदर्शित करते हैं और इनके व्यवहार पुनरावर्ती होते हैं, जैसे– वस्तुओं को एक लाइन से लगाना या रूढ़ शरीर गति, जैसे शरीर को इधर-उधर हिलाने-डुलाने, वाले होते हैं। ये पेशीय गति स्व-उद्दीप्त, जैसे हाथ से मारना या आत्म-हानिकर, जैसे दीवार से सर पटकना हो सकते हैं। भाषिक और अभाषिक संप्रेषण के संदर्भ में इन कठिनाइयों के कारण ही स्वलीनता वर्णक्रम विकार से युक्त व्यक्तियों में संबंधों की शुरुआत करने, कायम रखने और यहाँ तक कि समझने में भी कठिनाई अनुभव करने की आदत होती है।

*बौद्धिक अशक्तता*

अध्याय 1 में आप बुद्धि में पाए जाने वाली विभिन्नता या विभेद के बारे में पहले ही पढ़ चुके हैं। **बौद्धिक अशक्तता** का तात्पर्य औसत से नीचे की बौद्धिक प्रकार्यता (70 या उससे कम की बुद्धिलब्धि), तथा अनुकूली व्यवहार में कमी या दोष से है (जैसे– संप्रेषण, अपनी देख-रेख, घर में रहना, सामाजिक अंतर्वैयक्तिक कौशल, प्रकार्यात्मक शैक्षिक कौशल, कार्य इत्यादि के क्षेत्र में) जो 18 वर्ष से कम आयु के पहले अभिव्यक्त होते हैं। तालिका 4.2 में बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों की विशेषताओं का वर्णन किया गया है।

**विशिष्ट अधिगम विकार** से ग्रसित व्यक्ति को सूचना को अच्छी तरह से और स्पष्ट रूप से समझकर ग्रहण करने और



Reprint 2025-26

आगे बढ़ाने में कठिनाई का अनुभव होता है। ये विद्यालयी जीवन के शुरुआती वर्षों में प्रकट होते हैं और व्यक्ति को पठन, लेखन तथा/या गणित के आधारभूत कौशलों को समझने में समस्या का सामना करना पड़ता है। प्रभावित बच्चे में अपनी उम्र के बच्चों से औसत से कम प्रदर्शन करने की प्रवृति होती है। हालांकि बच्चा अतिरिक्त सुविधा और प्रयासों के द्वारा एक स्वीकृत प्रदर्शन के स्तर तक पहुँचने में सक्षम हो सकता है। विशिष्ट अधिगम विकार संबंधित कौशलों पर आधारित गतिविधियों/व्यवसायों में कार्यप्रणाली और प्रदर्शन में कमी ला सकता है।

### हानिकारक/विघटनकारी, आवेग-नियंत्रण तथा आचरण विकार

इस श्रेणी के अंतर्गत शामिल विकार हैं– **विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार, आचरण विकार** और अन्य।

**विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार** (oppositional defiant disorder, ODD) से ग्रसित बच्चे उम्र के अनुपयुक्त हठ या ज़िद प्रदर्शित करते हैं तथा चिड़चिड़े दुराग्रही, अवज्ञाकारी और शत्रुतापूर्ण तरह से व्यवहार करने वाले होते हैं। विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार से ग्रसित व्यक्ति स्वयं को क्रोधी, विपक्षी या मित्रवत रूप में नही देखते हैं और प्राय: अपने व्यवहार को परिस्थितियों/माँगों की प्रतिक्रिया के रूप में सही ठहराते हैं। इस प्रकार इस विकार के अभिलक्षण अन्य के साथ समस्यात्मक अन्योन्यक्रिया के रूप में फंस जाते हैं। **आचरण विकार** (conduct disorder) तथा **समाजविरोधी व्यवहार** (antisocial behaviour) उन व्यवहारों और अभिवृत्तियों के लिए प्रयुक्त होते हैं जो उम्र के उपयुक्त नहीं होते तथा जो परिवार की प्रत्याशाओं, सामाजिक मानकों और दूसरों के व्यक्तिगत या सवत्व अधिकारों का उल्लंघन करने वाले होते हैं। आचरण विकार के विशिष्ट व्यवहारों में ऐसे आक्रामक व्यवहार आते हैं जो जानवरों या मनुष्यों को किसी प्रकार की हानि पहुँचाने वाले या हानि की धमकी देने वाले हों और ऐसे व्यवहार जो आक्रामक तो नहीं हैं किंतु संपत्ति का नुकसान करने वाले हों। गंभीर रूप से धोका देना, चोरी करना और नियमों का उल्लंघन करना भी ऐसे व्यवहारों में शामिल होते हैं। बच्चे कई तरह के आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं, जैसे – **शाब्दिक आक्रामकता** (verbal aggression)(गालियाँ देना, कसम देना), **शारीरिक आक्रामकता** (physical aggression) (मारना, झगड़ना), **शत्रुतापूर्ण आक्रामकता** (hostile aggression) (दूसरों को चोट पहुँचाना के इरादे से प्रदर्शित आक्रामकता) और **अग्रलक्षी आक्रामकता** (proactive aggression) (बिना उकसाने के भी दूसरे लोगों को धमकाना और डराना, उन पर प्रभावी या प्रबल होना)।

### पोषण तथा भोजन विकार

विकारों का एक अन्य समूह जिसमें युवा लोगों की विशेष रुचि होती है, वह है **भोजन विकार** (eating disorders)। इनमें *क्षुधा–अभाव, क्षुधतिशयता* तथा *अनियंत्रित भोजन* सम्मिलित हैं। **क्षुधा-अभाव** (anorexia nervosa) में व्यक्ति को अपनी शरीर प्रतिमा के बारे में गलत धारणा होती है जिसके कारण वह अपने को अधिक वज़न वाला समझता है। अक्सर खाने को मना करना, अधिक व्यायाम–बाध्यता का होना तथा साधारण आदतों को विकसित करना, जैसे दूसरों के सामने न खाना – इनसे व्यक्ति काफ़ी मात्रा में वज़न घटा सकता है और मृत्यु की स्थिति तक अपने को भूखा रख सकता है। **क्षुधतिशयता** (bulimia nervosa) में व्यक्ति बहुत अधिक मात्रा में खाना खा सकता है, उसके बाद रेचक और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन से या उल्टी करके, खाने को अपने शरीर से साफ़ कर सकता है। व्यक्ति पेट साफ़ होने के बाद तनाव और नकारात्मक संवेगों से अपने आपको मुक्त महसूस करता है। **अनियंत्रित भोजन** (binge eating) में अत्यधिक भोजन करने का प्रसंग बारंबार पाया जाता है। व्यक्ति में सामान्य की तुलना में जल्दी–जल्दी खाने की आदत होती है और वह तब तक खाता रहता है, जब तक कि उसे महसूस होता है कि वह ज़रूरत से ज्यादा खा चुका है। वास्तव में, बहुत अधिक खाना उस स्थिति में भी खाया जाता है जबकि व्यक्ति को भूख नहीं लगी होती है।

### मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार

व्यसनात्मक व्यवहार, चाहे इसमें उच्च कैलोरी वाला भोजन करना जिससे अत्यधिक वज़न बढ़ जाता है या मद्य या कोकीन का दुरुपयोग करना शामिल है जो आज के समाज में सबसे गंभीर समस्या है।



Reprint 2025-26

**तालिका 4.2 विभिन्न स्तर के बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्तियों के अभिलक्षण**

| **कार्य क्षेत्र** | **निम्न** (बुद्धिलब्धि प्रसार = 55 से लगभग 70) | **सामान्य** (बुद्धिलब्धि प्रसार = 35–40 से लगभग 50–55) | **तीव्र** (बुद्धिलब्धि प्रसार = 20–25 से लगभग 35–40) और **अतिगंभीर** (बुद्धिलब्धि प्रसार = 20–25 से कम) |
|---|---|---|---|
| **आत्म-अवलंब** | स्वयं भोजन करना एवं कपड़े पहनना तथा अपनी शौचक्रिया का ध्यान स्वयं रखना | इनकी मुश्किल होती है और प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है लेकिन पर्याप्त स्व-सहायता कौशल सीख सकते हैं | कोई कौशल नहीं या थोड़ा-बहुत लेकिन कुछ थोड़ा-बहुत निजी काम कर सकते हैं |
| **भाषा और प्रेषण** | पर्याप्त ग्राही एवं अभिव्यक्तिपरक भाषा; संप्रेषण को समझ सकते हैं | पर्याप्त ग्राही एवं अभिव्यक्तिपरक भाषा; वाक्-समस्या होती है | ग्राही भाषा सीमित होती है; अभिव्यक्तिपरक भाषा खराब होती है |
| **शैक्षिक (पठन-पाठन)** | उपयुक्त अधिगम पर्यावरण; तीसरी से छठी कक्षा | सीमित शैक्षिक कौशल, पहली या दूसरी कक्षा तक अधिकतम | शून्य शैक्षिक कौशल |
| **सामाजिक कौशल** | मित्र होते हैं; समायोजन तुरंत सीख लेते हैं | मित्र बनाने में समर्थ होते हैं लेकिन अनेक सामाजिक स्थितियों में परेशानी का अनुभव | मित्र बनाने की क्षमता नहीं; कोई सामाजिक अंत:क्रिया नहीं |
| **व्यावसायिक समायोजन** | नौकरी कर सकते हैं; प्रतिस्पर्धात्मक से अर्ध-प्रतिस्पर्धात्मक; मुख्यत: में अकुशल काम | परिरक्षित कार्य पर्यावरण; निरंतर देखे जाने की आवश्यकता | कोई रोज़गार नहीं; निरंतर देखभाल की आवश्यकता |
| **वयस्क जीवन** | सामान्य तौर पर विवाह करते हैं, बच्चे भी होते हैं; दबाव के दौरान सहायता की आवश्यकता | सामान्य तौर पर न विवाह, न बच्चे; पराश्रित | न विवाह, न बच्चे; सदा दूसरों पर आश्रित |

नियमित रूप से लगातार मादक द्रव्यों के सेवन से उत्पन्न होने वाले दुरनुकूलक व्यवहारों से संबंधित विकारों को *मादक द्रव्य से संबंधित और व्यसनकारी विकार* कहा जाता है। इन विकारों से होने वाली समस्याएँ व्यक्ति के शराब, कोकीन, तंबाकू और ओपिऑयड जैसे मादक द्रव्यों के सेवन और दुरुपयोग से संबंधित होती हैं जो उनके सोचने, महसूस करने तथा व्यवहार में परिवर्तन होने से जुड़ी होती हैं। जबकि इस श्रेणी के अंतर्गत बहुत से विकारों को सूचीबद्ध किया गया है, यहाँ पर बार-बार उपयोग किए जाने वाले कुछ मादक द्रव्यों के बारे में नीचे परिचर्चा की गई है–

*मद्य*

जो लोग मद्य या शराब का दुरुपयोग करते हैं वे काफ़ी मात्रा में शराब का सेवन नियमित रूप से करते हैं तथा कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए इस पर निर्भर रहते हैं। धीरे-धीरे शराब पीना उनके सामाजिक व्यवहार तथा सोचने और काम करने की क्षमता को प्रभावित करने लगता है। कई लोगों में शराब का दुरुपयोग उस पर निर्भरता की सीमा तक पहुँच जाता है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि उनका शरीर शराब को सहन करने की क्षमता विकसित कर लेता है तथा उन्हें वही प्रभाव पाने के लिए ज़्यादा मात्रा में शराब

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

पीनी पड़ती है। जब वे शराब पीना बंद कर देते हैं तो उन्हें विनिवर्तन अनुक्रियाओं का अनुभव होता है। मद्यव्यसनता करोड़ों परिवारों, सामाजिक संबंधों और जीविकाओं को बर्बाद कर देती है। शराब पीकर गाड़ी चलाने वाले कई सड़क दुर्घटनाओं के जिम्मेदार होते हैं। मद्यव्यसनिता से ग्रसित लोगों के बच्चों पर भी इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है। इन बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की उच्च दर पाई जाती है, विशेषकर दुश्चिंता, अवसाद, दुर्भीति और मादक द्रव्यों के सेवन संबद्ध विकार। अधिक शराब पीना शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से खराब कर सकता है। स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक क्रियाकलापों पर शराब के कुछ दुष्प्रभाव बॉक्स 4.2 में दिए गए हैं।

*हेरोइन*

हेरोइन का दुरुपयोग सामाजिक तथा व्यावसायिक क्रियाकलापों में महत्वपूर्ण ढंग से बाधा पहुँचाता है। अधिकांश दुरुपयोग करने वाले हेरोइन पर निर्भरता विकसित कर लेते हैं, इसी के इर्द-गिर्द अपना जीवन केंद्रित कर लेते हैं, इसके लिए सहिष्णुता बना लेते हैं और जब वे इसका सेवन बंद कर देते हैं तो विनिवर्तन प्रतिक्रिया का अनुभव करते हैं। हेरोइन दुरुपयोग का सबसे प्रत्यक्ष खतरा इसकी अधिक मात्रा का सेवन है जो मस्तिष्क में श्वसन केंद्रों को धीमा कर देती है और कई मामलों में मृत्यु का कारण बनती है।

*कोकीन*

कोकीन का लगातार उपयोग एक ऐसे दुरुपयोग प्रतिरूप को बनाता है जिसमें व्यक्ति पूरे दिन नशे की हालत में रह सकता है तथा अपने कार्य स्थान और सामाजिक संबंधों में खराब ढंग से व्यवहार कर सकता है। यह अल्पकालिक स्मृति तथा अवधान में भी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। निर्भरता बढ़ जाती है जिससे कोकीन व्यक्ति के जीवन पर हावी हो जाता है, इच्छित प्रभाव पाने के लिए अधिक मात्रा में इसकी आवश्यकता होती है और इसका सेवन बंद करने से व्यक्ति अवसाद, थकावट, निद्रा-संबंधित समस्या, उत्तेजनशीलता और दुश्चिंता का अनुभव करता है। मनोवैज्ञानिक क्रियाकलापों और शारीरिक क्षेम या कल्याण पर इसका खतरनाक प्रभाव पड़ता है।

सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले कुछ मादक द्रव्यों/पदार्थों की सूची बॉक्स 4.3 में दी गई है।

**बॉक्स 4.2**

**मद्य के प्रभाव – कुछ तथ्य**

- सभी ऐल्कोहॉल पेय पदार्थों में एथाइल ऐल्कोहॉल होता है।
- यह द्रव्य रक्त में अवशोषित होकर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र तक जाता है (मस्तिष्क एवं मेरुरज्जु) जहाँ यह क्रियाशीलता को मंद करता है।
- एथाइल ऐल्कोहॉल मस्तिष्क के उन हिस्सों को सुस्त करता है जो निर्णय और अवरोध को नियंत्रित करते हैं; लोग ज़्यादा बातूनी और मैत्रीपूर्ण हो जाते हैं और वे अधिक आत्मविश्वास तथा खुशी का अनुभव करते हैं।
- जैसे-जैसे ऐल्कोहॉल अवशोषित होता है, यह मस्तिष्क के अन्य हिस्सों को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए शराब पीने वाले व्यक्ति ठीक से निर्णय नहीं कर पाते, बोली कम स्पष्ट और कम सावधानी वाली हो जाती है, स्मृति विसामान्य होने लगती है; बहुत लोग संवेगात्मक या भावुक, उग्र और आक्रामक हो जाते हैं।
- पेशीय कठिनाइयाँ बढ़ जाती हैं। उदाहरणार्थ, चलते समय लोग अस्थिर हो जाते हैं तथा सामान्य कार्य करने में भी अकुशल हो जाते हैं; दृष्टि धुँधली हो जाती है और सुनने में उन्हें कठिनाई होती है; उन्हें वाहन चलाने या साधारण-सी समस्या का समाधान करने में भी कठिनाई होती है।



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

बॉक्स 4.3

**सामान्यतः दुरुपयुक्त मादक द्रव्य/पदार्थ (डी.एस.एम.-5 वर्गीकरण के अनुसार)**

- **ऐल्कोहॉल**
- **उत्तेजक** – डेक्स्ट्रोएमफिटामाइंस, मेटाएमफिटामाइंस, कोकीन
- **कैफ़ीन** – कॉफी, चाय, कैफीनयुक्त सोडा, पीड़ानाशक गोलियाँ, चॉकलेट, कोको
- **कैनेबिस** – गांजा या भांग
- **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, स्प्रे
- **तंबाकू** – सिगरेट, बीड़ी
- **ओपिऑयड** – मोरफीन, हेरोइन, कफ़ सिरप, पीड़ानाशक गोलियाँ (दर्दनाशक की दवा, बेहोशी की दवा)
- **शामक** (बेहोश करने की दवाएँ), **कृत्रिम निद्रावस्था** या **दुश्चिंता दूर करने वाली** – नींद की गोलियाँ, तनाव को कम करने वाली दवा

## प्रमुख पद

अपसामान्य मनोविज्ञान, समाजविरोधी व्यवहार, दुश्चिंता, स्वलीनता वर्णक्रम विकार, द्विध्रुवीय और संबंधित विकार, संस्था-विमुक्ति, भ्रमासक्ति, अवसादी विकार, रोगोन्मुखता दबाव मॉडल, पोषण तथा भोजन विकार, आनुवंशिकी, विभ्रांति, अतिक्रिया, बौद्धिक अशक्तता, तंत्रिकाजन्य विकार, तंत्रिका संचारक, मानक, मनोग्रसित-बाध्यता विकार, दुर्भीति, मनोविदलता, कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार, मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार।

## सारांश

- *अपसामान्य व्यवहार वह व्यवहार है जो विसामान्य, कष्टप्रद, अपक्रियात्मक और दु:खद होता है। उन व्यवहारों को अपसामान्य समझा जाता है जो सामाजिक मानकों से विचलित होते हैं और जो उपयुक्त संवृद्धि एवं क्रियाशीलता में बाधक होते हैं।*
- *अपसामान्य व्यवहार के इतिहास में तीन परिप्रेक्ष्य या दृष्टिकोण हैं – अतिप्राकृत, जैविक या आंगिक और मनोवैज्ञानिक अंत:क्रियात्मक या जैव-मनो-सामाजिक उपागम में यह तीनों कारक – जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक – मनोवैज्ञानिक विकारों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।*
- *मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (आई.सी.डी.-10) और अमरीकी मनोरोग संघ (डी.एस.एम.-5) के द्वारा किया गया है।*
- *अपसामान्य व्यवहार की व्याख्या करने के लिए कई प्रकार के मॉडल प्रयुक्त किए गए हैं। ये जैविक, मनोगतिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक, मानवतावादी-अस्तित्वपरक, रोगोन्मुखता-दबाव तंत्र और सामाजिक-सांस्कृतिक उपागम हैं।*
- *प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों में दुश्चिंता, मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित, अभिघात और दबाव संबंधित, कायिक अभिलक्षण और संबंधित, विच्छेदी, अवसादी, द्विध्रुवीय तथा संबंधित, मनोविदलता वर्णक्रम तथा अन्य मनोविक्षिप्ति, तंत्रिकाजन्य, विघटनकारी, आवेग-नियंत्रण तथा आचरण, पोषण तथा भोजन और मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार शामिल हैं।*



Reprint 2025-26

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. अवसाद और उन्माद से संबंधित लक्षणों की पहचान कीजिए।
2. अतिक्रियाशील वाले बच्चों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
3. मद्य जैसे मादक द्रव्य के सेवन के क्या परिणाम होते हैं ?
4. क्या विकृत शरीर प्रतिमा भोजन विकार को जन्म दे सकती है? इसके विभिन्न रूपों का वर्गीकरण कीजिए।
5. ''चिकित्सक व्यक्ति के शारीरिक लक्षणों को देखकर बीमारी का निदान करते हैं।'' मनोवैज्ञानिक विकारों का निदान किस प्रकार किया जाता है?
6. मनोग्रस्ति और बाध्यता के बीच विभेद स्थापित कीजिए।
7. क्या विसामान्य व्यवहार का एक दीर्घकालिक प्रतिरूप अपसामान्य समझा जा सकता है? इसकी व्याख्या कीजिए।
8. लोगों के बीच बात करते समय रोगी बारंबार विषय परिवर्तन करता है, क्या यह मनोविदलता का सकारात्मक या नकारात्मक लक्षण है? मनोविदलता के अन्य लक्षणों तथा उप-प्रकारों का वर्णन कीजिए।
9. 'विच्छेदन' से आप क्या समझते हैं? इसके विभिन्न रूपों का वर्णन कीजिए।
10. दुर्भीति क्या है? यदि किसी को साँप से अत्यधिक भय हो तो क्या यह सामान्य दुर्भीति दोषपूर्ण या गलत अधिगम के कारण हो सकता है? यह दुर्भीति किस प्रकार विकसित हुई होगी? विश्लेषण कीजिए।
11. दुश्चिंता को "पेट में तितलियों का होना" जैसी अनुभूति कहा जाता है। किस अवस्था में दुश्चिंता विकार का रूप लेती है? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए।

## परियोजना विचार

1. हमसे प्रत्येक में भावदशा या भावदशा में दिन भर परिवर्तन होते रहते हैं। अपने साथ एक छोटी डायरी रखिए और तीन-चार दिन तक अपने संवेगात्मक अनुभवों को नोट कीजिए। जैसे-जैसे आप दिन में आगे बढ़ते हैं (उदाहरणार्थ, जब आप जागते हैं, स्कूल/कॉलेज जाते हैं, मित्रों से मिलते हैं, घर वापस आते हैं), आप महसूस करेंगे कि आपकी भावदशा में बहुत से उतार-चढ़ाव आते हैं। नोट कीजिए कब आपने खुशी महसूस की, कब दुख महसूस किया, कब क्रोध आया, कब उत्तेजना/चिड़चिड़ाहट हुई तथा कब अन्य सामान्यतः अनुभूत संवेगों का अनुभव किया। यह भी नोट कीजिए कि किन स्थितियों में कौन-सा संवेग उत्पन्न हुआ। यह सूचना संग्रह करने के बाद आपकी अपनी भावदशाओं और कैसे उनमें दिन भर में परिवर्तन होते रहते हैं के बारे में अच्छी जानकारी प्राप्त होगी।
2. अध्ययनों से पता चला है कि शारीरिक आकर्षकता के प्रचलित मानकों के कारण भोजन विकार पैदा होते हैं। फ़ैशन मॉडलों, अभिनेता-अभिनेत्रियों तथा नर्तकों के लिए दुबलेपन का बड़ा महत्त्व होता है। इसके अध्ययन के लिए आस-पड़ोस के लोगों को ध्यान से देखें। दस लोगों का चयन करें (इसमें आपके परिवार के लोग, मित्र और अन्य परिचित व्यक्ति शामिल हो सकते हैं) और उनका वर्गीकरण मोटे, सामान्य एवं दुबले के अंतर्गत करें। फिर किसी फ़िल्म या फ़ैशन संबंधी पत्रिका को उठाएँ। मॉडल, सौन्दर्य प्रतियोगिताओं की विजेताओं और फ़िल्म सितारों के चित्रों को देखें। एक या दो पैराग्राफ़ इस विषय पर लिखें कि सामान्य या स्वीकृत पुरुष या स्त्री की शारीरिक आकर्षकता के बारे में पाठकों के लिए पत्रिका का संदेश क्या है। क्या यह दृष्टिकोण सामान्य जनसंख्या के सामान्य शारीरिक सौष्ठव से मेल खाता है?
3. उन फ़िल्मों, टेलीविज़न कार्यक्रमों या नाटकों, जो आपने देखे हों, की एक सूची तैयार कीजिए जिसमें किसी विशिष्ट मनोवैज्ञानिक विकार को अधिक महत्त्व दिया गया हो। जो लक्षण आपने पढ़े हैं उनसे उन पात्रों के लक्षणों का मिलान करिए। एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।

## वेबलिंक्स

http://www.mental-health-matters.com/disorders
http://allpsych.com
http://mentalhealth.com

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

## शैक्षिक संकेत

1. मनोवैज्ञानिक विकार का अध्याय संवेदनशीलता-पूर्वक संचालित किया जाना चाहिए। इस अध्याय को पढ़ने के बाद तथा विभिन्न विकारों और उनके लक्षणों से परिचित होने के बाद, विद्यार्थी महसूस या अभिव्यक्त कर सकते हैं कि वे एक या अधिक विकारों से ग्रसित हैं। शिक्षक के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे विद्यार्थियों को बताएँ कि कुछ अनुभूत संकेतों/लक्षणों के आधार पर उन्हें इस तरह के सुनिश्चित निष्कर्ष नहीं निकालने चाहिए।
2. विद्यार्थियों को इस बात से अभिज्ञ कराना आवश्यक है कि मनोवैज्ञानिक विकारों के बारे में केवल ज्ञान या सूचना प्राप्त कर लेने मात्र से ही मनोवैज्ञानिक विकारों के निदान या उपचार की अनिवार्य कुशलता प्राप्त नहीं हो जाती।
3. विद्यार्थियों को एक दूसरे का उपचार करने से हतोत्साहित करना चाहिए, क्योंकि इसके लिए उन्हें योग्यता प्राप्त नहीं है। मनोनैदानिक परीक्षण करने के लिए नैदानिक मनोविज्ञान/उपबोधन या परामर्श में विशिष्ट प्रशिक्षण लेने की आवश्यकता होती है।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

12124CH05

# चिकित्सा उपागम

# 5

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- मनश्चिकित्सा की मूल प्रकृति एवं प्रक्रिया से परिचित हो सकेंगे,
- इसका गुणविवेचन कर सकेंगे कि लोगों की सहायता के लिए विभिन्न प्रकार की चिकित्सा होती है,
- अंतःक्षेप के मनोवैज्ञानिक रूपों के उपयोग को समझ सकेंगे, तथा
- मानसिक विकार से ग्रसित लोगों को किस प्रकार पुनःस्थापित किया जा सकता है को जान सकेंगे।

## विषयवस्तु


**मनश्चिकित्सा की प्रकृति एवं प्रक्रिया**
चिकित्सात्मक संबंध
**चिकित्सा के प्रकार**
*सेवार्थी के समस्या-निरूपण में अंतर्निहित चरण* (बॉक्स 5.1)
व्यवहार चिकित्सा
*विश्रांति की विधियाँ* (बॉक्स 5.2)
संज्ञानात्मक चिकित्सा
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा
वैकल्पिक चिकित्सा
**मानसिक रोगियों का पुनःस्थापन**

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*इसके पूर्ववर्ती अध्याय में आप प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों और उनके द्वारा रोगी एवं अन्य दूसरे लोगों को होने वाले कष्टों के बारे में पढ़ चुके हैं। इस अध्याय में आप रोगी की सहायता के लिए मनश्चिकित्सकों द्वारा प्रयुक्त विभिन्न चिकित्सापरक विधियों के बारे में जानेंगे। मनश्चिकित्सा कई प्रकार की होती है। कुछ चिकित्सा आत्म-अवगाहन प्राप्त करने पर ध्यान देती है; अन्य दूसरी चिकित्सा अपेक्षाकृत अधिक क्रिया-अभिविन्यस्त होती है। रोगी को अपनी कमज़ोर होती हुई स्थिति से उबरने में किस प्रकार मदद की जाए, सभी उपागम इसी मूल विषय पर टिके हैं। किसी रोगी के लिए एक चिकित्सा उपागम की प्रभाविता कई कारकों पर निर्भर करती है, जैसे - विकार की गंभीरता, दूसरों के द्वारा अनुभव किया जाने वाला कष्ट तथा समय, प्रयास और धन की उपलब्धता इत्यादि।*

*सभी चिकित्सा उपागमों की प्रकृति सहायता करने वाली और सुधार करने वाली होती है। सभी उपागमों में चिकित्सक और रोगी या सेवार्थी के बीच में अंतर्वैयक्तिक संबंध होता है। कुछ की प्रकृति निदेशात्मक होती है, जैसे - मनोगतिक जबकि कुछ की अनिदेशात्मक, जैसे - व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा। इस अध्याय में हम मनश्चिकित्सा के कुछ प्रमुख रूपों की संक्षेप में चर्चा करेंगे।*

## मनश्चिकित्सा की प्रकृति एवं प्रक्रिया

मनश्चिकित्सा उपचार चाहने वाले या सेवार्थी तथा उपचार करने वाले या चिकित्सक के बीच में एक ऐच्छिक संबंध है। इस संबंध का उद्देश्य उन मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करना होता है जिनका सामना सेवार्थी द्वारा किया जा रहा हो। यह संबंध सेवार्थी के विश्वास को बनाने में सहायक होता है जिससे वह अपनी समस्याओं के बारे में मुक्त होकर चर्चा कर सके। मनश्चिकित्सा का उद्देश्य दुरनुकूलक व्यवहारों को बदलना, वैयक्तिक कष्ट की भावना को कम करना तथा रोगी को अपने पर्यावरण से बेहतर ढंग से अनुकूलन करने में मदद करना है। अपर्याप्त वैवाहिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक समायोजन की यह आवश्यकता होती है कि व्यक्ति के वैयक्तिक पर्यावरण में परिवर्तन किए जाएँ।

सभी मनश्चिकित्सात्मक उपागमों में निम्न अभिलक्षण पाए जाते हैं - (1) चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों में अंतर्निहित नियमों का व्यवस्थित या क्रमबद्ध अनुप्रयोग होता है, (2) केवल वे व्यक्ति, जिन्होंने कुशल पर्यवेक्षण में व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त किया हो, मनश्चिकित्सा कर सकते हैं, हर कोई नहीं। एक अप्रशिक्षित व्यक्ति अनजाने में लाभ के बजाय हानि अधिक पहुँचा सकता है, (3) चिकित्सात्मक स्थितियों में एक चिकित्सक और एक सेवार्थी होता है जो अपनी संवेगात्मक समस्याओं के लिए सहायता चाहता है और प्राप्त करता है (चिकित्सात्मक प्रक्रिया में यही व्यक्ति ध्यान का मुख्य केंद्र होता है) तथा (4) इन दोनों व्यक्तियों, चिकित्सक एवं सेवार्थी, के बीच की अंत:क्रिया के परिणामस्वरूप एक चिकित्सात्मक संबंध का निर्माण एवं उसका सुदृढ़ीकरण होता है। यह एक गोपनीय, अंतर्वैयक्तिक एवं गत्यात्मक संबंध होता है। यही मानवीय संबंध किसी भी मनोवैज्ञानिक चिकित्सा का केंद्र होता है तथा यही परिवर्तन का माध्यम बनता है।

सभी मनश्चिकित्साओं के उद्देश्य निम्नलिखित लक्ष्यों में कुछ या सब होते हैं -

(1) सेवार्थी के सुधार के संकल्प को प्रबलित करना।
(2) संवेगात्मक दबाव को कम करना।
(3) सकारात्मक विकास के लिए संभाव्यताओं को प्रकट करना।
(4) आदतों में संशोधन करना।
(5) चिंतन के प्रतिरूपों में परिवर्तन करना।
(5) आत्म-जागरूकता को बढ़ाना।
(6) अंतर्वैयक्तिक संबंधों एवं संप्रेषण में सुधार करना।
(7) निर्णयन को सुकर बनाना।
(8) जीवन में अपने विकल्पों के प्रति जागरूक होना।
(9) अपने सामाजिक पर्यावरण से एक सर्जनात्मक एवं आत्म-जागरूक तरीके से संबंधित होना।

### चिकित्सात्मक संबंध

सेवार्थी एवं चिकित्सक के बीच एक विशेष संबंध को *चिकित्सात्मक संबंध* या *चिकित्सात्मक मैत्री* कहा जाता है। यह न तो एक क्षणिक परिचय होता है और न ही एक स्थायी



Reprint 2025-26

एवं टिकाऊ संबंध। इस चिकित्सात्मक मैत्री के दो मुख्य घटक होते हैं। पहला घटक इस संबंध की संविदात्मक प्रकृति है, जिसमें दो इच्छुक व्यक्ति, सेवार्थी एवं चिकित्सक, एक ऐसी साझेदारी या भागीदारी में प्रवेश करते हैं जिसका उद्देश्य सेवार्थी की समस्याओं का निराकरण करने में उसकी मदद करना होता है। चिकित्सात्मक मैत्री का दूसरा घटक है – चिकित्सा की सीमित अवधि। यह मैत्री तब तक चलती 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। इस संबंध की कई अनूठी विशिष्टताएँ हैं। यह एक विश्वास तथा भरोसे पर आधारित संबंध है। उच्चस्तरीय विश्वास सेवार्थी को चिकित्सक के सामने अपना बोझ हलका करने तथा उसके सामने अपनी मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिगत समस्याओं को विश्वस्त रूप से बतलाने में समर्थ बनाता है। चिकित्सक सेवार्थी के प्रति अपनी स्वीकृति, तदनुभूति, सच्चाई और गर्मजोशी दिखाकर इसे बढ़ावा देता है। चिकित्सक अपने शब्दों और व्यवहारों से यह संप्रेषित करता है कि वह सेवार्थी का मूल्यांकन नहीं कर रहा है तथा वह सेवार्थी के प्रति अपनी इन सकारात्मक भावनाओं को दिखाता रहेगा चाहे सेवार्थी उसके प्रति अशिष्ट व्यवहार क्यों न करे या पूर्व में की गई या सोची गई 'गलत' बातों को क्यों न बतलाएं। यह **अशर्त सकारात्मक आदर** (unconditional positive regard) की भावना है जो चिकित्सक की सेवार्थी के प्रति होती है। चिकित्सक की सेवार्थी के प्रति तदनुभूति होती है। **तदनुभूति** (empathy) सहानुभूति (sympathy) तथा किसी दूसरे व्यक्ति की स्थिति की बौद्धिक समझ से भिन्न होती है। सहानुभूति में व्यक्ति को दूसरे के कष्ट के प्रति दया और करुणा तो होती है किंतु दूसरे व्यक्ति की तरह वह अनुभव नहीं कर सकता। बौद्धिक समझ भावशून्य इस आशय से होती है कि कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की तरह अनुभव कर पाने में असमर्थ होता है और न ही वह सहानुभूति का अनुभव कर पाता है। इसके विपरीत तदनुभूति में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की दुर्दशा को समझ सकता है तथा उसी की तरह अनुभव कर सकता है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि दूसरे व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से या उसके स्थान पर स्वयं को रखकर बातों को समझना। तदनुभूति चिकित्सात्मक संबंध को समृद्ध बनाती है तथा इसे एक स्वास्थ्यकर संबंध में परिवर्तित करती है।

चिकित्सात्मक मैत्री के लिए यह भी आवश्यक है कि चिकित्सक सेवार्थी द्वारा अभिव्यक्त किए गए अनुभवों, घटनाओं, भावनाओं तथा विचारों के प्रति नियमबद्ध गोपनीयता का अवश्य पालन करे। चिकित्सक को सेवार्थी के विश्वास और भरोसे का किसी भी प्रकार से कभी भी अनुचित लाभ नहीं उठाना चाहिए। अंततः, यह एक व्यावसायिक संबंध है और इसे ऐसा ही रहना चाहिए।

**क्रियाकलाप 5.1**

*हो सकता है कि आपके किसी सहपाठी या मित्र या किसी दूरदर्शन धारावाहिक के आपके मनपसंद पात्र ने हाल ही में जीवन की एक नकारात्मक या अभिघातज घटना का अनुभव किया हो (उदाहरणार्थ किसी प्रिय की मृत्यु, किसी महत्वपूर्ण संबंध या मित्रता का टूटना) जिसे आप जानते हैं। अपने को दूसरे के स्थान पर रखकर यह जानने का प्रयास कीजिए कि वह व्यक्ति कैसा अनुभव कर रहा है, वह क्या सोच रहा है तथा पूरी स्थिति के प्रति उसके परिप्रेक्ष्य को जानने का प्रयास कीजिए। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि वह व्यक्ति कैसा अनुभव कर रहा है।*

*(नोट – यह अभ्यास कक्षा में किया जाना चाहिए जिससे किसी कष्टप्रद अनुभव से उबरने में अध्यापक विद्यार्थी की मदद कर सके)।*

## चिकित्सा के प्रकार

यद्यपि सभी मनश्चिकित्साओं का उद्देश्य मानव कष्टों का निराकरण तथा प्रभावी व्यवहार को बढ़ावा देना होता है तथापि वे संप्रत्ययों, विधियों और तकनीक में एक-दूसरे से बहुत भिन्न होते हैं। मनश्चिकित्सा को तीन व्यापक समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे कि *मनोगतिक*, *व्यवहार* तथा *अस्तित्वपरक* मनश्चिकित्साएँ। कालानुक्रम रूप से मनोगतिक चिकित्सा का आविर्भाव पहले हुआ, तत्पश्चात व्यवहार चिकित्सा जबकि अस्तित्वपरक चिकित्साओं जिन्हें तीसरी शक्ति भी कहा जाता है का आविर्भाव सबसे अंत में हुआ। मनश्चिकित्सा का यह वर्गीकरण निम्न प्राचलों (parameters) पर आधारित है –

1. *क्या कारण है, जिसने समस्या को उत्पन्न किया?*
   मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार अंतःमनोद्वंद्व, अर्थात



© NCERT not to be republished
Reprint 2025-26

व्यक्ति के मानस में विद्यमान द्वंद्व, मनोवैज्ञानिक समस्याओं का स्रोत होते हैं। व्यवहार चिकित्सा के अनुसार मनोवैज्ञानिक समस्याएँ व्यवहार एवं संज्ञान के दोषपूर्ण अधिगम के कारण उत्पन्न होती हैं। अस्तित्वपरक चिकित्सा की अभिधारणा है कि अपने जीवन और अस्तित्व के अर्थ से संबंधित प्रश्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण होते हैं।

2. *कारण का प्रादुर्भाव कैसे हुआ?*
मनोगतिक चिकित्सा में बाल्यावस्था की अतृप्त इच्छाएँ तथा बाल्यावस्था के अनसुलझे भय अंतःमनोद्वंद्व को उत्पन्न करते हैं। व्यवहार चिकित्सा की अभिधारणा है कि दोषपूर्ण अनुबंधन प्रतिरूप, दोषपूर्ण अधिगम तथा दोषपूर्ण चिंतन एवं विश्वास दुरनुकूलक व्यवहारों को उत्पन्न करते हैं जो बाद में मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बनते हैं। अस्तित्वपरक चिकित्सा वर्तमान को महत्त्व देती है। यह व्यक्ति के अकेलेपन, विसंबंधन (alienation), अपने अस्तित्व की व्यर्थता के बोध इत्यादि से जुड़ी वर्तमान भावनाएँ हैं जो मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण हैं।

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 सामग्री की व्याख्या सेवार्थी के समक्ष की जाती है ताकि इसकी मदद से वह अपने द्वंद्वों का सामना और समाधान कर अपनी समस्याओं पर विजय पा सके। व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण अनुबंधन प्रतिरूप की पहचान कर वैकल्पिक व्यवहारात्मक प्रासंगिकता (behavioural contingencies) नियत करती है जिससे व्यवहार में सुधार हो सके। इस प्रकार की चिकित्सा में प्रयुक्त संज्ञानात्मक विधियाँ सेवार्थी के दोषपूर्ण चिंतन प्रतिरूप को चुनौती देकर उसे अपने मनोवैज्ञानिक कष्टों पर विजय पाने में मदद करती हैं। अस्तित्वपरक चिकित्सा एक चिकित्सात्मक पर्यावरण प्रदान करती है जो सकारात्मक, स्वीकारात्मक तथा अनिर्णयात्मक होता है। सेवार्थी अपनी समस्याओं के बारे में बात कर सकता है तथा चिकित्सक एक सुकरकर्त्ता की तरह कार्य करता है। सेवार्थी व्यक्तिगत संवृद्धि की प्रक्रिया के माध्यम से समाधान तक पहुँचता है।

4. *सेवार्थी और चिकित्सक के बीच चिकित्सात्मक संबंध की प्रकृति क्या होती है?*
मनोगतिक चिकित्सा का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी की अपेक्षा उसके अंतःमनोद्वंद्व को ज़्यादा अच्छी तरह समझता है इसलिए वह (चिकित्सक) सेवार्थी के विचारों और भावनाओं की व्याख्या उसके लिए करता है जिससे वह (सेवार्थी) उनको समझ सके। व्यवहार चिकित्सा का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी के दोषपूर्ण व्यवहार और विचारों के प्रतिरूपों को पहचानने में समर्थ होता है। इसके आगे व्यवहार चिकित्सा का यह भी मानना है कि चिकित्सक उचित व्यवहार और विचारों के प्रतिरूपों को जानने में समर्थ होता है जो सेवार्थी के लिए अनुकूली होगा। मनोगतिक और व्यवहार चिकित्सा दोनों का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी की समस्याओं के समाधान तक पहुँचने में समर्थ होते हैं। इन चिकित्साओं के विपरीत अस्तित्वपरक चिकित्सा इस बात पर बल देती है कि चिकित्सक केवल एक गर्मजोशी भरा और तदनुभूतिक संबंध प्रदान करता है, जिसमें सेवार्थी अपनी समस्याओं की प्रकृति और कारण स्वयं अन्वेषण करने में सुरक्षित महसूस करता है।

5. *सेवार्थी को मुख्य लाभ क्या है?*
मनोगतिक चिकित्सा संवेगात्मक अंतर्दृष्टि को महत्वपूर्ण लाभ मानती है जो सेवार्थी उपचार के द्वारा प्राप्त करता है। संवेगात्मक अंतर्दृष्टि तब उपस्थित मानी जाती है जब सेवार्थी अपने द्वंद्वों को बौद्धिक रूप से समझता है; द्वंद्वों को संवेगात्मक रूप से स्वीकार करने में समर्थ होता है और द्वंद्वों की ओर अपने संवेगों को परिवर्तित करने में समर्थ होता है। इस संवेगात्मक अंतर्दृष्टि के परिणामस्वरूप सेवार्थी के लक्षण दूर होते हैं तथा कष्ट कम हो जाते हैं। व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण व्यवहार और विचारों के प्रतिरूपों को अनुकूली प्रतिरूपों में बदलने को उपचार का मुख्य लाभ मानती है। अनुकूली या स्वस्थ व्यवहार और विचारों के प्रतिरूपों को स्थापित करने से कष्ट में कमी तथा लक्षणों का दूर होना सुनिश्चित होता है। मानवतावादी चिकित्सा व्यक्तिगत संवृद्धि को मुख्य लाभ



Reprint 2025-26

**बॉक्स 5.1**

## सेवार्थी के समस्या-निरूपण में अंतर्निहित चरण

नैदानिक निरूपण का संबंध उपचार के लिए प्रयुक्त चिकित्सात्मक मॉडल के अनुरूप सेवार्थी की समस्या के निरूपण से है। नैदानिक निरूपण के निम्न लाभ हैं –

1. *समस्या की समझ* – चिकित्सक सेवार्थी द्वारा अनुभव किए जा रहे कष्टों के निहितार्थों को समझने में समर्थ होता है।
2. *मनश्चिकित्सा में उपचार हेतु लक्ष्य क्षेत्रों की पहचान* – सैद्धांतिक निरूपण में चिकित्सा के लिए समस्या के लक्ष्य-क्षेत्रों की स्पष्ट रूप से पहचान की जाती है। अतः यदि कोई सेवार्थी किसी नौकरी पर बने रहने में असमर्थता के लिए मदद चाहता है और अपने उच्च अधिकारियों का सामना करने में असमर्थता अभिव्यक्त करता है तो व्यवहार चिकित्सा में नैदानिक निरूपण इसे दुश्चिंता तथा आग्रहिता कौशलों में कमी बताएगा। अतः लक्ष्य-क्षेत्र अपने आपको निश्चयात्मक रूप से व्यक्त करने में असमर्थता तथा बढ़ी हुई दुश्चिंता के रूप में पहचाने गए।
3. *उपचार के लिए तकनीक का वरण या चुनाव* – उपचार के लिए तकनीक का चुनाव इस बात पर निर्भर करता है कि चिकित्सक किस प्रकार की चिकित्सात्मक व्यवस्था में प्रशिक्षित है। यद्यपि इस व्यापक क्षेत्र में भी तकनीक का चुनाव, तकनीक का समय निर्धारण, और चिकित्सा के परिणाम से प्रत्याशाएँ नैदानिक निरूपण पर निर्भर करते हैं।

नैदानिक निरूपण एक सतत प्रक्रिया है। निरूपण में पुनः निरूपण की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि चिकित्सा की प्रक्रिया में कुछ नैदानिक अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है। सामान्यतः पहले एक या दो सत्रों में प्रारंभिक नैदानिक निरूपण के लिए काफ़ी नैदानिक सामग्री प्राप्त हो जाती है। बिना नैदानिक निरूपण के मनश्चिकित्सा आरंभ करना उपयुक्त नहीं होता है।

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?*
क्लासिकी मनोविश्लेषण की अवधि कई वर्षों तक की हो सकती है। हालाँकि मनोगतिक चिकित्सा के कई आधुनिक रूपांतर 10–15 सत्रों में पूरे हो जाते हैं। व्यवहार और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा तथा अस्तित्वपरक चिकित्सा संक्षिप्त होती हैं तथा कुछ महीनों में ही पूरी हो जाती हैं।

इस प्रकार विभिन्न प्रकार की मनश्चिकित्सा बहुविध प्राचलों पर भिन्न होती हैं। तथापि वे सभी मनोवैज्ञानिक कष्टों का उपचार मनोवैज्ञानिक उपायों से प्रदान करने की समान विधि अपनाती हैं। चिकित्सक, चिकित्सात्मक संबंध और चिकित्सा की प्रक्रिया सेवार्थी में परिवर्तन के कारक बन जाते हैं जिससे मनोवैज्ञानिक कष्ट का उपशमन होता है। मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया का प्रारंभ सेवार्थी की समस्या के निरूपण से होता है। सेवार्थी के समस्या-निरूपण में अंतर्निहित चरण बॉक्स 5.1 में दिए गए हैं।

**क्रियाकलाप 5.2**

*कुछ ऐसी संस्थाओं के बारे में सूचना एकत्र कीजिए जो मनोरोग/मनश्चिकित्सात्मक सहायता प्रदान करती हैं।*

आगामी खंडों में लोगों की सहायता के लिए मनश्चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों के बारे में व्याख्या की गई है।

## व्यवहार चिकित्सा

व्यवहार चिकित्साओं का यह मानना है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण व्यवहार प्रतिरूपों या विचार प्रतिरूपों के कारण उत्पन्न होते हैं। अतः इनका केंद्रबिंदु सेवार्थी में विद्यमान व्यवहार और विचार होते हैं। उसका अतीत केवल उसके दोषपूर्ण व्यवहार तथा विचार प्रतिरूपों की उत्पत्ति को समझने के संदर्भ में महत्वपूर्ण होता है। अतीत को फिर से सक्रिय नहीं किया जाता। वर्तमान में केवल दोषपूर्ण प्रतिरूपों में सुधार किया जाता है।

अधिगम के सिद्धांतों का नैदानिक अनुप्रयोग ही व्यवहार चिकित्सा को गठित करता है। व्यवहार चिकित्सा में विशिष्ट तकनीकों एवं सुधारोन्मुख हस्तक्षेपों का एक विशाल समुच्चय होता है। यह कोई एकीकृत सिद्धांत नहीं है जिसे क्लिनिकल निदान या विद्यमान लक्षणों को ध्यान में रखे बिना अनुप्रयुक्त

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

किया जा सके। अनुप्रयुक्त किए जाने वाली विशिष्ट तकनीकों या सुधारोन्मुख हस्तक्षेपों के चयन में सेवार्थी के लक्षण तथा क्लिनिकल निदान मार्गदर्शक कारक होते हैं। दुर्भीति या अत्यधिक और अपंगकारी भय के उपचार के लिए तकनीकों के एक समुच्चय को प्रयुक्त करने की आवश्यकता होगी जबकि क्रोध-प्रस्फोटन के उपचार के लिए दूसरी। अवसादग्रस्त सेवार्थी की चिकित्सा दुश्चिंतित सेवार्थी से भिन्न होगी। व्यवहार चिकित्सा का आधार दोषपूर्ण या अपक्रियात्मक व्यवहार को निरूपित करना, इन व्यवहारों को प्रबलित तथा संपोषित करने वाले कारकों तथा उन विधियों को खोजना है जिनसे उन्हें परिवर्तित किया जा सके।

*उपचार की विधि*

जो सेवार्थी मनोवैज्ञानिक कष्ट या शारीरिक लक्षणों, जिन्हें शारीरिक बीमारी नहीं माना जा सकता, से ग्रस्त होते हैं, उनका साक्षात्कार इस दृष्टि से किया जाता है जिससे कि उनके व्यवहार प्रतिरूपों का विश्लेषण किया जा सके। अपक्रियात्मक दोषपूर्ण अधिगम के पूर्ववृत्त व्यवहार और दोषपूर्ण अधिगम को बनाए रखने वाले कारकों को ढूँढ़ने के लिए व्यवहार विश्लेषण किया जाता है। *अपक्रियात्मक व्यवहार* वे व्यवहार होते हैं जो सेवार्थी को कष्ट प्रदान करते हैं। *पूर्ववर्ती कारक* वे कारण होते हैं जो व्यक्ति को उस व्यवहार में मग्न हो जाने के लिए पहले ही से प्रवृत्त कर देते हैं। *संपोषण कारक* वे कारक होते हैं जो दोषपूर्ण व्यवहार के स्थायित्व को प्रेरित करते हैं। उदाहरणार्थ, एक नवयुवक ने धूम्रपान का अपक्रियात्मक व्यवहार अर्जित कर लिया है तथा उससे छुटकारा पाने के लिए सहायता चाहता है। व्यवहार विश्लेषण जब सेवार्थी तथा उसके परिवार के सदस्यों का साक्षात्कार करने के बाद किया गया है तो पता चला कि उस व्यक्ति ने धूम्रपान तब प्रारंभ किया जब वह वार्षिक परीक्षा की तैयारी कर रहा था। उसने बताया कि धूम्रपान से उसे दुश्चिंता से आराम मिला। अतः दुश्चिंता उत्पन्न करने वाली स्थिति प्रेरणार्थक या पूर्ववर्ती कारक हुई। आराम मिलने की भावना धूम्रपान करते रहने के लिए संपोषण कारक बन जाती है। सेवार्थी ने धूम्रपान की क्रियाप्रसूत अनुक्रिया अर्जित कर ली जो दुश्चिंता से आराम दिलाने वाले प्रबलन मूल्य के कारण बनी रहती है।

एक बार जब दोषपूर्ण व्यवहार जो कष्टकर होते हैं, की पहचान कर ली जाती है तब एक उपचार का पैकेज चुना जाता है। दोषपूर्ण व्यवहार का शमन करना या उन्हें समाप्त करना और उन्हें अनुकूली व्यवहार प्रतिरूपों से प्रतिस्थापित करना उपचार का उद्देश्य होता है। चिकित्सक इसे **पूर्ववर्ती संक्रिया** (antecedent operations) तथा **अनुवर्ती** या **परिणामी संक्रिया** (consequent operations) स्थापित करके संपन्न करता है। पूर्ववर्ती संक्रिया उन पहलुओं में परिवर्तन कर जो व्यवहार के पहले घटित होते हैं, ऐसे व्यवहार को नियंत्रित करती है। यह परिवर्तन किसी विशेष परिणाम के प्रबलन मूल्य को घटाकर या बढ़ाकर किया जा सकता है। इसे *स्थापक संक्रिया* कहते हैं। उदाहरणार्थ, यदि एक बच्चा रात का भोजन करने में परेशान करता है तो स्थापक संक्रिया यह होगी कि चायकाल के समय खाने की मात्रा को घटा दिया जाए। उससे रात के भोजन के समय भूख बढ़ जाएगी तथा इस प्रकार रात के भोजन के समय खाने का प्रबलन मूल्य बढ़ जाएगा। जब बच्चा ठीक से भोजन करे तो उसकी प्रशंसा करना इस व्यवहार (खाने के व्यवहार) को प्रोत्साहित करेगा। चायकाल के समय भोजन की मात्रा घटाना पूर्ववर्ती संक्रिया हुई तथा अनुवर्ती संक्रिया रात का भोजन करने के लिए बालक की प्रशंसा हुई। यह रात का भोजन करने की अनुक्रिया को स्थापित करता है।

*व्यवहारात्मक तकनीक*

व्यवहार को परिवर्तित करने की बहुत-सी तकनीकें उपलब्ध हैं। इन तकनीकों का सिद्धांत है सेवार्थी के भाव-प्रबोधन स्तर को कम करना, प्राचीन अनुबंधन या क्रियाप्रसूत अनुबधंन द्वारा व्यवहार को बदलना जिसमें प्रबलन की भिन्न-भिन्न प्रासंगिकता हो, साथ ही यदि आवश्यकता हो तो प्रतिस्थानिक (vicarious) अधिगम प्रक्रिया का भी उपयोग करना।

व्यवहार परिष्करण की दो मुख्य तकनीकें हैं – निषेधात्मक प्रबलन तथा विमुखी अनुबंधन। जैसा कि आप कक्षा 11 में पहले ही पढ़ चुके हैं प्राणियों की ऐसी अनुक्रियाएँ जो उन्हें पीड़ादायक उद्दीपकों से छुटकारा दिलाती हैं या उनसे दूर रहने और बच निकलने के पथ प्रदर्शन करती हैं, **निषेधात्मक प्रबलन** (negative reinforcement) प्रदान करती हैं। उदाहरण के लिए, दुखदायी ठंड से बचने के लिए व्यक्ति ऊनी कपड़े पहनना, लकड़ी जलाना तथा बिजली के हीटर का उपयोग करता सीखता है। व्यक्ति खतरनाक उद्दीपकों से दूर भागना सीखता है क्योंकि यह निषेधात्मक प्रबलन प्रदान करता है। **विमुखी अनुबंधन** (aversive conditioning) का



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

संबंध अवांछित अनुक्रिया के विमुखी परिणाम के साथ पुनरावृत्त साहचर्य से है। उदाहरण के लिए, एक मद्यव्यसनी को बिजली का एक हल्का आघात दिया जाए और मद्य सूँघने को कहा जाए। ऐसे पुनरावृत्त युग्मन से मद्य की गंध उसके लिए अरुचिकर हो जाएगी क्योंकि बिजली के आघात की पीड़ा के साथ इसका साहचर्य स्थापित हो जाएगा और व्यक्ति मद्य छोड़ देगा। यदि कोई अनुकूली व्यवहार कभी-कभी ही घटित होता है तो इस न्यूनता को बढ़ाने के लिए **सकारात्मक प्रबलन** (positive reinforce-ment) दिया जाता है। उदाहरण के लिए यदि एक बालक गृह कार्य नियमित रूप से नहीं करता तो उसकी माँ नियत समय गृह कार्य करने के लिए सकारात्मक प्रबलन के रूप में बच्चे का मनपसंद पकवान बनाकर दे सकती है। मनपसंद भोजन का सकारात्मक प्रबलन उसके नियत समय पर गृह कार्य करने के व्यवहार को बढ़ाएगा। व्यवहारात्मक समस्याओं वाले लोगों को कोई वांछित व्यवहार करने पर हर बार पुरस्कार के रूप में एक टोकन दिया जा सकता है। ये टोकन संगृहीत किए जाते हैं और किसी पुरस्कार से उनका विनिमय या आदान-प्रदान किया जाता है, जैसे रोगी को बाहर घुमाने ले जाना या बच्चे को बाहर खाना खिलाना। इसे **टोकन अर्थव्यवस्था** (token economy) कहते हैं।

*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 का साथ-साथ उपयोग इस प्रकार की एक विधि हो सकती है। दूसरी विधि वांछित व्यवहार को सकारात्मक रूप से प्रबलन देना तथा अवांछित व्यवहार की उपेक्षा करना है। दूसरी विधि कम कष्टकर तथा समान रूप से प्रभावी है। उदाहरण के लिए आइए एक लड़की का मामला लें जो इसलिए रोती और रूठती है कि उसके कहने पर उसे सिनेमा दिखाने नहीं ले जाया जाता। माता-पिता को अनुदेश दिया जाता है कि यदि वह रूठे और रोए नहीं तो उसे सिनेमा ले जाया जाए, मगर यदि वह रूठती और रोती है तो न ले जाया जाए। इसके बाद, उन्हें अनुदेश दिया जाता है कि जब भी लड़की रूठे या रोए तो उसकी उपेक्षा की जाए। इस प्रकार शिष्टतापूर्वक सिनेमा ले जाने के लिए कहने का वांछित व्यवहार बढ़ता है तथा रोने और रूठने का अवांछित व्यवहार कम होता है।

आपने पिछले अध्याय में दुर्भीति या अविवेकी भय के बारे में पढ़ा है। दुर्भीति या अविवेकी भय के उपचार के लिए वोल्प (Wolpe) द्वारा प्रतिपादित **क्रमिक विसंवेदनीकरण** (systematic desensitisation) एक तकनीक है। सेवार्थी का साक्षात्कार भय उत्पन्न करने वाली स्थितियों को जानने के लिए किया जाता है तथा सेवार्थी के साथ-साथ चिकित्सक दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपकों का एक पदानुक्रम तैयार करता है तथा सबसे कम दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपकों को पदानुक्रम में सबसे नीचे रखता है। चिकित्सक सेवार्थी को विश्रांत करता है और सबसे कम दुश्चिंता उत्पन्न करने वाली स्थिति के बारे में सोचने को कहता है। बॉक्स 5.2 में विश्रांति की विधि के बारे में बताया गया है। सेवार्थी से कहा जाता है कि ज़रा-सा भी तनाव महसूस करने पर भयानक

**बॉक्स 5.2**

### विश्रांति की विधियाँ

दुश्चिंता मनोवैज्ञानिक कष्ट की अभिव्यक्ति है जिसके लिए सेवार्थी उपचार चाहता है। व्यवहारात्मक चिकित्सक दुश्चिंता को सेवार्थी के भाव-प्रबोधन के स्तर को बढ़ाने वाले के रूप में देखता है जो दोषपूर्ण व्यवहार उत्पन्न करने में एक पूर्ववर्ती कारक की तरह कार्य करता है। सेवार्थी दुश्चिंता को कम करने के लिए धूम्रपान कर सकता है, अपने आपको अन्य क्रियाओं में निमग्न कर सकता है, जैसे – भोजन या दुश्चिंता के कारण लंबे समय तक अपने अध्ययन में एकाग्र नहीं हो पाता है। अत: दुश्चिंता में कमी अत्यधिक भोजन या धूम्रपान के अवांछित व्यवहारों को कम करेगी। दुश्चिंता के स्तर को कम करने के लिए विश्रांति की विधियों का उपयोग किया जाता है। उदाहरणार्थ, *प्रगामी पेशीय विश्रांति* और *ध्यान* एक विश्रांति की अवस्था उत्पन्न करते हैं। प्रगामी पेशीय विश्रांति में सेवार्थी को पेशीय तनाव या तनाव के प्रति जागरूकता लाने के लिए विशिष्ट पेशी समूहों को संकुचित करना सिखाया जाता है। सेवार्थी के पेशी समूह, जैसे – अग्रबाहु को तानना सीखने के बाद सेवार्थी को तनाव को मुक्त करने के लिए कहा जाता है। सेवार्थी को यह भी बताया जाता है कि उसे (सेवार्थी) वर्तमान में ही तनाव है और उसको इसकी विपरीत अवस्था में जाना है। पुनरावृत्त अभ्यास के साथ सेवार्थी शरीर की सारी पेशियों को विश्रांत करना सीख जाता है। आप ध्यान के बारे में इस अध्याय के बाद के खंड में सीखेंगे।



Reprint 2025-26

स्थिति के बारे में सोचना बंद कर दे। कई सत्रों के पश्चात सेवार्थी विश्रांति की अवस्था बनाए रखते हुए तीव्र भय उत्पन्न करने वाली स्थितियों के बारे में सोचने में समर्थ हो जाता है। इस प्रकार सेवार्थी क्रमानुसार भय के प्रति विसंवेदनशील हो जाता है।

यहाँ **अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत** (principle of reciprocal inhibition) क्रियाशील होता है। इस सिद्धांत के अनुसार दो परस्पर विरोधी शक्तियों की एक ही समय में उपस्थिति कमज़ोर शक्ति को अवरुद्ध करती है। अतः पहले विश्रांति की अनुक्रिया विकसित की जाती है तत्पश्चात धीरे-से दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले दृश्य की कल्पना की जाती है और विश्रांति से दुश्चिंता पर विजय प्राप्त की जाती है। सेवार्थी अपनी विश्रांत अवस्था के कारण प्रगामी तीव्रतर दुश्चिंता को सहन करने योग्य हो जाता है। **मॉडलिंग** या **प्रतिरूपण** (modelling) की प्रक्रिया में सेवार्थी एक विशेष प्रकार से व्यवहार करना सीखता है। इसमें वह कोई भूमिका-प्रतिरूप (role model) या चिकित्सक, जो प्रारंभ में भूमिका-प्रतिरूप की तरह कार्य करता है, के व्यवहार का प्रेक्षण करके उस व्यवहार को करना सीखता है। *प्रतिस्थानिक अधिगम* अर्थात दूसरों का प्रेक्षण करते हुए सीखना, का उपयोग किया जाता है और व्यवहार में आए हुए छोटे-छोटे परिवर्तनों को भी पुरस्कृत करने की प्रक्रिया से सेवार्थी धीरे-धीरे मॉडल के व्यवहारों को अर्जित करना सीख जाता है।

**क्रियाकलाप 5.3**

*आपका मित्र परीक्षा से पहले बहुत अधीर और आतंकित महसूस कर रहा है। वह ऊपर-नीचे चहलकदमी कर रहा है, अध्ययन करने में असमर्थ है तथा उसे लगता है कि उसने जो कुछ सीखा था वह सब भूल गया है। अंतःश्वसन (गहरा श्वास लेना), उसे कुछ समय (5-10 सेकण्ड) तक रोककर रखना, फिर निःश्वसन (श्वास निकालना) द्वारा विश्राम करने में उसकी मदद कीजिए। उसे यह क्रिया 5-10 बार दोहराने के लिए कहिए। उसे अपने श्वसन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए भी कहिए। स्वयं आप भी कभी अधीरता महसूस करने पर यह अभ्यास कर सकते हैं।*

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

संज्ञानात्मक चिकित्साओं में मनोवैज्ञानिक कष्ट का कारण अविवेकी विचारों और विश्वासों में स्थापित किया जाता है। अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis) ने **संवेग तर्क चिकित्सा** (rational emotive therapy, RET) को प्रतिपादित किया। इस चिकित्सा की केंद्रीय धारणा है कि अविवेकी विश्वास पूर्ववर्ती घटनाओं और उनके परिणामों के बीच मध्यस्थता करते हैं। *संवेग तर्क चिकित्सा* में पहला चरण है *पूर्ववर्ती-विश्वास-परिणाम (पू.वि.प.) विश्लेषण।* पूर्ववर्ती घटनाओं जिनसे मनोवैज्ञानिक कष्ट उत्पन्न हुआ, को लिख लिया जाता है। सेवार्थी के साक्षात्कार द्वारा उसके उन अविवेकी विश्वासों का पता लगाया जाता है जो उसकी वर्तमानकालिक वास्तविकता को विकृत कर रहे हैं। हो सकता है इन अविवेकी विश्वासों को पुष्ट करने वाले आनुभविक प्रमाण पर्यावरण में नहीं भी हों। इन विश्वासों को 'अनिवार्य' या 'चाहिए' विचार कह सकते हैं, तात्पर्य यह है कि कोई भी बात एक विशिष्ट तरह से होनी 'चाहिए' या 'अनिवार्य' है। अविवेकी विश्वासों के उदाहरण हैं, जैसे - "किसी को हर एक का प्यार हर समय मिलना चाहिए", "मनुष्य की तंगहाली बाह्य घटनाओं के कारण होती है जिस पर किसी का नियंत्रण नहीं होता" इत्यादि। अविवेकी विश्वासों के कारण पूर्ववर्ती घटना का विकृत प्रत्यक्षण नकारात्मक संवेगों और व्यवहारों के परिणाम का कारण बनता है। अविवेकी विश्वासों का मूल्यांकन प्रश्नावली और साक्षात्कार के द्वारा किया जाता है। संवेग तर्क चिकित्सा की प्रक्रिया में चिकित्सक अनिदेशात्मक प्रश्न करने की प्रक्रिया से अविवेकी विश्वासों का खंडन करता है। प्रश्न करने का स्वरूप सौम्य होता है, निदेशात्मक या जाँच-पड़ताल वाला नहीं। ये प्रश्न सेवार्थी को अपने जीवन और समस्याओं से संबंधित पूर्वधारणाओं के बारे में गहराई से सोचने के लिए प्रेरित करते हैं। धीरे-धीरे सेवार्थी अपने जीवन-दर्शन में परिवर्तन लाकर अविवेकी विश्वासों को परिवर्तित करने में समर्थ हो जाता है। तर्कमूलक विश्वास तंत्र अविवेकी विश्वास तंत्र को प्रतिस्थापित करता है और मनोवैज्ञानिक कष्टों में कमी आती है।



Reprint 2025-26

दूसरी संज्ञानात्मक चिकित्सा आरन बेक (Aaron Beck) की है। दुश्चिंता या अवसाद द्वारा अभिलक्षित मनोवैज्ञानिक कष्ट संबंधी उनके सिद्धांत के अनुसार परिवार और समाज द्वारा दिए गए बाल्यावस्था के अनुभव **मूल अन्विति योजना** या **मूल स्कीमा** (core schema) या तंत्र के रूप में विकसित हो जाते हैं, जिनमें व्यक्ति के विश्वास और क्रिया के प्रतिरूप सम्मिलित होते हैं। इस प्रकार एक सेवार्थी जो बाल्यावस्था में अपने माता-पिता द्वारा उपेक्षित था एक ऐसा मूल स्कीमा विकसित कर लेता है, "मैं वांछित नहीं हूँ"। जीवनकाल के दौरान कोई निर्णायक घटना उसके जीवन में घटित होती है। विद्यालय में सबके सामने अध्यापक के द्वारा उसकी हँसी उड़ाई जाती है। यह निर्णायक घटना उसके मूल स्कीमा "मैं वांछित नहीं हूँ" को क्रियाशील कर देती है जो नकारात्मक स्वचालित विचारों को विकसित करती है। नकारात्मक विचार सतत अविवेकी विचार होते हैं, जैसे – 'कोई मुझे प्यार नहीं करता', 'मैं कुरूप हूँ', 'मैं मूर्ख हूँ', 'मैं सफल नहीं हो सकता/सकती' इत्यादि। इन नकारात्मक स्वचालित विचारों में संज्ञानात्मक विकृतियाँ भी होती हैं। संज्ञानात्मक विकृतियाँ चिंतन के ऐसे तरीके हैं जो सामान्य प्रकृति के होते हैं किंतु वे वास्तविकता को नकारात्मक तरीके से विकृत करते हैं। विचारों के इन प्रतिरूपों को **अपक्रियात्मक संज्ञानात्मक संरचना** (dysfunctional cognitive structures) कहते हैं। सामाजिक यथार्थ के बारे में ये संज्ञानात्मक त्रुटियाँ उत्पन्न करती हैं।

इन विचारों का बार-बार उत्पन्न होना दुश्चिंता और अवसाद की भावनाओं को विकसित करता है। चिकित्सक जो प्रश्न करता है वे सौम्य होते हैं तथा सेवार्थी के विश्वासों और विचारों के प्रति बिना धमकी वाले किंतु उनका खंडन करने वाले होते हैं। इन प्रश्नों के उदाहरण कुछ ऐसे हो सकते हैं, "क्यों हर कोई तुम्हें प्यार करे?", "तुम्हारे लिए सफल होना क्या अर्थ रखता है?" इत्यादि। ये प्रश्न सेवार्थी को अपने नकारात्मक स्वचालित विचारों की विपरीत दिशा में सोचने को बाध्य करते हैं जिससे वह अपने अपक्रियात्मक स्कीमा के स्वरूप के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त करता है तथा अपनी संज्ञानात्मक संरचना को परिवर्तित करने में समर्थ होता है। इस चिकित्सा का लक्ष्य संज्ञानात्मक पुन:संरचना को प्राप्त करना है जो दुश्चिंता तथा अवसाद को घटाती है।

व्यवहार चिकित्सा के सदृश संज्ञानात्मक चिकित्सा भी सेवार्थी की किसी एक विशिष्ट समस्या का समाधान करने पर ध्यान केंद्रित करती है। मनोगतिक चिकित्सा के विपरीत संज्ञानात्मक चिकित्सा अधिक मुक्त है अर्थात चिकित्सक इसमें सेवार्थी के साथ अपनी विधि के बारे में विचार-विमर्श करता है। यह चिकित्सा अल्पकालिक होती है जो 10–20 सत्रों तक समाप्त हो जाती है।

*संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा*

आजकल सर्वाधिक प्रचलित चिकित्सा **संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा** (cognitive behaviour therapy, CBT) है। मनश्चिकित्सा की प्रभाविता एवं परिणाम पर किए गए अनुसंधान ने निर्णायक रूप से यह प्रमाणित किया है कि संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों, जैसे – दुश्चिंता, अवसाद, आतंक दौरा, सीमावर्ती व्यक्तित्व इत्यादि के लिए एक संक्षिप्त और प्रभावोत्पादक उपचार है। मनोविकृति की रूपरेखा बताने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा जैव-मनोसामाजिक उपागम का उपयोग करती है। यह संज्ञानात्मक चिकित्सा को व्यवहारपरक तकनीकों के साथ संयुक्त करती है।

तर्काधार यह है कि सेवार्थी के कष्टों का मूल या उद्गम स्थान जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक क्षेत्रों में होता है। अत: समस्या के जैविक पक्षों को विश्रांति की विधियों द्वारा, मनोवैज्ञानिक पक्षों को व्यवहार चिकित्सा तथा संज्ञानात्मक चिकित्सा तकनीकों द्वारा और सामाजिक पक्षों को पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा संबोधित करने के कारण संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा को एक व्यापक चिकित्सा बनाती है। जिसका उपयोग करना आसान है, यह कई प्रकार के विकारों के लिए प्रयुक्त की जा सकती है तथा जिसकी प्रभावोत्पादकता प्रमाणित हो चुकी है।

## मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा

मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा की धारणा है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट व्यक्ति के अकेलापन, विसंबंधन तथा जीवन का अर्थ समझने और यथार्थ संतुष्टि प्राप्त करने में अयोग्यता की भावनाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि एवं **आत्मसिद्धि** (self-actualisation) की इच्छा तथा संवेगात्मक रूप से विकसित होने की सहज आवश्यकता से अभिप्रेरित होते हैं। जब समाज और परिवार के द्वारा ये आवश्यकताएँ बाधित की जाती हैं तो मनुष्य



Reprint 2025-26

मनोवैज्ञानिक कष्ट का अनुभव करता है। आत्मसिद्धि को एक सहज शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है जो व्यक्ति को अधिक जटिल, संतुलित और समाकलित होने के लिए अर्थात बिना खंडित हुए जटिलता एवं संतुलन प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। समाकलित होने का तात्पर्य है साकल्य-बोध, एक संपूर्ण व्यक्ति होना, भिन्न-भिन्न अनुभवों के होते हुए भी मूल भाव में वही व्यक्ति होना। जिस तरह से भोजन या पानी की कमी कष्ट का कारण होती है, उसी तरह आत्मसिद्धि का कुंठित होना भी कष्ट का कारण होता है।

जब सेवार्थी अपने जीवन में आत्मसिद्धि की बाधाओं का प्रत्यक्षण कर उनको दूर करने योग्य हो जाता है तब रोगोपचार घटित होता है। आत्मसिद्धि के लिए आवश्यक है संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति। समाज और परिवार संवेगों की इस मुक्त अभिव्यक्ति को नियंत्रित करते हैं क्योंकि उन्हें भय होता है कि संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति से समाज को क्षति पहुँच सकती है क्योंकि इससे ध्वंसात्मक शक्तियाँ उन्मुक्त हो सकती हैं। यह नियंत्रण सांवेगिक समाकलन की प्रक्रिया को निष्फल करके विध्वंसक व्यवहार और नकारात्मक संवेगों का कारण बनता है। इसलिए चिकित्सा के दौरान एक अनुज्ञात्मक, अनिर्णयात्मक तथा स्वीकृतिपूर्ण वातावरण तैयार किया जाता है जिसमें सेवार्थी के संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति हो सके तथा जटिलता, संतुलन और समाकलन प्राप्त किया जा सके। इसमें मूल पूर्वधारणा यह है कि सेवार्थी को अपने व्यवहारों का नियंत्रण करने की स्वतंत्रता है तथा यह उसका ही उत्तरदायित्व है। चिकित्सक केवल एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक होता है। चिकित्सा की सफलता के लिए सेवार्थी स्वयं उत्तरदायी होता है। चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य सेवार्थी की जागरूकता को बढ़ाना है। जैसे-जैसे सेवार्थी अपने विशिष्ट व्यक्तिगत अनुभवों को समझने लगता है वह स्वस्थ होने लगता है। सेवार्थी आत्म-संवृद्धि की प्रक्रिया को प्रारंभ करता है जिससे वह स्वस्थ हो जाता है।

### *अस्तित्वपरक चिकित्सा*

विक्टर फ्रेंकल (Victor Frankl) नामक एक मनोरोगविज्ञानी और तंत्रिकाविज्ञानी ने **उद्बोधक चिकित्सा** (logotherapy) प्रतिपादित की। लॉगोस (logos) आत्मा के लिए ग्रीक भाषा का एक शब्द है और उद्बोधक चिकित्सा का तात्पर्य आत्मा का उपचार है। फ्रेंकल जीवन के प्रति खतरनाक परिस्थितियों में भी अर्थ प्राप्त करने की इस प्रक्रिया को *अर्थ निर्माण* की प्रक्रिया कहते हैं। इस अर्थ निर्माण की प्रक्रिया का आधार व्यक्ति की अपने अस्तित्व का आध्यात्मिक सत्य प्राप्त करने की खोज होती है। जैसे एक अचेतन मन होता है, जो मूल प्रवृत्तियों का भंडार है (अध्याय 2 देखें), उसी तरह एक आध्यात्मिक अचेतन भी होता है जो प्रेम, सौंदर्यात्मक अभिज्ञता, और जीवन मूल्यों का भंडार होता है। जब व्यक्ति के अस्तित्व के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक पक्षों से जीवन की समस्याएँ जुड़ती हैं तो तंत्रिकातापी दुश्चिंता उत्पन्न होती है। फ्रेंकल ने निरर्थकता की भावना को उत्पन्न करने में आध्यात्मिक दुश्चिंता की भूमिका पर ज़ोर दिया है और इसीलिए इसे **अस्तित्व दुश्चिंता** (existential anxiety) अर्थात आध्यात्मिक मूल की तंत्रिकातापी दुश्चिंता कहा जा सकता है। उद्बोधक चिकित्सा का उद्देश्य अपने जीवन की परिस्थितियों को ध्यान में रखे बिना जीवन में अर्थवत्ता और उत्तरदायित्व बोध प्राप्त कराने में सेवार्थी की सहायता करना है। चिकित्सक सेवार्थी के जीवन की विशिष्ट प्रकृति पर ज़ोर देता है और सेवार्थी को अपने जीवन में अर्थवत्ता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

उद्बोधक चिकित्सा में चिकित्सक निष्कपट होता है और अपनी भावनाओं, मूल्यों और अपने अस्तित्व के बारे में सेवार्थी से खुल कर बात करता है। इसमें 'आज और अभी' पर ज़ोर दिया जाता है और अन्यारोपण को सक्रिय रूप से हतोत्साहित किया जाता है। चिकित्सक सेवार्थी को वर्तमान की तात्कालिकता का स्मरण कराता है। अपने अस्तित्व का अर्थ प्राप्त करने की प्रक्रिया में सेवार्थी की मदद करना चिकित्सक का लक्ष्य होता है।

### *सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा*

*सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा* कार्ल रोज़र्स (Carl Rogers) द्वारा प्रतिपादित की गई है। रोज़र्स ने वैज्ञानिक निग्रह को सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा की व्यष्टीकृत पद्धति से संयुक्त किया। रोज़र्स ने मनश्चिकित्सा में स्व के संप्रत्यय को प्रस्तुत किया और उनकी चिकित्सा का मानना है कि किसी व्यक्ति के अस्तित्व का मूल स्वतंत्रता और वरण होते हैं। चिकित्सा एक ऐसा गर्मजोशी का संबंध प्रदान करती है जिससे सेवार्थी अपनी विघटित भावनाओं के साथ संबद्ध हो सकता है। चिकित्सक



Reprint 2025-26

*तदनुभूति* प्रदर्शित करता है अर्थात सेवार्थी के अनुभवों को समझना, जैसे कि वे उसी की हों, उसके प्रति सहृदय होता है तथा *अशर्त सकारात्मक आदर* रखता है अर्थात सेवार्थी जैसा है उसी रूप में उसे वह स्वीकार करता है। तदनुभूति चिकित्सक और सेवार्थी के बीच में एक सांवेगिक अनुनाद की स्थिति बनाती है। अशर्त सकारात्मक आदर यह बताता है कि चिकित्सक की सकारात्मक हार्दिकता सेवार्थी की उन भावनाओं पर आश्रित नहीं हैं जो वह चिकित्सा सत्र के दौरान प्रदर्शित करता है। यह अनन्य अशर्त हार्दिकता यह सुनिश्चित करती है कि सेवार्थी चिकित्सक के ऊपर विश्वास कर सकता है तथा स्वयं को सुरक्षित महसूस कर सकता है। सेवार्थी इतना सुरक्षित महसूस करता है कि वह अपनी भावनाओं का अन्वेषण करने लगता है। चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं का अनिर्णयात्मक तरीके से परावर्तन करता है। यह परावर्तन सेवार्थी के कथनों की पुन:अभिव्यक्ति से प्राप्त किया जाता है अर्थात सेवार्थी के कथनों के अर्थ वर्धन के लिए उससे सरल स्पष्टीकरण माँगना। परावर्तन की यह प्रक्रिया सेवार्थी को समाकलित होने में मदद करती है। समायोजन बढ़ने के साथ ही व्यक्तिगत संबंध भी सुधरते हैं। 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*

जर्मन शब्द 'गेस्टाल्ट' का अर्थ है 'समग्र'। यह चिकित्सा फ्रेडेरिक (फ्रिट्ज) पर्ल्स ने अपनी पत्नी लॉरा पर्ल्स के साथ प्रस्तुत की थी। गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की आत्म-जागरूकता एवं आत्म-स्वीकृति के स्तर को बढ़ाना होता है। सेवार्थी को शारीरिक प्रक्रियाओं और संवेगों, जो जागरूकता को अवरुद्ध करते हैं, को पहचानना सिखाया जाता है। चिकित्सक इसके लिए सेवार्थी को अपनी भावनाओं और द्वंद्वों के बारे में उसकी कल्पनाओं की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करता है। यह चिकित्सा समूहों में भी प्रयुक्त की जा सकती है।

## मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देने वाले कारक

जैसा कि हम पढ़ चुके हैं मनश्चिकित्सा मानसिक कष्टों के उपचार हेतु है। ऐसे कई कारक हैं जो इस स्वास्थ्य-लाभ प्रक्रिया में योगदान देते हैं। इनमें से कुछ कारक निम्नलिखित हैं –

1. स्वास्थ्य-लाभ में एक महत्वपूर्ण कारक है चिकित्सक द्वारा अपनाई गई तकनीक तथा रोगी/सेवार्थी के साथ इन्हीं तकनीकों का परिपालन। यदि दुश्चिंतित सेवार्थी को स्वस्थ करने के लिए व्यवहार पद्धति और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा शाखा अपनाई जाती है तो विश्रांति की विधियाँ और संज्ञानात्मक पुन:संरचना तकनीक स्वास्थ्य-लाभ में बहुत बड़ा योगदान देती हैं।
2. चिकित्सात्मक मैत्री जो चिकित्सक एवं रोगी/सेवार्थी के बीच में बनती है, में स्वास्थ्य-लाभ के गुण विद्यमान होते हैं क्योंकि चिकित्सक नियमित रूप से सेवार्थी से मिलता है तथा उसे तदनुभूति और हार्दिकता प्रदान करता है।
3. चिकित्सा के प्रारंभिक सत्रों में जब रोगी/सेवार्थी की समस्याओं की प्रकृति को समझने के लिए उसका साक्षात्कार किया जाता है, तो वह स्वयं द्वारा अनुभव किए जा रहे संवेगात्मक समस्याओं को चिकित्सक के सामने रखता है। संवेगों को बाहर निकालने की इस प्रक्रिया को भाव-विरेचन या कैथार्सिस कहते हैं और इसमें स्वास्थ्य-लाभ के गुण विद्यमान होते हैं।
4. मनश्चिकित्सा से संबंधित अनेक अविशिष्ट कारक हैं। इनमें से कुछ कारक रोगी/सेवार्थी से संबंधित बताए जाते हैं तथा कुछ चिकित्सक से। ये कारक अविशिष्ट इसलिए कहे जाते हैं क्योंकि ये मनश्चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों, भिन्न रोगियों/सेवार्थियों तथा भिन्न मनश्चिकित्सकों के आर-पार घटित होती हैं। रोगियों/ सेवार्थियों पर लागू होने वाले अविशिष्ट कारक हैं – परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा उपचार के कारण सुधार की प्रत्याशा इत्यादि। इन्हें *रोगी चर* (patient variables) कहा जाता है। चिकित्सक पर लागू होने वाले अविशिष्ट कारक हैं – सकारात्मक स्वभाव, अनसुलझे संवेगात्मक द्वंद्वों की अनुपस्थिति, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की उपस्थिति इत्यादि। इन्हें *चिकित्सक चर* (therapist variables) कहा जाता है।

## मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांत

कुछ नैतिक मानक जिनका व्यवसायी मनश्चिकित्सकों द्वारा प्रयोग किया जाना चाहिए, वे हैं –

1. सेवार्थी से सुविज्ञ सहमति लेनी चाहिए।
2. सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए।
3. व्यक्तिगत कष्ट और व्यथा को कम करना मनश्चिकित्सक के प्रत्येक प्रयासों का लक्ष्य होना चाहिए।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

4. चिकित्सक-सेवार्थी संबंध की अखंडता महत्वपूर्ण है।
5. मानव अधिकार एवं गरिमा के लिए आदर।
6. व्यावसायिक सक्षमता एवं कौशल आवश्यक हैं।

### वैकल्पिक चिकित्सा

इन्हें वैकल्पिक चिकित्सा इसलिए कहा जाता है क्योंकि इनमें पारंपरिक औषध-उपचार या मनश्चिकित्सा की वैकल्पिक उपचार संभावनाएँ होती हैं। अनेक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्साएँ हैं, जैसे – योग, ध्यान, ऐक्यूपंक्चर, वनौषधि, उपचार इत्यादि। पिछले 25 वर्षों में मनोवैज्ञानिक कष्टों के लिए उपचार कार्यक्रम के रूप में योग एवं ध्यान ने सबसे अधिक लोकप्रियता प्राप्त की है।

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जिसे पातंजलि के योग सूत्र के *अष्टांग योग* में विस्तृत रूप से बताया गया है। योग, जैसा कि सामान्यत: आजकल इसे कहा जाता है, का आशय केवल आसन या शरीर संस्थिति घटक अथवा श्वसन अभ्यास या प्राणायाम अथवा दोनों के संयोग से होता है। ध्यान का संबंध श्वास अथवा किसी वस्तु या विचार या किसी मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने के अभ्यास से है। जहाँ ध्यान केंद्रित किया जाता है। *विपश्यना ध्यान*, जिसे सतर्कता-आधारित ध्यान के नाम से भी जाना जाता है, में ध्यान को बाँधे 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।

तीव्र गति से श्वास लेने की तकनीक, जो अत्यधिक वायु-संचार करती है तथा जो *सुदर्शन क्रिया योग* में प्रयुक्त की जाती है, लाभदायक, कम खतरे वाली और कम खर्च वाली तकनीक है। यह दबाव, दुश्चिंता, अभिघातज उत्तर दबाव विकार, अवसाद, दबाव-संबंधी चिकित्सा रोग, मादक द्रव्यों का दुरुपयोग तथा अपराधियों के पुन:स्थापन के लिए उपयोग की जाती है। सुदर्शन क्रिया योग का उपयोग सामूहिक विपदा के उत्तरजीवियों में अभिघातज उत्तर दबाव विकास को समाप्त करने के लिए एक लोक-स्वास्थ्य हस्तक्षेप तकनीक के रूप में किया जाता है। योग विधि कुशल-क्षेम, भावदशा, ध्यान, मानसिक केंद्रीयता तथा दबाव सहिष्णुता को बढ़ाती है। एक कुशल योग शिक्षक द्वारा उचित प्रशिक्षण तथा प्रतिदिन 30 मिनट तक का अभ्यास इसके लाभ को बढ़ा सकता है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिकाविज्ञान संस्थान (National Institute of Mental Health and Neurosciences, NIMHANS), भारत में किए गए शोध ने प्रदर्शित किया है कि सुदर्शन क्रिया योग अवसाद को कम करता है। इसके अलावा जो मद्यव्यसनी रोगी सुदर्शन क्रिया योग का अभ्यास करते हैं उनके अवसाद एवं दबाव स्तर में कमी पाई गई है। अनिद्रा का उपचार योग से किया गया है। योग नींद आने की अवधि को कम करता है तथा निद्रा की गुणवत्ता को बढ़ाता है।

अमेरिका में सिखाया जाने वाला कुंडलिनी योग मानसिक विकारों के उपचार में प्रभावी पाया गया है। अरैखिक विज्ञान संस्थान (The Institute for Non-linear Science), कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सैन डिएगो, अमेरिका, ने पाया है कि कुंडलिनी योग मनोग्रहित-बाध्यता विकार के उपचार में प्रभावी 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। इस प्रकार का ध्यान रोगियों को अपने सांवेगिक उद्दीपकों के बेहतर प्रक्रमण में सहायता करेगा और इसलिए इन उद्दीपकों के प्रक्रमण में पूर्वाग्रहों को रोकेगा।

## मानसिक रोगियों का पुन:स्थापन

मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार के दो घटक होते हैं, अर्थात लक्षणों में कमी आना तथा क्रियाशीलता या जीवन की गुणवत्ता के स्तर में सुधार लाना। कम तीव्र विकारों, जैसे – सामान्यीकृत दुश्चिंता, प्रतिक्रियात्मक अवसाद या दुर्भीति के लक्षणों में कमी आना जीवन की गुणवत्ता में सुधार से संबंधित होता है। जबकि मनोविदलता जैसे गंभीर मानसिक विकारों के लक्षणों में कमी आना जीवन की गुणवत्ता में सुधार से संबंधित नहीं हो सकता है। कई रोगी नकारात्मक लक्षणों से ग्रसित होते हैं, जैसे – काम करने या दूसरे लोगों के साथ अन्योन्यक्रिया में अनभिरुचि तथा अभिप्रेरणा का अभाव। इस तरह के रोगियों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए पुन:स्थापना की आवश्यकता होती है। पुन:स्थापना का उद्देश्य रोगी को सशक्त बनाना होता है जिससे जितना संभव हो सके वह समाज का एक उत्पादक सदस्य बन सके। पुन:

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

स्थापना में रोगियों को *व्यावसायिक चिकित्सा, सामाजिक कौशल प्रशिक्षण* तथा *व्यावसायिक प्रशिक्षण* दिया जाता है। व्यावसायिक चिकित्सा में रोगियों को मोमबत्ती बनाना, कागज़ की थैली बनाना और कपड़ा बुनना सिखाया जाता है जिससे वे एक कार्य अनुशासन बना सकें। भूमिका-निर्वाह, अनुकरण और अनुदेश के माध्यम से रोगियों को सामाजिक कौशल प्रशिक्षण दिया जाता है जिससे कि वे अंतर्वैयक्तिक कौशल विकसित कर सकें। इसका उद्देश्य होता है रोगी को सामाजिक समूह में काम करना सिखाना। संज्ञानात्मक पुन:प्रशिक्षण मूल संज्ञानात्मक प्रकार्यों, जैसे – अवधान, स्मृति और अधिशासी प्रकार्यों में सुधार लाने के लिए दिया जाता है। जब रोगी में पर्याप्त सुधार आ जाता है तो उसे व्यावसायिक प्रशिक्षण दिया जाता है जिसमें उत्पादक रोज़गार प्रारंभ करने के लिए आवश्यक कौशलों के अर्जन में उसकी मदद की जाती है।

## प्रमुख पद

वैकल्पिक चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, तदनुभूति, गेस्टाल्ट चिकित्सा, मानवतावादी चिकित्सा, मनोगतिक चिकित्सा, मनश्चिकित्सा, पुन:स्थापन, प्रतिरोध, आत्मसिद्धि, चिकित्सात्मक मैत्री, अशर्त सकारात्मक आदर।

## सारांश

- *मनश्चिकित्सा मनोवैज्ञानिक कष्ट से निवारण के लिए एक उपचार है। यह एक सजातीय उपचार विधि नहीं है। भिन्न प्रकार की लगभग 400 मनश्चिकित्साएँ होती हैं।*
- *मनोविश्लेषण, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक तथा मानवतावादी-अस्तित्वपरक मनश्चिकित्सा की महत्वपूर्ण पद्धतियाँ हैं। इनमें से प्रत्येक पद्धति में कई शाखाएँ हैं।*
- *मनश्चिकित्सा के महत्वपूर्ण घटक हैं – नैदानिक निरूपण अर्थात सेवार्थी की समस्या का कथन और एक विशेष चिकित्सा के संदर्भ में उसका उपचार।*
- *चिकित्सात्मक मैत्री चिकित्सक एवं सेवार्थी के बीच का संबंध है जिसमें सेवार्थी का चिकित्सक में विश्वास और चिकित्सक की सेवार्थी के लिए तदनुभूति होती है।*
- *मनोवैज्ञानिक कष्ट से पीड़ित वयस्कों के लिए मनश्चिकित्सा की प्रधान पद्धति व्यक्तिगत मनश्चिकित्सा है। मनश्चिकित्सा का अभ्यास करने से पहले चिकित्सक को व्यावसायिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।*
- *वैकल्पिक चिकित्सा, जैसे – यौगिक और ध्यानस्थ अभ्यास कुछ मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार में प्रभावी पाए गए हैं।*
- *मानसिक रोगियों के सक्रिय लक्षणों में कमी आने के बाद उनका पुन:स्थापन उनके जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए आवश्यक होता है।*

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. *मनश्चिकित्सा की प्रकृति एवं विषय-क्षेत्र का वर्णन कीजिए। मनश्चिकित्सा में चिकित्सात्मक संबंध के महत्त्व को उजागर कीजिए।*
2. *मनश्चिकित्सा के विभिन्न प्रकार कौन-से हैं? किस आधार पर इनका वर्गीकरण किया गया है?*
3. *व्यवहार चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न तकनीकों की चर्चा कीजिए।*
4. *उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए कि संज्ञानात्मक विकृति किस प्रकार घटित होती है।*
5. *कौन-सी चिकित्सा सेवार्थी को व्यक्तिगत संवृद्धि चाहने एवं अपनी संभाव्यताओं की सिद्धि के लिए प्रेरित करती है? उन चिकित्साओं की चर्चा कीजिए जो इस सिद्धांत पर आधारित हैं।*
6. *मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ के लिए किन कारकों का योगदान होता है? कुछ वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की गणना कीजिए।*
7. *मानसिक रोगियों के पुन:स्थापन के लिए कौन-सी तकनीकों का उपयोग किया जाता है?*
8. *छिपकली/तिलचटा के दुर्भीति भय का सामाजिक अधिगम सिद्धांतकार किस प्रकार स्पष्टीकरण करेगा? इसी दुर्भीति का एक मनोविश्लेषक किस प्रकार स्पष्टीकरण करेगा?*
9. *किस प्रकार की समस्याओं के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा सबसे उपयुक्त मानी जाती है?*

## परियोजना विचार

1. *विद्यालय में अक्सर जब आप अच्छा काम करते हैं तो आप अच्छे अंक (स्वर्णांक या तारा) पाते हैं और खराब काम करने पर बुरा या काला अंक पाते हैं। यह टोकन व्यवस्था का एक उदाहरण है। अपने सहपाठियों की सहायता से एक सूची बनाइए जिसमें कक्षा और विद्यालय के उन सभी क्रियाकलापों को सम्मिलित कीजिए जिसके लिए आप पुरस्कृत किए गए हों या अपने अध्यापक से प्रशंसा या अपने मित्रों से सराहना पाई हो। एक और सूची बनाइए जिसमें उन क्रियाकलापों को लिखिए जिसके लिए आपको अपने अध्यापक/अध्यापिका से डाँट पड़ी हो या आपके सहपाठी आपसे क्रुद्ध हुए हों।*
2. *अपने अतीत या वर्तमान से उस व्यक्ति के बारे में बताएँ जिसने सतत रूप से आपके प्रति अशर्त सकारात्मक आदर प्रदर्शित किया हो। आप पर इसका क्या प्रभाव हुआ या हो रहा है? व्याख्या करें। अपने अन्य मित्रों से भी इसी तरह की सूचना एकत्र करें और एक रिपोर्ट तैयार करें।*

## वेबलिंक्स

http://www.sciencedirect.com
http://allpsych.com
http://mentalhealth.com



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

### शैक्षिक संकेत

1. विद्यार्थियों को स्व और व्यक्तित्व से संबंधित अध्याय 2 में पढ़े हुए व्यक्तित्व के कुछ सिद्धांतों को विभिन्न चिकित्सा उपागमों से जोड़ने के लिए कहा जा सकता है।
2. विद्यार्थियों से संबंधित कुछ व्यवहारात्मक मुद्दों, जैसे – किसी मित्र से संबंध का टूटना आदि का भूमिका-निर्वाह एवं नाटकीकरण उनमें अभिरुचि उत्पन्न करेगा तथा मनोविज्ञान के अनुप्रयोग पर भी बल देगा।
3. चूँकि चिकित्सा एक उच्चस्तरीय कुशल-प्रक्रिया है जिसमें व्यावसायिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, इसलिए विद्यार्थियों को इसे हल्के ढंग से विवेचन करने से रोकना चाहिए।
4. कोई क्रिया/परिचर्चा जिसका विद्यार्थियों के मानस पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है, उसे अध्यापक की उपस्थिति में उचित ढंग से संचालित किया जाना चाहिए।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

# अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान

12124CH06

# 6

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- अभिवृत्ति क्या है और इसका निर्माण एवं परिवर्तन किस प्रकार होता है, को समझ सकेंगे।

## विषयवस्तु


**परिचय**
**सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना**
**अभिवृत्ति की प्रकृति एवं घटक**
*एक 'हरा-भरा पर्यावरण' - अभिवृत्ति का सं-भा-व्य (ए.-बी.-सी.) घटक* (बॉक्स 6.1)
**अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन**
अभिवृत्ति निर्माण
अभिवृत्ति परिवर्तन
*बीस डॉलर के लिए एक झूठ बोलना* (बॉक्स 6.2)
अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध
**पूर्वाग्रह एवं भेदभाव**
**पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ**

**प्रमुख पद**
**सारांश**
**समीक्षात्मक प्रश्न**
**परियोजना विचार**
**वेबलिंक्स**
**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*सामाजिक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जिसमें यह अन्वेषण किया जाता है कि किसी व्यक्ति का व्यवहार किस प्रकार से दूसरे व्यक्तियों तथा उसके सामाजिक परिवेश से प्रभावित होता है। हम सभी अभिवृत्ति का निर्माण करते हैं या विशिष्ट विषय-वस्तु अथवा व्यक्ति के बारे में विचार करने का एक तरीका विकसित करते हैं। यद्यपि इनमें से अनेक सामाजिक व्यवहार सरल प्रतीत होते हैं तथापि इन व्यवहारों में निहित प्रक्रियाओं की व्याख्या करना एक जटिल प्रकरण है। इस अध्याय में अभिवृत्ति से संबद्ध आधारभूत विचारों का वर्णन किया जाएगा।*

## सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना

सामाजिक व्यवहार मानव जीवन का एक आवश्यक अंग है, तथा सामाजिक होने का आशय मात्र दूसरों की संगति में रहने से कहीं अधिक है। आपने जो कक्षा 11वीं में पढ़ा है उसके आधार पर आपको यह याद होगा कि सामाजिक मनोविज्ञान उन सभी व्यवहारों का अध्ययन करता है जो दूसरों की वास्तविक, कल्पित अथवा अनुमानित उपस्थिति में घटित होता है। समाज मनोवैज्ञानिक विविध प्रकार के सामाजिक व्यवहार का अध्ययन करते हैं; तथा उनके आधारों की व्याख्या करने का प्रयास करते हैं। सामाजिक प्रभाव के कारण लोग व्यक्ति के बारे में तथा जीवन से जुड़े विभिन्न विषयों के बारे में एक दृष्टिकोण या **अभिवृत्ति** (attitude) विकसित करते हैं जो उनके अंदर एक व्यवहारात्मक प्रवृत्ति के रूप में विद्यमान रहती है। सामाजिक संदर्भ किस प्रकार से व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करता है इसको पूर्णरूप से समझने के लिए सामाजिक-संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं तथा सामाजिक व्यवहार दोनों का अध्ययन करना आवश्यक है। समाज मनोवैज्ञानिकों ने यह प्रदर्शित किया है कि लोग स्वयं तथा दूसरों के विविध प्रकार के व्यवहार को किस रूप में देखते हैं तथा उससे क्या अर्थ निकालते हैं, यह समझने के लिए एक व्यक्ति को सामान्य बुद्धि तथा लोक बुद्धि से परे जाकर सोचना चाहिए।

## अभिवृत्ति की प्रकृति एवं घटक

कुछ मिनट के लिए निम्नलिखित मानसिक अभ्यास कीजिए। स्वयं से आज आपने कितनी बार कहा 'मेरी राय में ....' या 'दूसरे लोग ऐसा कह सकते हैं, परंतु मैं अनुभव करता हूँ कि ....'?

रिक्त स्थानों में आप जो कुछ भी लिखते हैं उसे *'मत'* कहा जाता है। अब इस अभ्यास को आगे बढ़ाएँ और विचार करें कि ये मत या विचार आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं? इनमें से कुछ मतों की विषयवस्तु आपके लिए सामान्य या औसत महत्त्व की हो सकती है; ये आपके सोचने या विचार करने के मात्र तरीके हैं; तथा दूसरे लोग आपके दृष्टिकोण से सहमत हैं अथवा असहमत, यह आपके लिए विशेष महत्त्व नहीं रखता है। दूसरी ओर कुछ अन्य विषयवस्तु आपके लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण हो सकती हैं। यदि इन विषयों के बारे में आपके विचार या दृष्टिकोण का कोई विरोध करता है या उसे चुनौती देता है तो आप सांवेगिक हो जाते हैं। हो सकता है कि इनमें से कुछ दृष्टिकोणों को आपने अपने जीवन का हिस्सा बना लिया हो। दूसरे शब्दों में, यदि आपके दृष्टिकोण केवल विचार मात्र न हों बल्कि इसमें सांवेगिक एवं क्रियात्मक घटक भी हों तो ये दृष्टिकोण केवल 'मत' नहीं होते बल्कि इससे कुछ अधिक होते हैं। ये वस्तुतः **अभिवृत्ति** के उदाहरण हैं।

अभिवृत्ति की सभी परिभाषाएँ इस बिंदु पर एकमत हैं कि अभिवृत्ति मन की एक अवस्था है। यह किसी विषय (जिसे 'अभिवृत्ति-विषय' कहा जाता है) के संबंध में विचारों का एक पुंज है जिसमें एक मूल्यांकनपरक विशेषता (सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थता का गुण) पाई जाती है। इससे संबद्ध एक सांवेगिक घटक होता है तथा अभिवृत्ति-विषय के प्रति एक विशेष प्रकार से क्रिया करने की प्रवृत्ति भी पाई जाती है। विचारपरक घटक को **संज्ञानात्मक** (cognitive) पक्ष कहा जाता है, सांवेगिक घटक को **भावात्मक** (affective) पक्ष के रूप में जाना जाता है तथा क्रिया करने की प्रवृत्ति को **व्यवहारपरक** (behavioural) या क्रियात्मक घटक कहा जाता है। संक्षेप में इन तीनों घटकों (उनके अंग्रेज़ी नाम के



© NCERT not to be republished
Reprint 2025-26

प्रथम अक्षर के आधार पर) को अभिवृत्ति का **ए.-बी.-सी. घटक** (A-B-C components) कहा जाता है। हिंदी में हम इसे अभिवृत्ति का संभाव्य (सं-भा-व्य: संज्ञानात्मक, भावात्मक एवं व्यवहारपरक) घटक कह सकते हैं। ध्यान रखें कि अभिवृत्ति स्वयं में व्यवहार नहीं है परंतु वह एक निश्चित प्रकार से व्यवहार या क्रिया करने की प्रवृत्ति को प्रकट करती है। ये संज्ञान के अंग हैं जो सांवेगिक घटक से युक्त होते हैं तथा इनका बाहर से प्रेक्षण नहीं किया जा सकता है। बॉक्स 6.1 में पर्यावरण के प्रति अभिवृत्ति का एक उदाहरण प्रस्तुत है जिसमें तीनों घटकों के संबंध को दर्शाया गया है।

अभिवृत्ति को दो अन्य घनिष्ठ रूप से संबंधित संप्रत्ययों, **विश्वास** (beliefs) एवं **मूल्य** (values) से विभेदित किया जाना चाहिए। **विश्वास**, अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक को इंगित करते हैं तथा एक ऐसे आधार का निर्माण करते हैं जिन पर अभिवृत्ति टिकी है, जैसे ईश्वर में विश्वास, या राजनीतिक विचारधारा के रूप में प्रजातंत्र में विश्वास। **मूल्य**, ऐसी अभिवृत्ति या विश्वास है जिसमें 'चाहिए' का पक्ष निहित रहता है, जैसे आचारपरक या नैतिक मूल्य। एक व्यक्ति को मेहनत करनी चाहिए, या एक व्यक्ति को हमेशा ईमानदार रहना चाहिए, क्योंकि ईमानदारी सर्वोत्तम नीति है, ऐसे विचार मूल्य के उदाहरण हैं। मूल्य का निर्माण तब होता है जब कोई विशिष्ट विश्वास या अभिवृत्ति व्यक्ति के जीवन के प्रति उसके दृष्टिकोण का एक अभिन्न अंग बन जाती है। इसके परिणामस्वरूप मूल्य में परिवर्तन करना कठिन है।

अभिवृत्ति के द्वारा किन उद्देश्यों की पूर्ति होती है? हम यह देखते हैं कि अभिवृत्ति वह पृष्ठभूमि प्रदान करती है जो एक व्यक्ति को यह निर्णय करने में सुविधा प्रदान करती है कि नई परिस्थिति में किस प्रकार से कार्य करना है। उदाहरण के लिए, विदेशियों के प्रति हमारी अभिवृत्ति। उनसे मिलने पर हमें उनके प्रति किस प्रकार से व्यवहार करना चाहिए इसके लिए यह अप्रत्यक्ष रूप से एक मानसिक 'रूपरेखा' या 'ब्लूप्रिंट' प्रदान करती है।

भावात्मक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारपरक घटकों के अतिरिक्त अभिवृत्तियों की और भी विशेषताएँ हैं। अभिवृत्ति की चार प्रमुख विशेषताएँ हैं – **कर्षण-शक्ति** (valence) (सकारात्मकता या नकारात्मकता), **चरम-सीमा** (extremeness), **सरलता** (simplicity) या **जटिलता** (complexity) (बहुविधता) तथा **केंद्रिकता** (centrality)।

**कर्षण-शक्ति** (सकारात्मकता या नकारात्मकता) – अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति हमें यह बताती है कि अभिवृत्ति-विषय के प्रति कोई अभिवृत्ति सकारात्मक है अथवा नकारात्मक। मान लीजिए कि किसी अभिवृत्ति (जैसे नाभिकीय शोध के प्रति अभिवृत्ति) को 5-बिंदु मापनी पर व्यक्त करना है जिसका प्रसार 1 (बहुत खराब), 2 (खराब), 3 (तटस्थ- न खराब न अच्छा), 4 (अच्छा), से 5 (बहुत अच्छा) तक है। यदि कोई व्यक्ति नाभिकीय शोध के प्रति अपने दृष्टिकोण या मत का आकलन इस मापनी पर 4 या 5 का करता है तो स्पष्ट

**बॉक्स 6.1**

**एक 'हरा-भरा पर्यावरण' - अभिवृत्ति का सं-भा-व्य (ए.-बी.-सी.) घटक**

मान लीजिए कि आपके पड़ोस के कुछ लोग 'हरा-भरा पर्यावरण' आंदोलन के एक अंग के रूप में वृक्षारोपण अभियान प्रारंभ करते हैं। पर्यावरण के संबंध में पर्याप्त सूचना के आधार पर आपका 'हरा-भरा पर्यावरण' के संदर्भ में दृष्टिकोण सकारात्मक है (मूल्यांकन के पक्ष के साथ संज्ञानात्मक अथवा सं या सी घटक)। जब आप हरियाली देखते हैं तो आप प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। जब आप पेड़ को कटते हुए देखते हैं तो आप दु:ख का अनुभव करते हैं। ये अनुभूतियाँ इस अभिवृत्ति के भावात्मक अथवा भा या ए घटक को प्रदर्शित करती हैं। अब कल्पना कीजिए कि आप भी वृक्षारोपण अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। यह आपके 'हरा-भरा पर्यावरण' के प्रति अभिवृत्ति के व्यवहारपरक पक्ष अथवा व्य या बी घटक को प्रकट करता है। सामान्यतया, हम यह अपेक्षा रखते हैं कि इन तीनों घटकों में आपस में संगति होगी, अर्थात इन तीनों की दिशा एक होगी। हालाँकि यह आवश्यक नहीं है कि इस प्रकार की संगति सभी परिस्थितियों में पाई जाए। उदाहरण के लिए, यह बहुत हद तक संभव है कि आपके 'हरा-भरा पर्यावरण' की अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक घटक बहुत शक्तिशाली हो परंतु भावात्मक तथा व्यवहारपरक घटक सापेक्षिक रूप से कम प्रभावशाली हो। यह भी हो सकता है कि संज्ञानात्मक एवं भावात्मक पक्ष मज़बूत एवं सकारात्मक हों परंतु व्यवहारपरक पक्ष तटस्थ हो। अत: दो घटकों के आधार पर तीसरे घटक का अनुमान करने से हो सकता है कि एक अभिवृत्ति के बारे में हमेशा सही चित्र प्राप्त न हो।



Reprint 2025-26

रूप से यह एक सकारात्मक अभिवृत्ति है। इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति नाभिकीय शोध के विचार को पसंद करता है तथा सोचता है कि यह कोई अच्छी चीज़ है। दूसरी ओर यदि आकलित मूल्य 1 या 2 है तो अभिवृत्ति नकारात्मक है। इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति नाभिकीय शोध के विचार को नापसंद करता है एवं सोचता है कि यह कोई खराब चीज़ है। हम तटस्थ अभिवृत्तियों को भी स्थान देते हैं। यदि इस उदाहरण में नाभिकीय शोध के प्रति तटस्थ अभिवृत्ति इस मापनी पर अंक 3 के द्वारा प्रदर्शित की जाएगी। एक तटस्थ अभिवृत्ति में कर्षण-शक्ति न तो सकारात्मक होगी, न ही नकारात्मक।

**चरम-सीमा** – एक अभिवृत्ति की चरम-सीमा यह इंगित करती है कि अभिवृत्ति किस सीमा तक सकारात्मक या नकारात्मक है। नाभिकीय शोध के उपर्युक्त उदाहरण में मापनी मूल्य '1' उसी चरम-सीमा का है जितना की '5'। बस अंतर इतना है कि दोनों ही विपरीत दिशा में हैं अर्थात दोनों की कर्षण-शक्ति एक दूसरे के विपरीत है। मापनी मूल्य '2' और '4' कम तीव्र हैं। तटस्थ अभिवृत्ति नि:संदेह न्यूनतम तीव्रता की है।

**सरलता** या **जटिलता** (बहुविधता) – इस विशेषता से तात्पर्य है कि एक व्यापक अभिवृत्ति के अंतर्गत कितनी अभिवृत्तियाँ होती हैं। उस अभिवृत्ति को एक परिवार के रूप में समझना चाहिए जिसमें अनेक 'सदस्य' अभिवृत्तियाँ हैं। बहुत से विषयों (जैसे स्वास्थ्य एवं विश्व शांति) के संबंध में लोग एक अभिवृत्ति के स्थान पर अनेक अभिवृत्तियाँ रखते हैं। जब अभिवृत्ति तंत्र में एक या बहुत थोड़ी-सी अभिवृत्तियाँ हों तो उसे 'सरल' कहा जाता है और जब वह अनेक अभिवृत्तियों से बना हो तो उसे 'जटिल' कहा जाता है। स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम के प्रति अभिवृत्ति को उदाहरण के तौर पर लें। इस अभिवृत्ति तंत्र में अनेक अभिवृत्तियों के पाए जाने की संभावना है, जैसे व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का संप्रत्यय, प्रसन्नता एवं कुशल-क्षेम के प्रति उसका दृष्टिकोण एवं व्यक्ति स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता कैसे प्राप्त कर सकता है, इस संबंध में उसका विश्वास एवं मान्यताएँ। इसके विपरीत, किसी व्यक्ति विशेष के प्रति अभिवृत्ति में मुख्य रूप से एक अभिवृत्ति के पाए जाने की संभावना है। एक अभिवृत्ति तंत्र में बहु-सदस्यीय अभिवृत्तियों को अभिवृत्ति के तीन घटकों के रूप में नहीं देखना चाहिए। एक अभिवृत्ति तंत्र के प्रत्येक सदस्य अभिवृत्ति में भी सं-भा-व्य (या ए.-बी.-सी.) घटक होता है।

**केंद्रिकता** – यह अभिवृत्ति तंत्र में किसी विशिष्ट अभिवृत्ति की भूमिका को बताता है। गैर-केंद्रीय (या परिधीय) अभिवृत्तियों की तुलना में अधिक केंद्रिकता वाली कोई अभिवृत्ति, अभिवृत्ति तंत्र की अन्य अभिवृत्तियों को अधिक प्रभावित करेगी। उदाहरण के लिए, विश्व शांति के प्रति अभिवृत्ति में सैनिक व्यय के प्रति एक नकारात्मक अभिवृत्ति, एक प्रधान या केंद्रीय अभिवृत्ति के रूप में हो सकती है जो बहु-अभिवृत्ति तंत्र की अन्य अभिवृत्तियों को प्रभावित कर सकती है।

## अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन

### अभिवृत्ति निर्माण

एक महत्वपूर्ण प्रश्न जिसका उत्तर देने में मनोवैज्ञानिक रुचि रखते हैं वह है – अभिवृत्तियाँ किस प्रकार निर्मित होती हैं? जैसे अन्य अनेक विचार एवं संप्रत्यय विकसित होते हैं और हमारे संज्ञानात्मक व्यवस्था या तंत्र के अंग बन जाते हैं, उसी प्रकार विभिन्न विषयों, वस्तुओं तथा व्यक्तियों के प्रति अभिवृत्तियों का भी निर्माण होता है जब हम दूसरों से अंत:क्रिया करते हैं। परंतु कुछ विशिष्ट दशाएँ होती हैं जो विशिष्ट अभिवृत्तियों का निर्माण करती हैं।

सामान्यतया अभिवृत्तियाँ स्वयं के अनुभव तथा दूसरों से अंत:क्रिया के माध्यम से सीखी जाती हैं। कुछ थोड़े से शोध अध्ययन हैं जो अभिवृत्तियों के कुछ सहज पक्ष को प्रदर्शित करते हैं, परंतु अधिगम के साथ-साथ ऐसे आनुवंशिक कारक अभिवृत्तियों को मात्र अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए अधिकांश समाज मनोवैज्ञानिकों ने ऐसी दशाओं पर ध्यान दिया है जो अभिवृत्ति के अधिगम को प्रेरित करती हैं।

*अभिवृत्ति निर्माण की प्रक्रिया*

अधिगम की प्रक्रियाएँ एवं दशाएँ भिन्न हो सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप लोगों में विविध प्रकार की अभिवृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं।

- *साहचर्य के द्वारा अभिवृत्तियों का अधिगम* – आप यह देखते होंगे कि विद्यार्थी अध्यापक के कारण एक



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

विशिष्ट विषय के प्रति रुचि विकसित कर लेते हैं। यह इसलिए होता है क्योंकि वे उस अध्यापक में अनेक सकारात्मक गुण देखते हैं; ये सकारात्मक गुण उस विषय के साथ जुड़ जाते हैं जिसे वह पढ़ाता है और अंततोगत्वा उस विषय के प्रति रुचि के रूप में अभिव्यक्त होता है। दूसरे शब्दों में, विषय के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अध्यापक एवं विद्यार्थी के मध्य सकारात्मक साहचर्य के द्वारा सीखी या अधिगमित की जाती है।

- *पुरस्कृत या दंडित होने के कारण अभिवृत्तियों को सीखना* – यदि एक विशिष्ट अभिवृत्ति को प्रदर्शित करने के लिए किसी व्यक्ति की प्रशंसा की जाती है तो यह संभावना उच्च हो जाती है कि वह आगे चलकर उस अभिवृत्ति को विकसित करेगा। उदाहरण के लिए यदि एक किशोरी नियमित रूप से योगासन करती है एवं अपने विद्यालय में 'मिस गुड हेल्थ' का सम्मान पाती है, तो वह योग एवं स्वास्थ्य के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर सकती है। इसी प्रकार यदि एक बालक समुचित आहार के स्थान पर सड़ा-गला या अस्वास्थ्यकर भोजन लेने के कारण लगातार बीमार रहता है तो संभव है कि वह बालक अस्वास्थ्यकर भोजन के प्रति नकारात्मक एवं स्वास्थ्यकर भोजन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित करे।
- *प्रतिरूपण (दूसरों के प्रेक्षण) के द्वारा अभिवृत्ति का अधिगम करना* – प्रायः ऐसा नहीं होता कि हम मात्र साहचर्य या पुरस्कार एवं दंड के द्वारा ही अभिवृत्तियों का अधिगम करते हैं। बल्कि हम दूसरों को अभिवृत्ति-विषय के प्रति एक विशिष्ट प्रकार का विचार व्यक्त करने या व्यवहार प्रदर्शित करने के लिए पुरस्कृत या दंडित होते देख कर इनका अधिगम करते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे यह देखकर कि उनके माता-पिता बड़ों के प्रति आदर प्रदर्शित करते हैं एवं इसके लिए सम्मान पाते हैं, वे बड़ों के प्रति एक श्रद्धालु अभिवृत्ति विकसित कर सकते हैं।
- *समूह या सांस्कृतिक मानकों के द्वारा अभिवृत्ति का अधिगम करना* – प्रायः हम अपने समूह या संस्कृति के मानकों के माध्यम से अभिवृत्तियों का अधिगम करते हैं। मानक अलिखित नियम होते हैं जिनका विशिष्ट परिस्थितियों में पालन करने की अपेक्षा सभी से की जाती है। कालांतर में ये मानक अभिवृत्ति के रूप में हमारे सामाजिक संज्ञान के अंग बन जाते हैं। समूह या संस्कृति के मानकों के माध्यम से अभिवृत्तियों का अधिगम करना वस्तुतः ऊपर वर्णित तीनों प्रकार के अधिगम – साहचर्य, पुरस्कार या दंड तथा प्रतिरूपण के माध्यम से अधिगम – के उदाहरण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, पूजा या आराधना स्थल पर रुपया-पैसा, मिठाई, फल एवं फूल भेंट करना कुछ धर्मों में एक आदर्श व्यवहार है। जब लोग देखते हैं कि ऐसे व्यवहार दूसरों के द्वारा प्रदर्शित किए जाते हैं, इनको समाज से स्वीकृति एवं मान्यता प्राप्त है तो वे अंततोगत्वा ऐसे व्यवहार एवं उससे संबद्ध समर्पण की भावना के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं।
- *सूचना के प्रभाव से अधिगम* – अनेक अभिवृत्तियों का अधिगम सामाजिक संदर्भों में होता है परंतु आवश्यक नहीं है कि यह दूसरों की शारीरिक या वास्तविक उपस्थिति में ही हो। आजकल विभिन्न संचार-माध्यमों के द्वारा प्रदत्त सूचना के विशाल भंडार के कारण सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही प्रकार की अभिवृत्तियों का निर्माण होता है। आत्मसिद्ध (self-actualised) व्यक्ति की जीवनी पढ़ने से एक व्यक्ति जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए कठोर परिश्रम एवं अन्य पक्षों के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर सकता है।

*अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कारक*

निम्नलिखित कारक ऊपर वर्णित प्रक्रियाओं के द्वारा अभिवृत्तियों के अधिगम के लिए एक संदर्भ प्रदान करते हैं।

1. *परिवार एवं विद्यालय का परिवेश* – विशेष रूप से जीवन के प्रारंभिक वर्षों में अभिवृत्ति निर्माण करने में माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्य महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बाद में विद्यालय का परिवेश अभिवृत्ति निर्माण के लिए एक महत्वपूर्ण पृष्ठभूमि बन जाता है। परिवार एवं विद्यालय में अभिवृत्तियों का अधिगम आमतौर पर साहचर्य, पुरस्कार और दंड तथा प्रतिरूपण के माध्यम से होता है।
2. *संदर्भ समूह* – संदर्भ समूह एक व्यक्ति को सोचने एवं व्यवहार करने के स्वीकृत नियमों या मानकों को बताते



Reprint 2025-26

हैं। अतः ये समूह या संस्कृति के मानकों के माध्यम से अभिवृत्तियों के अधिगम को दर्शाते हैं। विभिन्न विषयों, जैसे – राजनीतिक, धार्मिक तथा सामाजिक समूह, व्यवसाय, राष्ट्रीय एवं अन्य मुद्दों के प्रति अभिवृत्ति प्रायः संदर्भ समूह के माध्यम से ही विकसित होती है। यह प्रभाव विशेष रूप से किशोरावस्था के प्रारंभ में अधिक स्पष्ट होता है जब व्यक्ति के लिए यह अनुभव करना महत्वपूर्ण होता है कि वह किसी समूह का सदस्य है। इसलिए अभिवृत्ति निर्माण में संदर्भ समूह की भूमिका पुरस्कार एवं दंड के द्वारा अधिगम का भी एक उदाहरण हो सकता है।

3. *व्यक्तिगत अनुभव* – अनेक अभिवृत्तियों का निर्माण पारिवारिक परिवेश में या संदर्भ समूह के माध्यम से नहीं होता बल्कि इनका निर्माण प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा होता है, जो लोगों के तथा स्वयं के जीवन के प्रति हमारी अभिवृत्ति में प्रबल परिवर्तन उत्पन्न करता है। यहाँ वास्तविक जीवन से संबंधित एक उदाहरण प्रस्तुत है। सेना का एक चालक (ड्राइवर) एक ऐसे व्यक्तिगत अनुभव से गुजरा जिसने उसके जीवन को ही परिवर्तित कर दिया। एक अभियान के दौरान, जिसमें उसके सभी साथी मारे जा चुके थे, वह मृत्यु के बहुत नज़दीक से गुज़रा। अपने जीवन के उद्देश्य के बारे में विचार करते हुए उसने सेना में अपनी नौकरी छोड़ दी तथा महाराष्ट्र के एक गाँव में स्थित अपनी जन्मभूमि में वापस लौट आया और वहाँ एक सामुदायिक नेता के रूप में सक्रिय रूप से कार्य किया। एक विशुद्ध व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा इस व्यक्ति ने सामुदायिक उत्थान या विकास के लिए एक प्रबल सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर ली। उसके प्रयास ने उसके गाँव के स्वरूप को पूर्णरूपेण बदल दिया।

4. *संचार-माध्यम संबद्ध प्रभाव* – वर्तमान समय में प्रौद्योगिकीय विकास ने दृश्य-श्रव्य माध्यम एवं इंटरनेट को एक शक्तिशाली सूचना का स्रोत बना दिया है जो अभिवृत्तियों का निर्माण एवं परिवर्तन करते हैं। इसके अतिरिक्त विद्यालय स्तरीय पाठ्यपुस्तकें भी अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करती हैं। ये स्रोत सबसे पहले संज्ञानात्मक एवं भावात्मक घटक को प्रबल बनाते हैं और बाद में व्यवहारपरक घटक को भी प्रभावित कर सकते हैं। संचार-माध्यम अभिवृत्ति पर अच्छा एवं खराब दोनों ही प्रकार के प्रभाव डाल सकते हैं। एक तरफ़, संचार-माध्यम एवं इंटरनेट, संचार के अन्य माध्यमों की तुलना में लोगों को भली प्रकार से सूचित करते हैं, दूसरी तरफ़ इन संचार-माध्यमों में सूचना संकलन की प्रकृति पर कोई रोक या जाँच नहीं होती इसलिए निर्मित होने वाली अभिवृत्तियों या पहले से बनी अभिवृत्तियों में परिवर्तन की दिशा पर कोई नियंत्रण भी नहीं होता है। संचार-माध्यमों का उपयोग उपभोक्तावादी अभिवृत्तियों के निर्माण के लिए किया जा सकता है और इनका उपयोग सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के लिए सकारात्मक अभिवृत्तियों को उत्पन्न करने के लिए भी किया जा सकता है।

## अभिवृत्ति परिवर्तन

अभिवृत्ति निर्माण के दौरान और इस प्रक्रिया के बाद भी, विभिन्न प्रकार के प्रभावों के द्वारा अभिवृत्तियों में परिवर्तन एवं परिमार्जन किया जा सकता है। कुछ अभिवृत्तियाँ अन्य की तुलना में अधिक परिवर्तित होती हैं। उन अभिवृत्तियों की तुलना में जो मज़बूती से स्थापित हो चुकी हैं और व्यक्ति के मूल्यों का अंग बन चुकी हैं, ऐसी अभिवृत्तियों में परिवर्तन की संभावना अधिक रहती है जो अभी भी निर्माण के क्रम में हैं और बहुत हद तक मत के रूप में हैं। व्यावहारिक दृष्टि से लोगों की अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाना सामुदायिक नेताओं, राजनीतिज्ञों, उपभोक्ता वस्तु के उत्पादकों, विज्ञापनकर्ताओं एवं अन्य लोगों के लिए रुचि का विषय होता है। जब तक कि हम यह नहीं जान लेते कि अभिवृत्तियों का परिवर्तन कैसे होता है और इन परिवर्तनों के लिए कौन-सी दशाएँ उत्तरदायी होती हैं तब तक अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाने संबंधी उपाय करना संभव नहीं होगा।

### *अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया*

अभिवृत्ति परिवर्तन में निहित कुछ प्रमुख प्रक्रियाओं की ओर ध्यान आकर्षित करने वाले तीन प्रमुख संप्रत्ययों का उल्लेख नीचे किया जा रहा है –

(अ) फ्रिट्ज हाइडर (Fritz Heider) के द्वारा प्रस्तावित **संतुलन** (balance) का संप्रत्यय, जिसे कभी-कभी



Reprint 2025-26

**पी-ओ-एक्स** (P-O-X) त्रिकोण के रूप में व्यक्त किया जाता है, अभिवृत्ति के तीन घटकों या पक्षों को निरूपित करता है। इसमें **पी** वह व्यक्ति है जिसकी अभिवृत्ति का अध्ययन किया जाना है, **ओ** एक दूसरा व्यक्ति है तथा **एक्स** वह विषयवस्तु (अभिवृत्ति-विषय) है जिसके प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना है। यह भी संभव है कि ये तीनों व्यक्ति ही हों।

मूल बात यह है कि यदि **पी-ओ** अभिवृत्ति, **ओ-एक्स** अभिवृत्ति तथा **पी-एक्स** अभिवृत्ति के बीच एक असंतुलन की अवस्था होती है तो अभिवृत्ति में परिवर्तन होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि असंतुलन तार्किक रूप से असुविधाजनक होता है। अतः अभिवृत्ति में संतुलन की दिशा में परिवर्तन होता है।

असंतुलन तब पाया जाता है जब 1. **पी-ओ-एक्स** त्रिकोण की तीनों भुजाएँ नकारात्मक होती हैं, या 2. दो भुजाएँ सकारात्मक एवं एक भुजा नकारात्मक होती है। संतुलन तब पाया जाता है जब 1. तीनों भुजाएँ सकारात्मक हों, या 2. दो भुजाएँ नकारात्मक एवं एक भुजा सकारात्मक हो।

एक उदाहरण लें जिसमें दहेज अभिवृत्ति की विषयवस्तु (**एक्स**) है। मान लीजिए कि एक व्यक्ति (**पी**) की दहेज के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है (**पी-एक्स** सकारात्मक)। **पी** अपने पुत्र का विवाह दूसरे व्यक्ति (**ओ**) की पुत्री से करने की योजना बना रहा है जो दहेज के प्रति एक नकारात्मक अभिवृत्ति रखता है (**ओ-एक्स** नकारात्मक)। **पी-ओ** अभिवृत्ति का स्वरूप क्या होगा तथा किस प्रकार से इस परिस्थिति में संतुलन या असंतुलन का निर्धारण होगा? यदि **ओ** की प्रारंभ में **पी** के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है तो परिस्थिति असंतुलित होगी। **पी-एक्स** सकारात्मक है, **ओ-पी** सकारात्मक है, परंतु **ओ-एक्स** नकारात्मक है। अर्थात त्रिकोण में एक नकारात्मक एवं दो सकारात्मक भुजाएँ हैं। यह एक असंतुलन की स्थिति है। अतः तीनों में से किसी एक अभिवृत्ति में परिवर्तन करना पड़ेगा। यह परिवर्तन **पी-एक्स** संबंध में हो सकता है (एक प्रथा के रूप में **पी** दहेज को नापसंद करना प्रारंभ कर देता है), या **ओ-एक्स** संबंध में हो सकता है (**ओ** दहेज को एक प्रथा के रूप में पसंद करना प्रारंभ कर देता है) या फिर **ओ-पी** संबंध में हो सकता है (**ओ पी** को नापसंद करने लगता है)। संक्षेप में, अभिवृत्ति में परिवर्तन करना होगा जिससे कि त्रिकोण में तीनों सकारात्मक संबंध या दो नकारात्मक एवं एक सकारात्मक संबंध बनेगा।

(ब) लियॉन फेस्टिंगर (Leon Festinger) ने **संज्ञानात्मक विसंवादिता** या **विसंगति** (cognitive dissonance) का संप्रत्यय प्रतिपादित किया। यह संज्ञानात्मक घटक पर बल देता है। यहाँ पर आधारभूत तत्व यह है कि एक अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक निश्चित रूप से 'संवादी' (विसंवादी का विलोम) होने चाहिए, अर्थात उन्हें तार्किक रूप से एक दूसरे के समान होना चाहिए। यदि एक व्यक्ति यह अनुभव करता है कि एक अभिवृत्ति में दो संज्ञान विसंवादी हैं तो इनमें से एक संवादी की दिशा में परिवर्तित कर दिया जाएगा। उदाहरणस्वरूप निम्नलिखित विचारों (संज्ञान) के बारे में चिंतन करें।

संज्ञान 1 *पान मसाला मुख का कैंसर उत्पन्न करता है जो जानलेवा है।*

संज्ञान 2 *मैं पान मसाला खाता हूँ।*

इन दोनों विचारों या संज्ञानों को मन में रखना किसी भी व्यक्ति को यह अनुभव करने के लिए प्रेरित करेगा कि पान मसाला के प्रति अभिवृत्ति में कुछ न कुछ एक दूसरे से विसंवादी है। अतः इनमें से किसी एक विचार को बदल देना होगा जिससे कि संवादिता प्राप्त की जा सके। ऊपर दिए गए उदाहरण में विसंगति दूर करने या कम करने के लिए मैं पान मसाला खाना बंद कर दूँगा (संज्ञान 2 में परिवर्तन)। यह विसंगति कम करने का स्वस्थ, तार्किक एवं अर्थपूर्ण तरीका होगा।

फेस्टिंगर (Festinger) एवं कार्लस्मिथ (Carlsmith) नामक दो समाज मनोवैज्ञानिकों ने एक प्रयोग किया जो यह प्रदर्शित करता है कि संज्ञानात्मक विसंवादिता किस प्रकार से काम करती है (बॉक्स 6.2 देखें)।

संतुलन एवं संज्ञानात्मक विसंवादिता दोनों ही **संज्ञानात्मक संगति** (cognitive consistency) के उदाहरण हैं। संज्ञानात्मक संगति का अर्थ है कि अभिवृत्ति या अभिवृत्ति तंत्र के दो घटकों, पक्षों या तत्वों को एक दिशा में होना चाहिए। प्रत्येक तत्व को तार्किक रूप से एक समान होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता है तो व्यक्ति एक प्रकार की मानसिक असुविधा या अशांति का अनुभव करता है अर्थात अभिवृत्ति तंत्र में 'कुछ न कुछ बहुत ठीक नहीं है'। इस प्रकार की स्थिति में अभिवृत्ति तंत्र के कुछ पक्ष संगति की दिशा में



Reprint 2025-26

© NCERT not to be republished

परिवर्तित होते हैं क्योंकि हमारी संज्ञानात्मक व्यवस्था को तार्किक संगति की आवश्यकता होती है।

(स) एक भारतीय मनोवैज्ञानिक, एस.एम. मोहसिन (S.M. Mohsin) ने **द्विस्तरीय संप्रत्यय** (two-step concept) प्रस्तावित किया। उनके अनुसार अभिवृत्ति में परिवर्तन दो स्तरों पर या चरणों में होता है। प्रथम स्तर या चरण में, परिवर्तन का लक्ष्य स्रोत से तादात्म्य स्थापित करता है। 'लक्ष्य' वह व्यक्ति है जिसकी अभिवृत्ति को परिवर्तित करना है। 'स्रोत' वह व्यक्ति है जिसके प्रभाव से अभिवृत्ति में परिवर्तन होना है। **तादात्म्य** (identification) स्थापित करने का आशय है कि लक्ष्य स्रोत को पसंद करता है एवं उसके प्रति एक सम्मान रखता है। वह स्वयं को लक्ष्य के स्थान पर रखकर उसके जैसा अनुभव करने का प्रयास करता है। स्रोत की भी लक्ष्य के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति होनी चाहिए एवं सम्मान तथा आकर्षण परस्पर हो जाता है। दूसरे चरण में, अभिवृत्ति-विषय के प्रति अपने व्यवहार को वास्तविक रूप से परिवर्तित करते हुए स्रोत अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन का प्रदर्शन करता है। स्रोत की बदली हुई अभिवृत्ति एवं व्यवहार को देखकर लक्ष्य भी अपने व्यवहार के द्वारा अभिवृत्ति में परिवर्तन प्रदर्शित करता है। यह एक प्रकार का अनुकरण या प्रेक्षणमूलक अधिगम है।

दो-चरणों में अभिवृत्ति परिवर्तन के निम्नांकित उदाहरण को देखिए। प्रीति एक समाचार पत्र में पढ़ती है कि विशिष्ट शीतल पेय, जिसे वह बहुत पसंद करती है, अत्यधिक हानिकारक है। परंतु प्रीति यह देखती है कि उसी शीतल पेय का विज्ञापन उसके पसंदीदा खिलाड़ी के द्वारा किया जा रहा है। उसने स्वयं का तादात्म्य उस खिलाड़ी से बना लिया है और उसका अनुकरण करना चाहेगी। अब कल्पना कीजिए कि वह खिलाड़ी लोगों की इस शीतल पेय के प्रति अभिवृत्ति को परिवर्तित कर सकारात्मक से नकारात्मक बनाना चाहता है। खिलाड़ी को अपने प्रशंसकों के प्रति सर्वप्रथम एक सकारात्मक भावना का प्रदर्शन करना चाहिए और फिर इस शीतल पेय को पीने की अपनी आदत में वास्तव में परिवर्तन

**बॉक्स 6.2**

### बीस डॉलर के लिए एक झूठ बोलना

एक बहुत उबाऊ प्रयोग में भाग लेने के बाद एक विद्यार्थी समूह से कहा गया कि बाहर इंतज़ार कर रहे विद्यार्थियों के दूसरे समूह को यह बताएँ कि प्रयोग बहुत रोचक था। इंतज़ार कर रहे विद्यार्थियों से इस झूठ को बोलने के लिए प्रथम समूह के आधे विद्यार्थियों को एक डॉलर तथा दूसरे आधे को 20 डॉलर भुगतान किया गया। कुछ सप्ताह बाद, उबाऊ प्रयोग के प्रतिभागियों से पूछा गया कि वे उस प्रयोग का पुन:स्मरण करें और बताएँ कि उन्हें वह कितना रोचक लगा। अनुक्रियाओं ने यह प्रदर्शित किया कि एक डॉलर पाने वाले समूह ने 20 डॉलर पाने वाले समूह की तुलना में प्रयोग को अधिक रोचक बताया। इसकी व्याख्या यह है कि एक डॉलर पाने वाले विद्यार्थियों ने प्रयोग के प्रति अपनी अभिवृत्ति को बदल दिया क्योंकि वे संज्ञानात्मक विसंवादिता या विसंगति का अनुभव कर रहे थे।

एक डॉलर पाने वाले समूह में –

| प्रारंभिक संज्ञान इस प्रकार होगा – | परिवर्तित संज्ञान इस प्रकार होगा – |
|---|---|
| (विसंवादी संज्ञान) | (न्यूनीकृत विसंवादिता) |
| *'प्रयोग बहुत ही उबाऊ था';* | *'प्रयोग वास्तव में रोचक था';* |
| *'मैंने इंतज़ार कर रहे विद्यार्थियों से कहा कि प्रयोग रोचक था';* | *'मैंने इंतज़ार कर रहे विद्यार्थियों से कहा कि प्रयोग रोचक था';* |
| *'मैंने मात्र एक डॉलर के लिए झूठ बोला'।* | *'मैं मात्र एक डॉलर के लिए झूठ नहीं बोलता'।* |

बीस डॉलर वाले समूह ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव नहीं किया। इसलिए उन लोगों ने इस प्रयोग के प्रति अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन नहीं किया और इसका मूल्यांकन बहुत उबाऊ प्रयोग के रूप में किया।

बीस डॉलर वाले समूह (विसंवादिता विहीन) में संज्ञान इस प्रकार होगा -

*'प्रयोग बहुत ही उबाऊ था';*

*'मैंने इंतज़ार कर रहे विद्यार्थियों से कहा कि प्रयोग रोचक था';*

*'मैने एक झूठ बोला क्योंकि मुझे 20 डॉलर का भुगतान किया गया था'।*



Reprint 2025-26

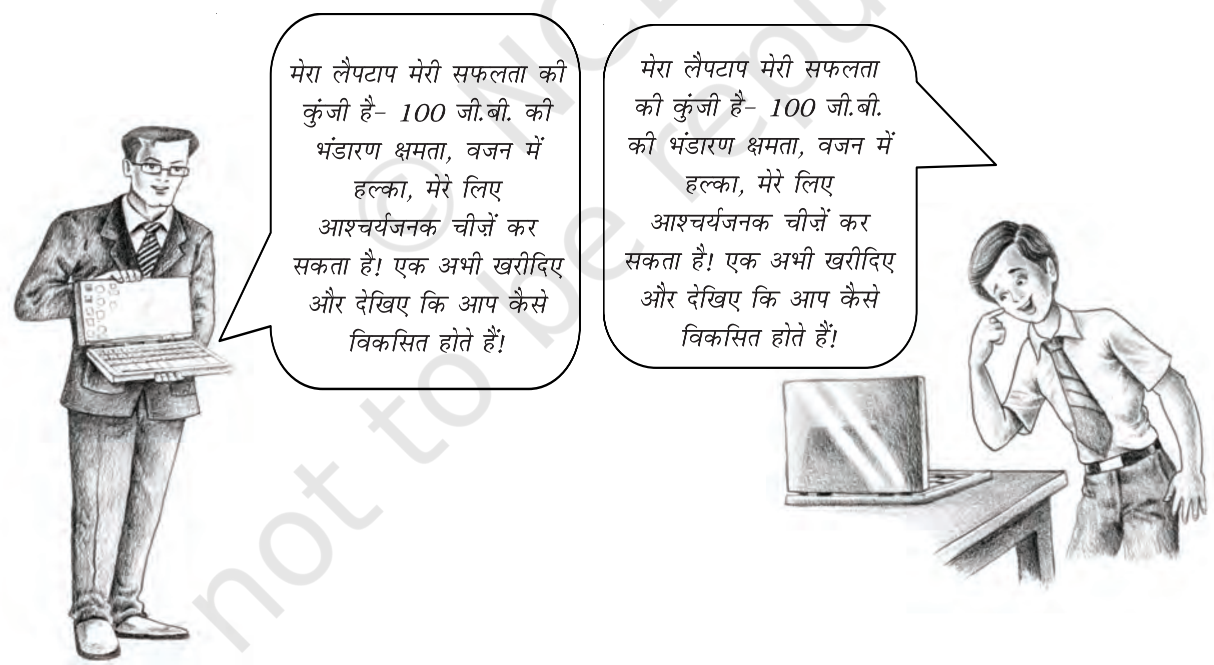
करना चाहिए – संभवत: इस शीतल पेय के स्थान पर किसी स्वास्थ्यकर पेय को अपनाकर (प्रथम चरण)। यदि खिलाड़ी वास्तव में अपने व्यवहार में परिवर्तन कर लेता है तो यह संभावना बहुत अधिक है कि प्रीति भी अपनी अभिवृत्ति एवं व्यवहार में परिवर्तन कर लेगी तथा हानिकारक शीतल पेय को लेना बंद कर देगी (दूसरा चरण)।

*अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाले कारक*

क्या अभिवृत्ति परिवर्तित होगी, और यदि ऐसा हुआ तो यह किस हद तक होगा, यह एक ऐसा प्रश्न है जो अनेक मनोवैज्ञानिकों को समस्या या उलझन में डाल देता है। हालाँकि, अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाले निम्न प्रमुख कारकों पर अधिकांश मनोवैज्ञानिक सहमत हैं –

- *पहले से विद्यमान अभिवृत्ति की विशेषता* – पूर्व में उल्लिखित अभिवृत्ति की सभी चार प्रमुख विशेषताएँ अर्थात **कर्षण-शक्ति** (सकारात्मकता या नकारात्मकता), **चरम-सीमा**, **सरलता** या **जटिलता** (बहुविधता) तथा **केंद्रिकता** या अभिवृत्ति की सार्थकता, अभिवृत्ति परिवर्तन को निर्धारित करती हैं। सामान्यतया, सकारात्मक अभिवृत्तियों को नकारात्मक अभिवृत्तियों की तुलना में परिवर्तित करना आसान है। चरम-सीमा की तथा केंद्रीय अभिवृत्तियों को कम तीव्रता तथा परिधीय (कम सार्थक) अभिवृत्तियों की तुलना में परिवर्तित करना कठिन है। सरल अभिवृत्तियों को बहुल अभिवृत्तियों की तुलना में परिवर्तित करना आसान है।

इसके अतिरिक्त, एक व्यक्ति को अभिवृत्ति में परिवर्तन की *दिशा* एवं *विस्तार* का भी ध्यान रखना चाहिए। एक अभिवृत्ति में परिवर्तन **सर्वसम** (congruent) या संगत हो सकता है– यह उसी दिशा में परिवर्तित हो सकती है जिस दिशा में पहले से विद्यमान अभिवृत्ति है (उदाहरण के लिए, एक सकारात्मक अभिवृत्ति और अधिक सकारात्मक या एक नकारात्मक अभिवृत्ति और अधिक नकारात्मक हो सकती है)। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि महिला सशक्तीकरण के प्रति एक व्यक्ति कुछ हद तक सकारात्मक अभिवृत्ति रखता है। एक सफल महिला के बारे में पढ़ने के बाद यह अभिवृत्ति और अधिक सकारात्मक हो सकती है। यह एक संगत परिवर्तन होगा। दूसरी ओर अभिवृत्ति परिवर्तन **विसंगत** (incongruent) भी हो सकता है– यह पहले से विद्यमान अभिवृत्ति के विपरीत दिशा में परिवर्तित हो सकता है




चित्र अ    चित्र ब

*चित्र 6.1 कौन सा चित्र आपको एक लैपटाप खरीदने के लिए अधिक व्यग्र करेगा– चित्र अ या चित्र ब? क्यों?*

© NCERT not to be republished

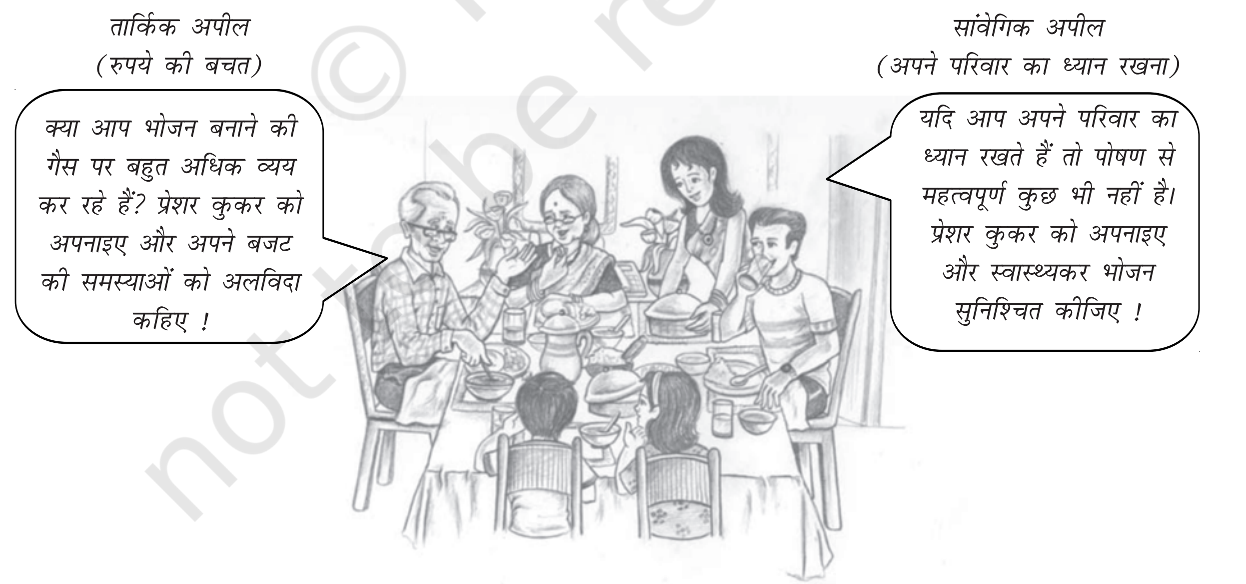


Reprint 2025-26

(उदाहरणार्थ एक सकारात्मक अभिवृत्ति कम सकारात्मक या नकारात्मक हो जाती है या एक नकारात्मक अभिवृत्ति कम नकारात्मक या सकारात्मक हो जाती है)। अभी दिए गए उदाहरण में सफल महिलाओं के बारे में पढ़ने के बाद एक व्यक्ति सोच सकता है कि महिलाएँ शीघ्र ही बहुत अधिक शक्तिशाली बन जाएँगी और अपने पारिवारिक दायित्वों को नज़रअंदाज़ करने लगेंगी। यह उस व्यक्ति के पहले से विद्यमान महिला सशक्तीकरण के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को कम सकारात्मक या फिर नकारात्मक बना सकती है। यदि ऐसा होता है तो यह एक विसंगत अभिवृत्ति परिवर्तन का उदाहरण होगा। यह पाया गया है कि आमतौर पर संगत परिवर्तन करना विसंगत अभिवृत्ति परिवर्तन की तुलना में आसान है।

इन सबके अतिरिक्त, एक अभिवृत्ति प्रस्तुत सूचना की दिशा में या प्रस्तुत सूचना के विपरीत दिशा में परिवर्तित हो सकती है। दाँतों को ब्रश करने के महत्त्व का वर्णन करने वाला पोस्टर दंत-रक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को प्रबल बनाएगा। परंतु यदि लोगों को दाँतों में भयावह गुहिका या छिद्र वाले चित्र दिखाए जाएँ तो वे इन चित्रों पर विश्वास नहीं करेंगे, और दंत-रक्षा के प्रति कम सकारात्मक हो जाएँगे। शोध में यह पाया गया है कि लोगों को समझाने में भय कभी-कभी बहुत अच्छी तरह से कार्य करता है, परंतु कोई संदेश यदि बहुत अधिक भय उत्पन्न करता है तो यह संग्राहक (reciever) को दूसरी दिशा में ले जाता है और इसका विश्वासोत्पादक प्रभाव भी कम हो जाता है।

- *स्रोत की विशेषताएँ* – स्रोत की **विश्वसनीयता** (credibility) एवं **आकर्षकता** (attractiveness) ये दो विशेषताएँ हैं जो अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करती हैं। अभिवृत्तियों में परिवर्तन तब अधिक संभव है जब सूचना एक उच्च विश्वसनीय स्रोत से आती है न कि एक निम्न विश्वसनीय स्रोत से। उदाहरणार्थ, जो युवक एक लैपटाप खरीदने की योजना बना रहे हैं वे एक कंप्यूटर इंजीनियर, जो उन्हें लैपटाप के एक विशिष्ट ब्रांड की विशिष्ट विशेषताओं को बताता है, से अधिक प्रभावित होंगे तुलना में एक स्कूली बच्चे से जो संभव है कि उन्हें वही सूचनाएँ प्रदान करे। परंतु यदि खरीदार स्वयं स्कूल के बच्चे हैं तो वे लैपटाप का विज्ञापन करने वाले स्कूल के दूसरे बालक से अधिक प्रभावित होंगे तुलना में उसी प्रकार की सूचना देने वाले एक व्यावसायिक व्यक्ति से (चित्र 6.1 देखें)। कुछ दूसरे उत्पादों, जैसे कार की बिक्री को बढ़ाया जा सकता है यदि उनका प्रचार विशेषज्ञों से न कराकर किसी लोकप्रिय हस्ती से कराया जाए।
- *संदेश की विशेषताएँ* – संदेश वह सूचना है जिसे अभिवृत्ति में परिवर्तन करने के लिए प्रस्तुत किया जाता है। अभिवृत्तियों में परिवर्तन तब होगा जब दिए गए विषय के बारे




*चित्र 6.2 तार्किक एवं सांवेगिक अपील*



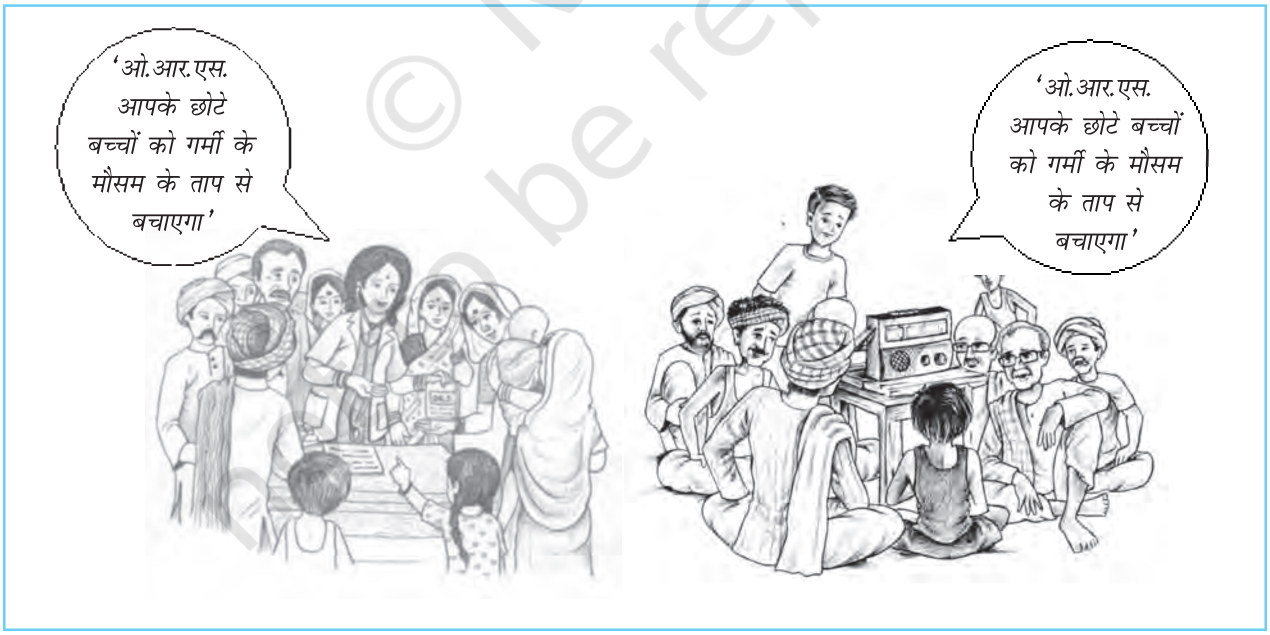
Reprint 2025-26

में सूचना पर्याप्त हो, न ही बहुत अधिक हो न ही बहुत कम। इससे भी अंतर पड़ता है कि संदेश में एक **तार्किक** (rational) अथवा **सांवेगिक अपील** (emotional appeal) है। उदाहरणार्थ, प्रेशर कुकर में भोजन पकाने के लिए एक विज्ञापन यह इंगित कर सकता है कि इससे ईंधन की, जैसे भोजन बनाने वाली गैस (एल.पी.जी.) की बचत होती है तथा यह कम खर्चीला या मितव्ययी है (तार्किक अपील)। वैकल्पिक रूप से यह विज्ञापन यह भी बता सकता है कि प्रेशर कुकर से भोजन बनाना पोषक तत्वों को परिरक्षित रखता है और यदि एक व्यक्ति परिवार का ध्यान रखता है तो पोषण एक प्रमुख विषय होगा (सांवेगिक अपील) (चित्र 6.2 देखें)।

संदेश द्वारा उद्दीप्त **अभिप्रेरक** (motive) भी अभिवृत्ति परिवर्तन को निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिए यह कहा जा सकता है कि दूध पीना व्यक्ति को स्वस्थ एवं सुंदर बनाता है या अधिक ऊर्जावान तथा कार्य (नौकरी) में सफल बनाता है।

अंततः संदेश को फैलाने का **माध्यम** (mode) एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संदेश का अप्रत्यक्ष प्रसारण जैसे– पत्र, पुस्तिका या जनसंचार माध्यम की तुलना में आमने–सामने का प्रसारण अधिक प्रभावी होता है। उदाहरणार्थ, छोटे बच्चों के लिए ओरल रीहाइड्रेशन साल्ट (ओ.आर.एस.) का प्रसार अधिक प्रभावशाली तरीके से होगा यदि सामुदायिक सामाजिक कार्यकर्ता एवं चिकित्सक संदेश का प्रसार मात्र रेडियो पर इसके लाभ बताने के स्थान पर लोगों से प्रत्यक्ष रूप से बातचीत करके करते हैं (चित्र 6.3 देखें)। आजकल दृश्य माध्यम, जैसे – दूरदर्शन और इंटरनेट के द्वारा प्रसारण आमने–सामने की अंतःक्रिया के समान है परंतु यह उसका विकल्प नहीं है।

- *लक्ष्य की विशेषताएँ* – लक्ष्य के गुण, जैसे **अनुनयता** (persuasibility), **प्रबल पूर्वाग्रह** (strong prejudices), **आत्म-सम्मान** (self-esteem), और **बुद्धि** (intelligence) अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना एवं विस्तार को प्रभावित करते हैं। वे लोग जिनका व्यक्तित्व अधिक खुला एवं लचीला होता है, आसानी से परिवर्तित हो जाते हैं। विज्ञापनकर्ता ऐसे लोगों से अधिक लाभान्वित होते हैं। कम प्रबल पूर्वाग्रह वाले लोगों की तुलना में प्रबल पूर्वाग्रह रखने वाले अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए कम प्रवण होते हैं। उच्च आत्म–सम्मान वालों की तुलना में वैसे लोग जिनमें आत्म–सम्मान की कमी होती है और जिनमें पर्याप्त आत्म–विश्वास नहीं होता है अपनी अभिवृत्तियों में आसानी से परिवर्तन कर लेते हैं। कम बुद्धि वाले लोगों की तुलना में अधिक बुद्धिमान व्यक्तियों में अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कम होती है। हालाँकि, कभी–कभी अधिक बुद्धिमान व्यक्ति कम बुद्धि वाले व्यक्तियों




*चित्र 6.3 आमने–सामने की अंतःक्रिया बनाम संचार–माध्यम का प्रसारण। कौन बेहतर कार्य करता है? क्यों?*



Reprint 2025-26

की तुलना में अपनी अभिवृत्तियों में परिवर्तन स्वेच्छा से करते हैं क्योंकि वे अपनी अभिवृत्ति को अधिक सूचना एवं चिंतन पर आधारित करते हैं।

### अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध

हम प्रायः यह अपेक्षा करते हैं कि व्यवहार अभिवृत्ति का तार्किक रूप से अनुसरण करे। हालाँकि एक व्यक्ति की अभिवृत्ति सदैव उसके व्यवहार के माध्यम से प्रदर्शित नहीं होती है। इसी प्रकार से एक व्यक्ति का वास्तविक व्यवहार व्यक्ति की विशिष्ट विषय के प्रति अभिवृत्ति का विरोधी हो सकता है।

मनोवैज्ञानिकों ने यह पाया है कि अभिवृत्ति एवं व्यवहार में संगति तब होगी जब –

- अभिवृत्ति प्रबल हो और अभिवृत्ति तंत्र में एक केंद्रीय स्थान रखती हो,
- व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति सजग या जागरूक हो,
- किसी विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने के लिए व्यक्ति पर बहुत कम या कोई बाह्य दबाव न हो। उदाहरणार्थ, जब किसी विशिष्ट मानक का पालन करने के लिए कोई समूह दबाव नहीं होता है,
- व्यक्ति का व्यवहार दूसरों के द्वारा देखा या मूल्यांकित न किया जा रहा हो, और
- व्यक्ति यह सोचता हो कि व्यवहार का एक सकारात्मक परिणाम होगा एवं इसलिए, वह उस व्यवहार में संलिप्त होना चाहता है।

उन दिनों में जब अमेरिकी लोग चीनवासियों के प्रति पूर्वाग्रह से ग्रसित कहे जाते थे, रिचर्ड लॉ पियरे (Richard LaPiere) नामक एक अमेरिकी समाज मनोवैज्ञानिक ने निम्नांकित अध्ययन किया। उसने एक चीनी दंपति से अमेरिका की यात्रा करने और विभिन्न होटलों में ठहरने के लिए कहा। इस यात्रा के दौरान केवल एक बार एक होटल ने उन्हें सेवा प्रदान करने से मना कर दिया। कुछ समय बाद लॉ पियरे ने जिस क्षेत्र में उस चीनी दंपति ने यात्रा की थी उस क्षेत्र के होटल एवं यात्री निवास के प्रबंधकों को एक प्रश्नावली यह जानने के लिए भेजी कि क्या वे चीनी अतिथियों को रहने के लिए स्थान देंगे। बहुत अधिक प्रतिशत में लोगों ने कहा कि वे ऐसा *नहीं* करेंगे। यह अनुक्रिया चीनवासियों के प्रति एक नकारात्मक अभिवृत्ति प्रदर्शित करती है, जो उस सकारात्मक व्यवहार से असंगत था जो वास्तव में यात्रा कर रहे चीनी दंपति के प्रति प्रदर्शित किया गया था। अतः अभिवृत्ति सदैव एक व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार प्रारूप का पूर्वकथन नहीं करती है।

कभी-कभी व्यवहार ही अभिवृत्ति को निर्धारित करता है। फेस्टिंगर एवं कार्लस्मिथ के प्रयोग में (बॉक्स 6.1 देखें), वे विद्यार्थी जिन्होंने दूसरों से यह कहने के लिए, कि प्रयोग रोचक था, एक डॉलर पाया, उन्होंने बताया कि प्रयोग उनको वास्तव में पसंद आया था। अर्थात अपने व्यवहार के आधार पर (केवल थोड़े पैसों के लिए दूसरों को यह बताना कि प्रयोग रोचक था) उन लोगों ने यह निष्कर्ष निकाला कि प्रयोग के प्रति उनकी अभिवृत्ति सकारात्मक थी ('मैं इस थोड़े से पैसे के लिए झूठ नहीं बोलता जिसका अर्थ है कि प्रयोग वास्तव में रोचक था')।

**क्रियाकलाप 6.1**

*एक समाचारपत्र या पत्रिका से एक ऐसा विज्ञापन काटिए जिसमें कुछ विशिष्ट हो और वह आपका ध्यान आकर्षित करता हो। विज्ञापन के बारे में निम्नलिखित विवरण लिखें एवं अपनी कक्षा में प्रस्तुत करें।*

- *विज्ञापन का विषय (उदाहरणार्थ, क्या विज्ञापन उपभोक्ता वस्तु, किसी खाद्य पदार्थ, एक कंपनी, स्वास्थ्य संबंधी विषय, एक राष्ट्रीय विषय आदि के बारे में है)।*
- *विज्ञापन के अच्छे एवं खराब परिणाम।*
- *इसमें एक तार्किक अपील है अथवा एक सांवेगिक अपील है।*
- *क्या इसमें एक लोकप्रिय हस्ती है – एक विशेषज्ञ स्रोत, या बहुत पसंदीदा व्यक्ति।*

## पूर्वाग्रह एवं भेदभाव

पूर्वाग्रह किसी विशिष्ट समूह के प्रति अभिवृत्ति का उदाहरण है। ये प्रायः नकारात्मक होते हैं एवं अनेक स्थितियों में विशिष्ट समूह के संबंध में **रूढ़धारणा** (stereotype) (संज्ञानात्मक घटक) पर आधारित होते हैं। जैसा कि आगे सामाजिक संज्ञान के खंड में उल्लेख किया जाएगा, एक रूढ़धारणा किसी विशिष्ट समूह की विशेषताओं से संबद्ध विचारों का एक पुंज या गुच्छा होती है। इस समूह के सभी



Reprint 2025-26

सदस्य इन विशेषताओं से युक्त माने जाते हैं। प्राय: रूढ़धारणाएँ लक्ष्य समूह के बारे में अवांछित विशेषताओं से युक्त होती हैं, और ये विशिष्ट समूह के सदस्यों के बारे में एक नकारात्मक अभिवृत्ति या पूर्वाग्रह को जन्म देती हैं। पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक घटक के साथ प्राय: नापसंद या घृणा का भाव, अर्थात भावात्मक घटक, जुड़ा होता है। पूर्वाग्रह भेदभाव के रूप में, व्यवहारपरक घटक, रूपांतरित या अनूदित हो सकता है, जब लोग एक विशिष्ट लक्ष्य समूह के प्रति उस समूह की तुलना में जिसे वे पसंद करते हैं कम सकारात्मक तरीके से व्यवहार करने लगते हैं। इतिहास में प्रजाति एवं सामाजिक वर्ग या जाति पर आधारित भेदभाव के असंख्य उदाहरण हैं। जर्मनी में नाजियों के द्वारा यहूदियों के विरुद्ध किया गया प्रजाति-संहार पूर्वाग्रह की पराकाष्ठा का एक उदाहरण है जो यह प्रदर्शित करता है कि कैसे पूर्वाग्रह घृणा, भेदभाव निर्दोष लोगों को सामूहिक संहार की ओर ले जाता है।

पूर्वाग्रह बिना भेदभाव के रूप में प्रदर्शित हुए भी अस्तित्व में रह सकता है। इसी प्रकार से बिना पूर्वाग्रह के भेदभाव प्रदर्शित किया जा सकता है। फिर भी दोनों प्राय: साथ-साथ पाए जाते हैं। जहाँ भी पूर्वाग्रह एवं भेदभाव रहता है वहाँ एक ही समाज के समूहों में अंतर्द्वंद्व उत्पन्न होने की संभावना बहुत प्रबल होती है। हमारे स्वयं के समाज ने लिंग, धर्म, समुदाय, जाति, शारीरिक विकलांगता एवं बीमारियों जैसे एड्स पर आधारित, पूर्वाग्रहयुक्त या पूर्वाग्रहरहित, भेदभाव की अनेक खेदजनक या दु:खद घटनाओं को देखा है। इसके अतिरिक्त अनेक स्थितियों में भेदभावपूर्ण व्यवहार विधिक नियमों के द्वारा प्रतिबंधित या नियंत्रित किया जा सकता है। परंतु पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक एवं भावात्मक घटकों को परिवर्तित करना बहुत कठिन है।

समाज मनोवैज्ञानिकों ने यह प्रदर्शित किया है कि पूर्वाग्रह के निम्नलिखित में से एक या उससे अधिक स्रोत होते हैं –

- *अधिगम* – अन्य अभिवृत्तियों की तरह पूर्वाग्रह भी साहचर्य, पुरस्कार एवं दंड, दूसरों के प्रेक्षण, समूह या संस्कृति के मानक तथा सूचनाओं की उपलब्धता, जो पूर्वाग्रह को बढ़ावा देते हैं, के द्वारा अधिगमित किए जा सकते हैं। परिवार, संदर्भ समूह, व्यक्तिगत अनुभव तथा संचार-माध्यम पूर्वाग्रह के अधिगम में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं ('अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन' का खंड देखें)। जो लोग पूर्वाग्रहग्रस्त अभिवृत्तियों को सीखते हैं वे 'पूर्वाग्रहग्रस्त व्यक्तित्व' विकसित कर लेते हैं तथा समायोजन स्थापित करने की क्षमता में कमी, दुश्चिंता, तथा बाह्य समूह के प्रति आक्रामकता की भावना को प्रदर्शित करते हैं।
- *एक प्रबल सामाजिक अनन्यता तथा अंत:समूह अभिनति* – वे लोग जिनमें सामाजिक अनन्यता की प्रबल भावना होती है एवं अपने समूह के प्रति एक बहुत ही सकारात्मक अभिवृत्ति होती है वे अपनी अभिवृत्ति को और प्रबल बनाने के लिए बाह्य समूहों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखते हैं। इनका प्रदर्शन पूर्वाग्रह के रूप में होता है।
- *बलि का बकरा बनाना* – यह एक ऐसी प्रक्रिया या गोचर है जिसके द्वारा बहुसंख्यक समूह अपनी सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक समस्याओं के लिए अल्पसंख्यक बाह्य समूह को दोषी ठहराता है। अल्पसंख्यक इस आरोप से बचाव करने के लिए या तो बहुत कमज़ोर होते हैं या संख्या में बहुत कम होते हैं। बलि का बकरा बनाने वाली प्रक्रिया कुंठा को प्रदर्शित करने का समूह-आधारित एक तरीका है तथा प्राय: इसकी परिणति कमज़ोर समूह के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति या पूर्वाग्रह के रूप में होती है।
- *सत्य के संप्रत्यय का आधार तत्व* – कभी-कभी लोग एक रूढ़ धारणा को बनाए रखते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि जो सभी लोग दूसरे समूह के बारे में कहते हैं उसमें कोई न कोई सत्य या **सत्य का आधार तत्व** (kernel of truth) तो अवश्य होना चाहिए। यहाँ तक कि केवल कुछ उदाहरण ही 'सत्य के आधार तत्व' की अवधारणा को पुष्ट करने के लिए पर्याप्त होते हैं।
- *स्वत: साधक भविष्योक्ति* – कुछ स्थितियों में वह समूह जो पूर्वाग्रह का लक्ष्य होता है स्वयं ही पूर्वाग्रह को बनाए रखने के लिए ज़िम्मेदार होता है। लक्ष्य समूह इस तरह से व्यवहार करता है कि वह पूर्वाग्रह को प्रमाणित करता है अर्थात नकारात्मक प्रत्याशाओं की पुष्टि करता है। उदाहरणार्थ यदि लक्ष्य समूह को 'निर्भर' और इसलिए प्रगति करने में अक्षम के रूप में वर्णित किया जाता है तो हो सकता है कि इस लक्ष्य समूह के सदस्य वास्तव में इस तरह से व्यवहार करें जो इस विवरण को सही साबित करे। इस तरह वे पहले से विद्यमान पूर्वाग्रह को और प्रबल करते हैं।



Reprint 2025-26

## पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ

कारण या स्रोत को जानना पूर्वाग्रह नियंत्रण के लिए प्रथम चरण होगा। अत: पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ तब अधिक प्रभावी होंगी जब उनका प्रयास होगा –

(अ) पूर्वाग्रहों के अधिगम के अवसरों को कम करना,

(ब) ऐसी अभिवृत्तियों को परिवर्तित करना,

(स) अंत:समूह पर आधारित संकुचित सामाजिक अनन्यता के महत्त्व को कम करना, तथा

(द) पूर्वाग्रह के शिकार लोगों में स्वत: साधक भविष्योक्ति की प्रवृत्ति को हतोत्साहित करना।

इन लक्ष्यों को निम्न प्रकार से प्राप्त किया जा सकता है –

- *शिक्षा एवं सूचना के प्रसार* के द्वारा विशिष्ट लक्ष्य समूह से संबद्ध रूढ़ धारणाओं को संशोधित करना एवं प्रबल अंत:समूह अभिनति की समस्या से निपटना।
- *अंत:समूह संपर्क को बढ़ाना* प्रत्यक्ष संप्रेषण, समूहों के मध्य अविश्वास को दूर करने तथा बाह्य समूह के सकारात्मक गुणों की खोज करने का अवसर प्रदान करता है। हालाँकि ये युक्तियाँ तभी सफल होती हैं जब –
  - दो समूह प्रतियोगी संदर्भ के स्थान पर एक सहयोगी संदर्भ में मिलते हैं।
  - समूहों के मध्य घनिष्ठ अंत:क्रिया एक दूसरे को समझने या जानने में सहायता करती है।
  - दोनों समूह शक्ति या प्रतिष्ठा में भिन्न नहीं होते हैं।
- *समूह अनन्यता की जगह व्यक्तिगत अनन्यता को विशिष्टता प्रदान करना* अर्थात दूसरे व्यक्ति के मूल्यांकन के आधार के रूप में समूह (अंत: एवं बाह्य दोनों ही समूह) के महत्त्व को बलहीन करना। सामाजिक अनन्यता एवं अंत:समूह द्वंद्व के बारे में विस्तार से विवरण अगले अध्याय, सामाजिक प्रभाव एवं समूह प्रक्रम में प्रस्तुत किया गया है।

### प्रमुख पद

अभिवृत्तियाँ, संतुलन, विश्वास, अभिवृत्ति की केंद्रिकता, संज्ञानात्मक संगति, संज्ञानात्मक विसंवादिता, सर्वसम अभिवृत्ति परिवर्तन, भेदभाव, अभिवृत्ति की चरम-सीमा, तादात्म्य, विसंगत अभिवृत्ति परिवर्तन, सत्य का आधार तत्व, अनुनयता, पूर्वाग्रह, बलि का बकरा बनाना, स्वत: साधक भविष्योक्ति, अभिवृत्ति की सरलता या जटिलता (बहुविधता), अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति, मूल्य।

© NCERT not to be republished

### सारांश

- *मनुष्यों में दूसरों से अंत:क्रिया करने एवं उनसे जुड़ने तथा अपने एवं दूसरों के व्यवहार की व्याख्या करने की आवश्यकता होती है।*
- *लोग व्यवहारात्मक अधिगम प्रक्रिया, परिवार एवं विद्यालय के प्रभाव, संदर्भ समूह एवं संचार-माध्यम द्वारा अभिवृत्तियाँ अथवा विचार एवं व्यवहारात्मक प्रवृत्तियाँ विकसित करते हैं। अभिवृत्तियों में भावात्मक, संज्ञानात्मक, एवं व्यवहारात्मक घटक होते हैं, और इनको कर्षण-शक्ति, चरम-सीमा, सरलता या जटिलता (बहुविधता) तथा केंद्रिकता के द्वारा समझा जा सकता है।*
- *अभिवृत्ति परिवर्तन संतुलन संप्रत्यय, संज्ञानात्मक संगति एवं द्विस्तरीय संप्रत्यय के अनुसार होता है। अभिवृत्ति परिवर्तन स्रोत, लक्ष्य एवं संदेश की विशेषताओं द्वारा प्रभावित होता है। एक समूह के प्रति नकारात्मक अभिवृत्तियाँ (पूर्वाग्रह) प्राय: एक समाज में द्वंद्व उत्पन्न करती हैं एवं भेदभाव के रूप में अभिव्यक्त होती हैं, किंतु पूर्वाग्रह को नियंत्रित करने की व्यावहारिक युक्तियाँ भी हैं।*



Reprint 2025-26

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. अभिवृत्ति को परिभाषित कीजिए। अभिवृत्ति के घटकों की विवेचना कीजिए।
2. क्या अभिवृत्तियाँ अधिगत होती हैं? वे किस प्रकार से अधिगत होती हैं, व्याख्या कीजिए?
3. अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कौन-कौन से कारक हैं?
4. क्या व्यवहार सदैव व्यक्ति की अभिवृत्ति को प्रतिबिंबित करता है? एक प्रासंगिक उदाहरण देते हुए व्याख्या कीजिए।
5. पूर्वाग्रह एवं रूढ़धारणा में विभेदन कीजिए।
6. पूर्वाग्रह भेदभाव के बिना एवं भेदभाव पूर्वाग्रह के बिना रह सकता है। टिप्पणी कीजिए।
7. आपका मित्र बहुत अधिक अस्वास्थ्यकर भोजन करता है, आप भोजन के प्रति उसकी अभिवृत्ति में किस प्रकार से परिवर्तन लाएँगे?

## परियोजना विचार

1. *अवशिष्ट प्रबंधन के प्रति अभिवृत्ति एवं जागरूकता - एक सर्वेक्षण*

   अधिकांश भारतीय शहरों में कूड़ा-कचरा (घरेलू अवशिष्ट) एक आम समस्या है। स्वच्छ पर्यावरण के प्रति सजगता बढ़ रही है, परंतु हम यह नहीं जानते कि किस हद तक नागरिक यह जानते हैं कि अपने घरों में जमा होने वाले कूड़े-कचरे का निपटान कैसे किया जाए। अपने कुछ सहपाठियों के साथ अपनी कॉलोनी या मुहल्ले में यह पता लगाने के लिए कि लोग घरेलू कूड़े-कचरे के लिए क्या करते हैं, एक सर्वेक्षण कीजिए। प्रत्येक विद्यार्थी अपने कॉलोनी या मुहल्ले के दो घरों में जाएँ और निम्नलिखित प्रश्न पूछें। उनके उत्तरों को लिख लेना चाहिए।

   सभी विद्यार्थियों द्वारा एकत्रित कि गई अनुक्रियाओं (responses) की तुलना कीजिए और देखिए कि लोगों में घरेलू स्तर पर अवशिष्ट प्रबंधन के प्रति किस प्रकार की अभिवृत्ति एवं जागरूकता है।

   क. आप पुराने समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, टीनों एवं बोतलों का क्या करते हैं?
   ख. आप प्लास्टिक के डिब्बों एवं दूसरी प्लास्टिक की वस्तुओं (जैसे खिलौनों, पात्रों आदि) का क्या करते हैं?
   ग. आप रसोई के कचरे (जैसे सब्ज़ी एवं फलों के छिलके, उपयोग की हुई चाय की पत्तियाँ या टी-बैग, न खाने योग्य बचा हुआ भोजन आदि) का निपटान कैसे करते हैं?
   घ. आप दूसरे प्रकार की उपयोग की जा चुकी वस्तुओं जिनमें रासायनिक पदार्थ (जैसे टार्च की बैटरी, खराब या टूटी हुई सी.डी., कैसेट, कीटनाशी एवं पेस्टनाशी के डिब्बे आदि) होते हैं, उनका निपटान कैसे करते हैं?
   च. क्या आप अपने घर में रोज़ एकत्र किए गए कूड़े-कचरे को एक ही स्थान पर रखते हैं या आप विभिन्न प्रकार के कूड़े-कचरे को अलग-अलग कूड़े के डिब्बों/कचरा पेटी में डालते हैं?
   छ. आपके घर एवं प्रतिवेश (अड़ोस-पड़ोस) से एकत्रित किए गए कूड़े-कचरे का क्या किया जाता है और इसे कहाँ ले जाया जाता है?
   ज. पुनर्चक्रण (recycling) का क्या अर्थ है?
   झ. आप (व्यक्तिगत रूप से) अपनी कॉलोनी या प्रतिवेश को अधिक स्वच्छ रखने के लिए क्या कर सकते हैं?

2. *अंतर्वैयक्तिक मूल्यांकन अभ्यास*

   निम्नलिखित अभ्यास आपको यह समझने में सहायक होगा कि आप एवं आपका सर्वश्रेष्ठ मित्र एक-दूसरे को कितनी अच्छी तरह से जानते हैं।

   नीचे सूचीबद्ध किए गए प्रत्येक गुण का स्वयं के बारे में (स्तंभ 1) और अपने सर्वश्रेष्ठ मित्र के बारे में (स्तंभ 2) मूल्यांकन कीजिए। अपने मित्र से भी इसी प्रकार का मूल्यांकन स्वयं के लिए (स्तंभ 1) और आपके लिए (स्तंभ 2) करने के लिए कहिए। निम्नलिखित निर्धारण मापनी का उपयोग कीजिए।

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| इस गुण पर बहुत कम | कम | न अधिक न कम | अधिक | इस गुण पर बहुत अधिक |

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

जब आप एवं आपका मित्र मूल्यांकन कार्य कर लें तब अपने मित्र के अनुक्रिया पत्र से स्तंभ 2 के मापनी मूल्य को अपने पत्र के स्तंभ 3 में लिख लें। प्रत्येक गुण के लिए स्तंभ 3 एवं स्तंभ 1 के मापनी मूल्य की तुलना कीजिए। अपने मित्र से भी ऐसा ही करने के लिए कहिए- अर्थात वह आपके स्तंभ 2 के मापनी मूल्य को अपने पत्र के स्तंभ 3 में लिख ले एवं इस मापनी मूल्य की तुलना अपने स्तंभ 1 के मापनी मूल्य से करे। स्तंभ 3 के मापनी मूल्य में से स्तंभ 1 के मापनी मूल्य को घटाकर स्तंभ 4 में लिखें।

| | **स्तंभ-1**<br>आप अपना स्वयं मूल्यांकन कीजिए | **स्तंभ-2**<br>आप अपने मित्र का मूल्यांकन कीजिए | **स्तंभ-3**<br>आपका आपके मित्र द्वारा मूल्यांकन | **स्तंभ-4**<br>स्तंभ 3 - स्तंभ 1 |
|---|---|---|---|---|
| मैत्रीपूर्ण (मित्रवत) | | | | |
| तनावपूर्ण | | | | |
| निश्छल | | | | |
| मधुर | | | | |
| नए विचारों के लिए खुलापन | | | | |

निम्नलिखित की जाँच कीजिए। क्या स्तंभ 4 में कोई शून्य है? किस गुण में सर्वाधिक अंतर है? किस गुण में अंतर न्यूनतम है (शून्य के अतिरिक्त)? क्या आम तौर पर जो मापनी मूल्य आपके मित्र ने आपको दिया है उसकी तुलना में आपने स्वयं को अधिक या कम मापनी मूल्य दिया है? क्या जो मापनी मूल्य आपने अपने मित्र को दिया है उसकी तुलना में आपके मित्र ने स्वयं को अधिक या कम मापनी मूल्य दिया है? मात्र अंतर की दिशा जानने के लिए अंतर का चिह्न (धन या ऋण) लिख लेना चाहिए।

आप दोनों के लिए स्तंभ 3 एवं स्तंभ 1 का मापनी मूल्य जितना समीप होगा उतना ही बेहतर आप एक-दूसरे को जानते हैं। आप अपने स्तंभ 1 की अपने मित्र के स्तंभ 1 से तुलना भी कर सकते हैं। ये दोनों मूल्यांकन जितने ही समान होंगे उतनी ही अधिक समानता आपके एवं आपके मित्र में होगी।

## वेबलिंक

http://tip.psychology.org/attitude.html

## शैक्षिक संकेत

1. अभिवृत्ति के विषय पर विद्यार्थियों को एक तरफ़ अभिवृत्तियों (सं-भा-व्य घटक या ए.-बी.-सी. घटक सहित) तथा दूसरी तरफ़ अभिवृत्तियों से संबद्ध व्यवहार के मध्य विभेद या अंतर को समझाना चाहिए।
2. अभिवृत्ति परिवर्तन को स्पष्ट करने के लिए विद्यार्थियों को अभिवृत्ति परिवर्तन के वास्तविक जीवन के उदाहरण के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जैसे संचार-माध्यम के द्वारा अपने उत्पादों के बिक्री संवर्धन के लिए विज्ञापनदाताओं द्वारा किए गए प्रयास। इसके बाद चर्चा कीजिए कि अभिवृत्ति परिवर्तन के ये प्रयास क्या वास्तव में सफल रहे या नहीं।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

12124CH07

# सामाजिक प्रभाव एवं समूह प्रक्रम

# 7

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप**

- समूह की प्रकृति एवं प्रकार तथा समूहों का निर्माण किस प्रकार से होता है, यह समझ सकेंगे, तथा
- व्यक्ति के व्यवहार पर समूह प्रभाव को जान सकेंगे।

## विषयवस्तु


**परिचय**

**समूह की प्रकृति एवं इसका निर्माण**

*समूहचिंतन* (बॉक्स 7.1)

**समूह के प्रकार**

*न्यूनतम समूह प्रतिमान प्रयोग* (बॉक्स 7.2)

**व्यक्ति के व्यवहार पर समूह प्रभाव**

सामाजिक स्वैराचार

समूह ध्रुवीकरण

**प्रमुख पद**

**सारांश**

**समीक्षात्मक प्रश्न**

**परियोजना विचार**

**वेबलिंक्स**

**शैक्षिक संकेत**


© NCERT not to be republished

## परिचय

*अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन और अपनी सामाजिक अंत:क्रिया के बारे में विचार कीजिए। प्रात:काल विद्यालय जाने से पहले आप अपने परिवार के सदस्यों से अंत:क्रिया करते हैं; विद्यालय में आप अपने शिक्षकों तथा सहपाठियों से किसी प्रसंग या विषय के बारे में विचार-विमर्श करते हैं और विद्यालय के बाद आप दोस्तों को फ़ोन करते हैं, उनके साथ कहीं जाते हैं या उनके साथ खेलते हैं। इन सभी स्थितियों में आप एक समूह के अंग हैं जो न केवल आवश्यक सहायता एवं सुविधा प्रदान करता है बल्कि यह एक व्यक्ति के रूप में आपकी संवृद्धि एवं विकास को भी सुकर बनाता है। क्या आप कभी दूर ऐसे स्थान पर रहे हैं जहाँ आपका परिवार, विद्यालय एवं मित्रों का साथ न रहा हो? आपने कैसा अनुभव किया? क्या आपने अनुभव किया कि आपके जीवन में किसी महत्वपूर्ण चीज़ का अभाव था?*

*हमारा जीवन हमारे समूह सदस्यता की प्रकृति से प्रभावित होता है। इसलिए किसी ऐसे समूह का अंग बनना आवश्यक है जो हमें सकारात्मक तरीके से प्रभावित करे और अच्छे नागरिक बनने में हमारी सहायता करे। इस अध्याय में हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि समूह क्या हैं एवं ये किस प्रकार से हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं। यहाँ पर यह जान लेना भी आवश्यक है कि केवल दूसरे लोग ही हमें प्रभावित नहीं करते हैं बल्कि व्यक्ति के रूप में हम भी दूसरों को एवं समाज को परिवर्तित करने में सक्षम हैं।*

© NCERT not to be republished

## समूह की प्रकृति एवं इसका निर्माण

### समूह क्या है?

उपरोक्त परिचय का खंड हमारे जीवन में समूह के महत्त्व को स्पष्ट करता है। एक प्रश्न जो मन में आता है वह यह है कि समूह (जैसे – आपका परिवार, कक्षा तथा वह समूह जिसके साथ आप खेलते हैं अर्थात क्रीड़ा-समूह) किस प्रकार से व्यक्तियों के दूसरे प्रकार के समुच्चय से भिन्न है। उदाहरण के लिए वे लोग जो आपके विद्यालय के एक समारोह में क्रिकेट का खेल देखने के लिए एकत्रित हुए हैं वे सभी एक स्थान पर उपस्थित हैं परंतु वे अन्योन्याश्रित या परस्पर-निर्भर नहीं हैं। उनकी कोई परिभाषित भूमिका, हैसियत या स्थिति एवं एक दूसरे से प्रत्याशाएँ नहीं होती हैं। परंतु अपने परिवार, कक्षा एवं क्रीड़ा-समूह के संदर्भ में आप यह अनुभव करेंगे कि वहाँ पर पारस्परिक निर्भरता होती है, सभी सदस्यों की एक भूमिका होती है, हैसियत या स्थिति विभिन्नताएँ होती हैं और एक दूसरे से प्रत्याशाएँ भी होती हैं। अत: आपका परिवार, कक्षा एवं क्रीड़ा-समूह, समूहों के उदाहरण हैं और व्यक्तियों के दूसरे प्रकार के समुच्चय से भिन्न हैं।

*एक समूह को ऐसे दो या दो से अधिक व्यक्तियों की एक संगठित व्यवस्था के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो एक दूसरे से अंत:क्रिया करते हैं एवं परस्पर-निर्भर होते हैं, जिनकी एक जैसी अभिप्रेरणाएँ होती हैं, सदस्यों के बीच निर्धारित भूमिका संबंध होता है और सदस्यों के व्यवहार को नियमित या नियंत्रित करने के लिए प्रतिमान या मानक होते हैं।*

*समूह की निम्नलिखित प्रमुख विशेषताएँ होती हैं –*

- यह दो या दो से अधिक व्यक्तियों, जो स्वयं को समूह से संबद्ध समझते हैं, की एक सामाजिक इकाई है। समूह की यह विशेषता एक समूह को दूसरे समूह से पृथक् करने में सहायता करती है और समूह को अपनी एक अलग अनन्यता या पहचान प्रदान करती है।



Reprint 2025-26

- यह ऐसे व्यक्तियों का एक समुच्चय है जिसमें सभी की एक जैसी अभिप्रेरणाएँ एवं लक्ष्य होते हैं। समूह निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने या समूह को किसी खतरे से दूर करने के लिए कार्य करते हैं।
- यह ऐसे व्यक्तियों का एक समुच्चय होता है जो परस्पर-निर्भर होते हैं अर्थात एक व्यक्ति द्वारा किया गया कार्य दूसरों के लिए कुछ परिणाम उत्पन्न कर सकता है। कल्पना करें कि क्रिकेट के खेल में एक खिलाड़ी कोई महत्वपूर्ण कैच छोड़ देता है तो इसका प्रभाव संपूर्ण टीम पर पड़ेगा।
- वे लोग जो अपनी आवश्यकताओं की संतुष्टि अपने संयुक्त संबंध के आधार पर कर रहे हैं वे एक दूसरे को प्रभावित भी करते हैं।
- यह ऐसे व्यक्तियों का एकत्रीकरण या समूहन है जो एक दूसरे से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अंत:क्रिया करते हैं।
- यह ऐसे व्यक्तियों का एक समुच्चय होता है जिनकी अंत:क्रियाएँ निर्धारित भूमिकाओं और प्रतिमानों के द्वारा संरचित होती हैं। इसका आशय यह हुआ कि जब समूह के सदस्य एकत्रित होते हैं या मिलते हैं तो समूह के सदस्य हर बार एक ही तरह के कार्यों का निष्पादन करते हैं और समूह के सदस्य समूह के प्रतिमानों का पालन करते हैं। प्रतिमान हमें यह बताते हैं कि समूह में हम लोगों को किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए और प्रतिमान समूह के सदस्यों से अपेक्षित व्यवहार को निर्धारित करते हैं।

समूह को व्यक्तियों के एकत्रीकरण या समूहन के दूसरे प्रकारों से विभेदित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए **भीड़** (crowd) भी व्यक्तियों का एक समूहन या एकत्रीकरण है जिसमें लोग एक स्थान या स्थिति में संयोगवश उपस्थित रहते हैं। कल्पना कीजिए कि आप सड़क पर कहीं जा रहे हों और कोई दुर्घटना घटित हो जाती है। शीघ्र ही बड़ी संख्या में लोग वहाँ एकत्र हो जाते हैं। यह भीड़ का एक उदाहरण है। भीड़ में न तो कोई संरचना होती है और न ही आत्मीयता की भावना होती है। भीड़ में लोगों का व्यवहार अविवेकी होता है और सदस्यों के बीच परस्पर-निर्भरता भी नहीं होती है।

**टीम** या **दल** (team) समूहों के विशेष प्रकार होते हैं। दल के सदस्यों में प्राय: पूरक कौशल होते हैं और वे एक समान लक्ष्य या उद्देश्य के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं। सदस्य अपने क्रियाकलापों के लिए परस्पर उत्तरदायी होते हैं। दलों में सदस्यों के समन्वित प्रयासों के द्वारा एक सकारात्मक सहक्रिया प्राप्त की जाती है। समूहों और दलों के बीच निम्न मुख्य अंतर हैं –

- समूह में सदस्यों के व्यक्तिगत योगदानों पर निष्पादन आश्रित रहता है। दल में व्यक्तिगत योगदान एवं दल-कार्य या टीम-कार्य दोनों ही महत्त्व रखते हैं।

*चित्र अ*

*चित्र ब*

*चित्र 7.1 इन दोनों चित्रों को देखिए*

*चित्र 'अ' एक फुटबाल की टीम को प्रदर्शित करता है– एक समूह जिसमें सदस्य एक दूसरे से अंत:क्रिया करते हैं, उनकी भूमिकाएँ होती हैं और लक्ष्य होते हैं। चित्र 'ब' फुटबाल मैच देख रहे दर्शकगण को प्रदर्शित करता है – ऐसे व्यक्तियों का मात्र एकत्रीकरण जो किसी संयोगवश (संभव है फुटबाल में उनकी अभिरुचि के कारण) एक ही स्थान पर एक ही समय पर उपस्थित हैं।*



Reprint 2025-26

- समूह में नेता या समूह का मुखिया कार्य की ज़िम्मेदारी संभालता है। जबकि दल में यद्यपि एक नेता होता है फिर भी सभी सदस्य स्वयं पर ही ज़िम्मेदारी लेते हैं।

**दर्शकगण** या **श्रोता** (audience) भी व्यक्तियों का एक समुच्चय होते हैं जो किसी विशेष उद्देश्य से, जैसे – क्रिकेट मैच या चलचित्र देखने के लिए एकत्र होते हैं। दर्शकगण सामान्यतया निष्क्रिय होते हैं लेकिन कभी-कभी वे आवेश में आकर उत्तेजित जनसमूह या असंयत भीड़ का रूप ले लेते हैं। असंयत भीड़ में प्रयोजन का एक सुस्पष्ट बोध रहता है। लोगों के अवधान में ध्रुवीकरण पाया जाता है और लोगों की क्रियाएँ एक ही दिशा में अग्रसर होती हैं। असंयत भीड़ में विचारों और व्यवहार में समजातीयता या समरूपता के साथ ही साथ आवेगशीलता की विशेषता पाई जाती है।

## व्यक्ति क्यों समूह में सम्मिलित होते हैं?

आप सभी अपने परिवार, कक्षा और उस समूह के सदस्य हैं जिनके साथ आप अंत:क्रिया करते हैं या खेलते हैं। इसी प्रकार किसी विशेष समय पर अन्य व्यक्ति भी अनेक समूहों के सदस्य होते हैं। अलग-अलग समूह भिन्न-भिन्न प्रकार की आवश्यकताओं को संतुष्ट करते हैं और इसलिए हम एक साथ अनेक समूहों के सदस्य होते हैं। यह कभी-कभी हम लोगों के लिए एक दबाव उत्पन्न करता है क्योंकि समूहों की प्रतिस्पर्धी प्रत्याशाएँ और माँगें हो सकती हैं। अधिकांश स्थितियों में हम ऐसी प्रतिस्पर्धी माँगों और प्रत्याशाओं को प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं। लोग समूह में इसलिए सम्मिलित होते हैं क्योंकि ऐसे समूह अनेक आवश्यकताओं को संतुष्ट करते हैं। सामान्यत: लोग निम्न कारणों से समूह में सम्मिलित होते हैं –

- **सुरक्षा** – जब हम अकेले होते हैं तो असुरक्षित अनुभव करते हैं। समूह इस असुरक्षा को कम करता है। व्यक्तियों के साथ रहना आराम की अनुभूति और संरक्षण प्रदान करता है। परिणामस्वरूप लोग स्वयं को अधिक शक्तिशाली महसूस करते हैं और खतरों की संभावना कम हो जाती है।
- **प्रतिष्ठा** या **हैसियत** – जब हम किसी ऐसे समूह के सदस्य होते हैं जो दूसरे लोगों द्वारा महत्वपूर्ण समझा जाता है तो हम सम्मानित महसूस करते हैं तथा शक्ति-बोध का अनुभव करते हैं। कल्पना कीजिए कि आपका विद्यालय किसी अंतर्विद्यालयी वादविवाद प्रतियोगिता का विजेता बन जाता है तो आप गर्व का अनुभव करते हैं और आप स्वयं को दूसरों से बेहतर समझते हैं।
- **आत्म-सम्मान** – समूह आत्म-अर्ध की अनुभूति देता है और एक सकारात्मक सामाजिक अनन्यता स्थापित करता है। एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होना व्यक्ति की आत्म-धारणा या आत्म-संप्रत्यय को बढ़ावा देता है।
- **व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की संतुष्टि** – समूह व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं को संतुष्ट करते हैं, जैसे – समूह के द्वारा आत्मीयता-भावना, ध्यान देना और पाना, प्रेम तथा शक्ति-बोध का अनुभव प्राप्त करना।
- **लक्ष्य प्राप्ति** – समूह ऐसे लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होता है जिन्हें व्यक्तिगत रूप से प्राप्त नहीं किया जा सकता है। बहुमत में शक्ति होती है।
- **ज्ञान और जानकारी** या **सूचना प्रदान करना** – समूह सदस्यता हमें ज्ञान और जानकारी प्रदान करती है और हमारे दृष्टिकोण को विस्तृत करती है। संभव है कि वैयक्तिक रूप से हम सभी वांछित जानकारियों या सूचनाओं को प्राप्त न कर सकें। समूह इस प्रकार की जानकारी और ज्ञान की कमी को पूरा करता है।

## समूह का निर्माण

इस खंड में हम देखेंगे कि समूहों का निर्माण किस प्रकार होता है या समूह किस प्रकार बनते हैं। समूह निर्माण का आधार व्यक्तियों के बीच संपर्क और अंत:क्रिया है। यह अंत:क्रिया निम्नलिखित दशाओं से सुकर या सुगम हो जाती है।

- **सान्निध्य** – अपने मित्र समूह के बारे में ज़रा विचार कीजिए। यदि आप एक ही कॉलोनी में नहीं रहते, एक ही विद्यालय में नहीं जाते या एक ही खेल-मैदान में नहीं खेलते तो क्या आप किसी के मित्र होते? संभवत: आपका उत्तर होगा 'नहीं'। एक ही व्यक्तियों के समूह से पुनरावृत्त अंत:क्रियाएँ हम लोगों को उन्हें समझने एवं उनकी अभिरुचियों एवं अभिवृत्तियों को जानने का अवसर प्रदान करती हैं। एक समान अभिरुचि, अभिवृत्ति तथा पृष्ठभूमि समूह के सदस्यों के प्रति आपकी पसंद मुख्य निर्धारक है।



Reprint 2025-26

- **समानता** – किसी के साथ कुछ समय तक रहने पर हमें अपनी समानताओं के मूल्यांकन का अवसर प्राप्त होता है, जो समूह के निर्माण का मार्ग प्रशस्त करता है। हम ऐसे लोगों को क्यों पसंद करते हैं जो हमारी तरह या हमारे समान होते हैं? मनोवैज्ञानिकों ने इसके लिए अनेक व्याख्याएँ प्रस्तुत की हैं। एक व्याख्या यह है कि व्यक्ति संगति पसंद करता है और ऐसे संबंधों को पसंद करता है जो संगत हों। जब दो व्यक्ति एक जैसे होते हैं तो वहाँ संगति होती है और दोनों एक दूसरे को पसंद करने लगते हैं। उदाहरण के लिए आप फुटबाल खेलना पसंद करते हैं और आपकी कक्षा के एक अन्य छात्र को भी फुटबाल का खेल प्रिय है; इस स्थिति में आप दोनों की अभिरुचियाँ मेल खाती हैं। आप दोनों के मित्र बन जाने की संभावना उच्च है। मनोवैज्ञानिकों ने जो दूसरी व्याख्या प्रस्तुत की है वह यह है कि जब हम अपने जैसे व्यक्तियों से मिलते हैं तो वे हमारे मत और मूल्यों को प्रबलित करते हैं और उन्हें वैधता या मान्यता प्रदान करते हैं। हमें अनुभव होता है कि हम सही हैं और हम उन्हें पसंद करने लगते हैं। मान लीजिए कि आप इस मत के हैं कि बहुत अधिक टेलीविज़न देखना अच्छा नहीं होता है क्योंकि इसमें बहुत अधिक हिंसा को दिखाया जाता है। आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसका मत आपके समान होता है। इससे आपके मत को मान्यता मिलती है और आप उस व्यक्ति को पसंद करने लगते हैं जो आपके मत को मान्यता प्रदान करने में सहायक था।
- **समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य** – जब लोगों के अभिप्रेरक एवं लक्ष्य समान होते हैं तो वे एक साथ मिलकर एक समूह का निर्माण करते हैं, जो उनके लक्ष्य प्राप्ति को सुकर बनाता है। मान लीजिए कि आप मलिन बस्ती के उन बच्चों को पढ़ाना चाहते हैं जो विद्यालय जाने में सक्षम नहीं हैं। यह कार्य आप अकेले नहीं कर सकते क्योंकि आपके पास आपके स्वयं के अध्ययन का काम एवं गृह कार्य होता है। इसलिए आप समान रुचि के मित्रों के एक समूह का निर्माण करते हैं और ऐसे बच्चों का अध्यापन या शिक्षण प्रारंभ करते हैं। इस प्रकार आप वह करने में सक्षम हो जाते हैं जो आप अकेले नहीं कर पाते।

*समूह निर्माण की अवस्थाएँ*

याद रखें कि जीवन में अन्य चीज़ों की तरह समूह का विकास होता है। जिस क्षण आप लोगों के संपर्क में आते हैं उसी समय आप समूह के सदस्य नहीं बन जाते हैं। समूह सामान्यतया *निर्माण, द्वंद्व, स्थायीकरण, निष्पादन* और *निष्कासन/अस्वीकरण* की विभिन्न अवस्थाओं से होकर गुज़रता है। टकमैन (Tuckman) ने बताया है कि समूह पाँच विकासात्मक अनुक्रमों से गुजरता है। ये पाँच अनुक्रम हैं – निर्माण या आकृतिकरण, विप्लवन या झंझावात, प्रतिमान या मानक निर्माण, निष्पादन एवं समापन।

- जब समूह के सदस्य पहली बार मिलते हैं तो समूह, लक्ष्य एवं लक्ष्य को प्राप्त करने के संबंध में अत्यधिक अनिश्चितता होती है। लोग एक दूसरे को जानने का प्रयत्न करते हैं और यह मूल्यांकन करते हैं कि क्या वे समूह के लिए उपयुक्त रहेंगे। यहाँ उत्तेजना के साथ ही साथ भय भी होता है। इस अवस्था को **निर्माण** या **आकृतिकरण की अवस्था** (forming stage) कहा जाता है।
- प्राय: इस अवस्था के बाद अंतरा-समूह द्वंद्व की अवस्था होती है जिसे **विप्लवन** या **झंझावात** (storming) की अवस्था कहा जाता है। इस अवस्था में समूह के सदस्यों के बीच इस बात को लेकर द्वंद्व चलता रहता है कि समूह के लक्ष्य को कैसे प्राप्त करना है, कौन समूह एवं उसके संसाधनों को नियंत्रित करने वाला है और कौन क्या कार्य निष्पादित करने वाला है। इस अवस्था के संपन्न होने के बाद समूह में नेतृत्व करने का एक प्रकार का पदानुक्रम विकसित होता है और समूह के लक्ष्य को कैसे प्राप्त करना है इसके लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण होता है।
- विप्लवन या झंझावात की अवस्था के बाद एक दूसरी अवस्था आती है जिसे **प्रतिमान** या **मानक निर्माण** (norming) की अवस्था के नाम से जाना जाता है। इस अवधि में समूह के सदस्य समूह व्यवहार से संबंधित मानक विकसित करते हैं। यह एक सकारात्मक समूह अनन्यता के विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।
- चतुर्थ अवस्था **निष्पादन** (performing) की होती है। इस अवस्था तक समूह की संरचना विकसित हो चुकी होती है और समूह के सदस्य इसे स्वीकृत कर लेते



Reprint 2025-26

हैं। समूह लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में समूह अग्रसर होता है। कुछ समूहों के लिए यह समूह विकास की अंतिम अवस्था हो सकती है।

- तथापि कुछ समूहों के लिए, जैसे – विद्यालय समारोह के लिए आयोजन समिति के संदर्भ में एक अन्य अवस्था हो सकती है जिसे **समापन की अवस्था** (adjourning stage) के नाम से जाना जाता है। इस अवस्था में जब समूह का कार्य पूरा हो जाता है तब समूह भंग किया जा सकता है।

फिर भी यह बताना आवश्यक है कि सभी समूह हमेशा ऐसे व्यवस्थित ढंग से एक के बाद दूसरी अवस्था में अग्रसर नहीं होते हैं। कभी-कभी एक साथ या एक ही समय अनेक अवस्थाएँ चलती रहती हैं जबकि दूसरी स्थितियों में समूह विभिन्न अवस्थाओं के मध्य आगे एवं पीछे चलता रहता है या वह कुछ अवस्थाओं को छोड़ते हुए भी आगे बढ़ सकता है।

समूह निर्माण की प्रक्रिया की अवधि में समूह एक संरचना भी विकसित करता है। हमें यह याद रखना चाहिए कि **समूह संरचना** (group structure) तब विकसित होती है जब सदस्य परस्पर अंत:क्रिया करते हैं। समय के साथ यह पारस्परिक अंत:क्रिया निष्पादित किए जाने वाले कार्य के वितरण, सदस्यों के निर्दिष्ट उत्तरदायित्वों और सदस्यों की प्रतिष्ठा या सापेक्ष स्थिति में एक नियमितता प्रदर्शित करते हैं।

*समूह संरचना के चार मुख्य घटक हैं –*

- **भूमिकाएँ** (roles) सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाएँ होती हैं जिन्हें दी हुई स्थितियों में पूर्ण करने की अपेक्षा व्यक्तियों से की जाती है। भूमिकाएँ वैसे विशिष्ट व्यवहार को इंगित करती हैं जो व्यक्ति को एक दिए गए सामाजिक संदर्भ में चित्रित करती हैं। आपकी एक पुत्र या पुत्री की भूमिका है और इस भूमिका के साथ कुछ निश्चित *भूमिका प्रत्याशाएँ* हैं अर्थात् किसी विशिष्ट भूमिका में किसी व्यक्ति से अपेक्षित व्यवहार इन भूमिका प्रत्याशाओं में निहित होता है। एक पुत्र या पुत्री के रूप में आपसे अपेक्षा या आशा की जाती है कि आप बड़ों का आदर करें, उनकी बातों को सुनें और अपने अध्ययन के प्रति ज़िम्मेदार रहें।
- **प्रतिमान** या **मानक** (norms) समूह के सदस्यों द्वारा स्थापित, समर्थित एवं प्रवर्तित व्यवहार एवं विश्वास के अपेक्षित मानदंड होते हैं। इन्हें समूह के 'अकथनीय नियम' के रूप में माना जा सकता है। आपके परिवार के भी मानक होते हैं जो परिवार के सदस्यों के व्यवहार का मार्गदर्शन करते हैं। इन मानकों को संसार को समझने के साझा तरीके के रूप में देखा जा सकता है।
- **हैसियत** या **प्रतिष्ठा** (status) समूह के सदस्यों को अन्य सदस्यों द्वारा दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति को बताती है। यह सापेक्ष स्थिति या प्रतिष्ठा या तो *प्रदत्त* या *आरोपित* (संभव है कि यह एक व्यक्ति की वरिष्ठता के कारण दिया जा सकता है) या फिर *साधित* या *उपार्जित* (व्यक्ति ने विशेषज्ञता या कठिन परिश्रम के कारण हैसियत या प्रतिष्ठा को अर्जित किया है) होती है। समूह के सदस्य होने से हम इस समूह से जुड़ी हुई प्रतिष्ठा का लाभ प्राप्त करते हैं। इसलिए हम सभी ऐसे समूहों के सदस्य बनना चाहते हैं जो प्रतिष्ठा में उच्च स्थान रखते हों अथवा दूसरों द्वारा अनुकूल दृष्टि से देखे जाते हों। यहाँ तक कि किसी समूह के अंदर भी विभिन्न सदस्य भिन्न-भिन्न सम्मान एवं प्रतिष्ठा रखते हैं। उदाहरण के लिए एक क्रिकेट टीम का कप्तान अन्य सदस्यों की अपेक्षा उच्च हैसियत या प्रतिष्ठा रखता है, जबकि सभी सदस्य टीम की सफलता के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण होते हैं।

**क्रियाकलाप 7.1**

***समूह निर्माण की अवस्थाओं को पहचानना***

*अपनी कक्षा से दस सदस्यों का यादृच्छिक रूप से चयन कीजिए और मुक्त-सदन की योजना बनाने के लिए एक समिति गठित कीजिए। देखिए कि वे किस प्रकार आगे बढ़ते हैं। उन्हें संपूर्ण योजना बनाने की पूर्ण स्वायत्तता दें। कक्षा के दूसरे सदस्य उनके कार्य का प्रेक्षण करें।*

*क्या आप इसमें किसी अवस्था को उभरते हुए देखते हैं? वे कौन-सी अवस्थाएँ थीं? अवस्थाओं का क्रम क्या था? कौन-सी अवस्थाएँ छूट गईं?*

*कक्षा में इस पर विचार-विमर्श कीजिए।*



Reprint 2025-26

- **संसक्तता** (cohesiveness) समूह सदस्यों के बीच एकता, बद्धता एवं परस्पर आकर्षण को इंगित करती है। जैसे-जैसे समूह अधिक संसक्त होता है समूह के सदस्य एक सामाजिक इकाई के रूप में विचार, अनुभव एवं कार्य करना प्रारंभ करते हैं और पृथक्कृत व्यक्तियों के समान कम। उच्च संसक्त समूह के सदस्यों में निम्न संसक्त सदस्यों की तुलना में समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा होती है। संसक्तता दल-निष्ठा अथवा 'वयं भावना' अथवा समूह के प्रति आत्मीयता की भावना को प्रदर्शित करती है। एक संसक्त समूह को छोड़ना अथवा एक उच्च संसक्त समूह की सदस्यता प्राप्त करना कठिन होता है। हालाँकि कभी-कभी अत्यधिक संसक्तता समूह के हित में नहीं भी हो सकती है। मनोवैज्ञानिकों ने **समूहचिंतन** (groupthink) (बॉक्स 7.1 देखें) के गोचर की खोज की है जो अत्यधिक संसक्तता की एक परिणति होती है।

## समूह के प्रकार

समूह अनेक पक्षों में भिन्न होते हैं; कुछ समूह में सदस्यों की संख्या अधिक होती है (जैसे – एक देश), कुछ छोटे होते हैं (जैसे – एक परिवार), कुछ बहुत थोड़े समय तक ही बने रहते हैं (जैसे – एक समिति), कुछ अनेक वर्षों तक साथ बने रहते हैं (जैसे – धार्मिक समूह), कुछ उच्च रूप से संगठित होते हैं (जैसे – सेना, पुलिस इत्यादि) और

बॉक्स 7.1

**समूहचिंतन**

सामान्यतया समूह में टीम-कार्य हितकारी परिणाम देता है। फिर भी इरविंग जेनिस (Irving Janis) ने बताया है कि संसक्ति, प्रभावी नेतृत्व को बाधित कर सकती है और अनर्थकारी या घोर संकट उत्पन्न करने वाले निर्णयों को जन्म दे सकती है। जेनिस ने एक ऐसे प्रक्रम की खोज की जिसे 'समूहचिंतन' के नाम से जाना जाता है जिसमें समूह एकमत्य या सर्वसम्मति के प्रति ध्यान रखता है। वास्तव में ये 'कार्य की योजना के वास्तविक मूल्यांकन की अभिप्रेरणा की अवहेलना करते हैं'। यह निर्णयकर्ता के द्वारा तर्कहीन एवं अविवेचनात्मक निर्णय लेने की प्रवृत्ति में परिणत होता है। समूहचिंतन समूह में मतैक्य या सर्वसम्मत निर्णय के द्वारा परिभाषित होता है। प्रत्येक सदस्य यह विश्वास करता है कि सभी सदस्य किसी विशिष्ट निर्णय अथवा नीति पर सहमत हैं। कोई भी व्यक्ति असहमत मत व्यक्त नहीं करता है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति यह विश्वास करता है कि यह समूह की संसक्ति को कम करेगा एवं वह अलोकप्रिय हो जाएगा। अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि ऐसे समूह में घटनाओं को नियंत्रित करने की स्वयं की क्षमता के संबंध में एक अतिरंजित भावना होती है और वास्तविक जगत के उन संकेतों को जो समूह की योजना के लिए खतरे का संकेत करता है, उन्हें वह नकारने या न्यूनीकृत करने की ओर प्रवृत्त हो जाता है। समूह के आंतरिक सामंजस्य एवं सामूहिक कुशल-क्षेम को संरक्षित रखने के लिए यह उत्तरोत्तर वास्तविकता के संपर्क से दूर हो जाता है। बाहरी लोगों से पृथक् एवं सामाजिक रूप से समजातीय संसक्त समूह जिसमें विकल्पों पर ध्यान देने की परंपरा नहीं होती है और निर्णय लेने में असफलता का सामना करना पड़ता है अथवा निर्णय के लिए जिन्हें उच्च कीमत चुकानी पड़ती है, वैसे समूह में समूहचिंतन के उत्पन्न होने की संभावना अधिक होती है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर लिए गए अनेक समूह निर्णय के उदाहरणों को समूहचिंतन के गोचर के स्पष्टीकरण के लिए उद्धृत किया जा सकता है। ये निर्णय बहुत बड़ी असफलता के रूप में परिणत हुए हैं। वियतनाम युद्ध इसका एक उदाहरण है। 1964 से 1967 तक राष्ट्रपति लिंडन जॉनसन और संयुक्त राष्ट्र में उनके सलाहकारों ने वियतनाम युद्ध को यह सोच कर बढ़ाया कि यह युद्ध उत्तरी वियतनाम को शांति-वार्ता के लिए अग्रसर करेगा। चेतावनी के बावजूद युद्ध को आगे बढ़ाने का निर्णय लिया गया। इस घोर गलत-आकलित निर्णय के परिणामस्वरूप 56,000 अमरीकियों एवं 10 लाख से अधिक वियतनामियों को अपनी जान गँवानी पड़ी और इसने बहुत बड़े बजट घाटे अर्थात आर्थिक तंगी को उत्पन्न किया। समूहचिंतन के रोकथाम अथवा प्रतिकार करने के कुछ उपाय अग्रांकित हैं – (1) समूह सदस्यों के बीच असहमति के बावजूद आलोचनात्मक चिंतन को पुरस्कृत एवं प्रोत्साहित करना, (2) समूह को वैकल्पिक कार्य योजना प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करना, (3) समूह के निर्णयों के मूल्यांकन के लिए बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना और (4) सदस्यों को अन्य विश्वासपात्रों से अपने निर्णय के संबंध में प्रतिक्रिया को जानने के लिए प्रोत्साहित करना।



Reprint 2025-26

दूसरे अनौपचारिक रूप से संगठित होते हैं (जैसे – एक मैच के दर्शक)। लोग विभिन्न प्रकार के समूहों के सदस्य हो सकते हैं। समूहों के प्रमुख प्रकार को नीचे अंकित किया गया है –

- प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह
- औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह
- अंत:समूह एवं बाह्य समूह।

### प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह

प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह के मध्य एक प्रमुख अंतर यह है कि प्राथमिक समूह पूर्व-विद्यमान निर्माण होते हैं जो प्राय: व्यक्ति को प्रदत्त किया जाता है जबकि द्वितीयक समूह वे होते हैं जिसमें व्यक्ति अपनी पसंद से जुड़ता है। अत: परिवार, जाति एवं धर्म प्राथमिक समूह हैं जबकि राजनीतिक दल की सदस्यता द्वितीयक समूह का उदाहरण है। प्राथमिक समूह में मुखोन्मुख अंत:क्रिया होती है, सदस्यों में घनिष्ठ शारीरिक सामीप्य होता है और उनमें एक उत्साहपूर्ण सांवेगिक बंधन पाया जाता है। प्राथमिक समूह व्यक्ति के प्रकार्यों के लिए महत्वपूर्ण होते हैं और विकास की आरंभिक अवस्थाओं में व्यक्ति के मूल्य एवं आदर्श के विकास में इनकी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके विपरीत, द्वितीयक समूह वे होते हैं जहाँ सदस्यों में संबंध अधिक निर्वैयक्तिक, अप्रत्यक्ष एवं कम आवृत्ति वाले होते हैं। प्राथमिक समूह में सीमाएँ कम पारगम्य होती हैं अर्थात सदस्यों के पास इसकी सदस्यता वरण या चयन करने का विकल्प नहीं रहता है विशेष रूप से द्वितीयक समूह की तुलना में जहाँ इसकी सदस्यता को छोड़ना और दूसरे समूह से जुड़ना आसान होता है ।

### औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह

ऐसे समूह उस मात्रा में भिन्न होते हैं जिस मात्रा में समूह के प्रकार्य स्पष्ट एवं औपचारिक रूप से घोषित किए जाते हैं। एक औपचारिक समूह, जैसे – किसी कार्यालय संगठन के प्रकार्य स्पष्ट रूप से घोषित होते हैं। समूह के सदस्यों द्वारा निष्पादित की जाने वाली भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से घोषित होती है। औपचारिक तथा अनौपचारिक समूह संरचना के आधार पर भिन्न होते हैं। औपचारिक समूह का निर्माण कुछ विशिष्ट नियमों या विधि पर आधारित होता है और सदस्यों की सुनिश्चित भूमिकाएँ होती हैं। इसमें मानकों का एक समुच्चय होता है जो व्यवस्था स्थापित करने में सहायक होता है। कोई विश्वविद्यालय एक औपचारिक समूह का उदाहरण है। दूसरी तरफ़ अनौपचारिक समूहों का निर्माण नियमों या विधि पर आधारित नहीं होता है और सदस्यों में घनिष्ठ संबंध होता है।

### अंत:समूह एवं बाह्य समूह

जिस प्रकार व्यक्ति अपनी तुलना दूसरों से समानता या भिन्नता के आधार पर इस संदर्भ में करते हैं कि क्या उनके पास है और क्या दूसरों के पास है, वैसे ही व्यक्ति जिस समूह से संबंध रखते हैं उसकी तुलना उन समूहों से करते हैं जिनके वे सदस्य नहीं हैं। 'अंत:समूह' स्वयं के समूह को इंगित करता है और 'बाह्य समूह' दूसरे समूह को इंगित करता है। अंत:समूह में सदस्यों के लिए **'हमलोग'** (we) शब्द का उपयोग होता है जबकि बाह्य समूह के सदस्यों के लिए **'वे'** (they) शब्द का उपयोग किया जाता है। हमलोग या वे शब्द के उपयोग से कोई व्यक्ति लोगों को समान या भिन्न के रूप में वर्गीकृत करता है। यह पाया गया है कि अंत:समूह में सामान्यतया व्यक्तियों में समानता मानी जाती है, उन्हें अनुकूल दृष्टि से देखा जाता है और उनमें वांछनीय विशेषक पाए जाते हैं। बाह्य समूह के सदस्यों को अलग तरीके से देखा जाता है और उनका प्रत्यक्षण अंत:समूह के सदस्यों की तुलना में प्राय: नकारात्मक होता है। अंत:समूह

**क्रियाकलाप 7.2**

***अंत:समूह एवं बाह्य समूह में विभेद***

*कुछ समय पूर्व में आयोजित किसी अंत:सांस्थानिक प्रतियोगिता के बारे में विचार कीजिए। अपने मित्रों से अपने विद्यालय और इसके विद्यार्थियों के बारे में तथा एक दूसरे विद्यालय एवं उसके विद्यार्थियों के बारे में एक पैराग्राफ़ का विवरण लिखने के लिए कहिए। अपनी कक्षा में अपने सहपाठियों तथा दूसरे विद्यालय के विद्यार्थियों के व्यवहार एवं विशेषताओं की एक सूची बनाने के लिए कहिए। दोनों के मध्य भिन्नताओं का प्रेक्षण कीजिए एवं कक्षा में इस पर विचार-विमर्श कीजिए। क्या आप दोनों के बीच समानताएँ भी देखते हैं? यदि हाँ, तो इस पर भी परिचर्चा कीजिए।*

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

बॉक्स 7.2

**न्यूनतम समूह प्रतिमान प्रयोग**

ताजफेल एवं उनके सहयोगियों की अंत:समूह व्यवहार के लिए न्यूनतम शर्तों को जानने में अभिरुचि थी। इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' विकसित किया गया। ब्रिटिश विद्यालयों के बच्चों ने दो चित्रकारों, वैसिली कैंडिन्सकी एवं पाल क्ली, की पेंटिंग के प्रति अपनी वरीयता या पसंद को व्यक्त किया। बच्चों को यह बताया गया कि यह निर्णयन के संबंध में एक प्रयोग था। वे जानते थे कि उन्हें किस समूह (*कैंडिन्सकी समूह* तथा *क्ली समूह*) में रखा गया था। समूह के अन्य सदस्यों की पहचान को कोड संख्या के द्वारा गुप्त रखा गया था। इसके बाद बच्चों ने केवल समूह सदस्यता एवं कोड संख्या के आधार पर प्राप्तकर्ताओं के बीच धन का वितरण किया।

प्रतिदर्श वितरण आधात्री या मैट्रिक्स
अंत:समूह – 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
बाह्य समूह – 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25

आप सहमत होंगे कि इन समूहों का निर्माण कमज़ोर कसौटी (अर्थात दो चित्रकारों की पेंटिंग के प्रति वरीयता या पसंद) के आधार पर किया गया था जिनका न तो कोई पुराना इतिहास था और न ही भविष्य फिर भी परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि बच्चों ने अपने समूह का पक्ष लिया।

तथा बाह्य समूह का प्रत्यक्षण हमारे सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है। इन भिन्नताओं को बॉक्स 7.2 में दिए गए ताजफेल (Tajfel) के प्रयोग का अध्ययन करके आसानी से समझा जा सकता है।

यद्यपि इस प्रकार का संवर्गीकरण करना एक सामान्य बात है फिर भी यह समझना चाहिए कि ये संवर्ग वास्तविक नहीं है और ये हमलोगों के द्वारा बनाए गए हैं। कुछ संस्कृतियों में जैसे कि भारत में, बहुविधता को सम्मान दिया जाता है। हमलोगों की संस्कृति एक अनोखी सामासिक संस्कृति है जो न केवल हमारे उस जीवन में प्रदर्शित होती है जिसे हम जी रहे हैं बल्कि हमारी कला, स्थापत्य या वास्तुकला एवं संगीत में भी प्रतिबिंबित होती है।

## व्यक्ति के व्यवहार पर समूह प्रभाव

हमने यह देखा कि समूह शक्तिशाली होते हैं क्योंकि ये व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने में सक्षम होते हैं। इस प्रभाव की प्रकृति कैसी होती है? हमारे निष्पादन पर दूसरों की उपस्थिति का क्या प्रभाव पड़ता है? हम लोग दो स्थितियों की परिचर्चा करेंगे – (1) दूसरों की उपस्थिति में एक व्यक्ति का अकेले किसी कार्य पर निष्पादन करना (**सामाजिक सुकरीकरण**) (social facilitation) तथा (2) एक बड़े समूह के अंग के रूप में दूसरे व्यक्तियों के साथ एक व्यक्ति का किसी कार्य पर निष्पादन करना (**सामाजिक स्वैराचार**) (social loafing)।

### सामाजिक स्वैराचार

सामाजिक सुकरीकरण शोध यह बताता है कि दूसरों की उपस्थिति भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है और यह व्यक्ति को अपने निष्पादन में वृद्धि करने के लिए अभिप्रेरित करती है यदि वह पहले से ही कुछ चीज़ों का समाधान करने में अच्छे होते हैं। यह वृद्धि तब होती है जब व्यक्ति के प्रयासों का मूल्यांकन वैयक्तिक रूप से किया जाता है। यदि एक समूह में व्यक्ति के प्रयासों को समुच्चित कर दिया जाए या एक साथ मिला दिया जाए जिसके कारण आप संपूर्ण समूह के स्तर पर निष्पादन को देखने लगते हैं तो ऐसी स्थिति में क्या होगा? क्या आप जानते हैं कि ऐसी स्थिति में प्राय: क्या होता है? यह पाया गया है कि अकेले निष्पादन करने की तुलना में समूह में व्यक्ति कम मेहनत से कार्य करता है। यह एक ऐसे गोचर को इंगित करता है जिसे 'सामाजिक स्वैराचार' कहा जाता है। सामाजिक स्वैराचार सामूहिक कार्य अर्थात वैसा कार्य जिसमें कार्य के परिणाम में समूह के सभी



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

अन्य सदस्यों का प्रयास सम्मिलित रहता है, करने में व्यक्तिगत प्रयास की कमी है। ऐसे एक कार्य का उदाहरण रस्साकशी का खेल है। आपके लिए यह पहचान करना संभव नहीं होता है कि दल का प्रत्येक सदस्य कितना बल लगा रहा है। ऐसी स्थितियाँ समूह सदस्यों को विश्राम करने एवं दूसरे के प्रयास का परिणाम मु.फ्त में प्राप्त करने या मु.फ्तखोर बनने का अवसर प्रदान करती हैं। इस गोचर को लताने (Latane) एवं सहयोगियों द्वारा किए गए अनेक प्रयोगों में प्रदर्शित किया गया है जिसमें इन लोगों ने छात्रों के समूह को जितना संभव हो सके उतने ज़ोर से ताली बजाने या वाहवाही करने के लिए कहा क्योंकि ये लोग (*प्रयोक्ता* या *प्रयोगकर्ता*) यह जानने में अभिरुचि रखते थे कि लोग सामाजिक स्थितियों में कितना शोरगुल करते हैं। इन लोगों ने समूह के आकार में परिवर्तन किया, व्यक्ति या तो अकेले थे अथवा दो, चार एवं छः व्यक्तियों के समूह में थे। इस अध्ययन के परिणाम ने यह प्रदर्शित किया कि यद्यपि शोरगुल की मात्रा समूह के आकार के बढ़ने के साथ बढ़ी परंतु प्रत्येक सहभागी के द्वारा उत्पन्न किए गए शोरगुल की मात्रा घट गई। दूसरे शब्दों में जैसे-जैसे समूह का आकार बढ़ा प्रत्येक सहभागी ने कम प्रयास किया। सामाजिक स्वैराचार क्यों उत्पन्न होता है? जो व्याख्याएँ दी गई हैं वे निम्न हैं –

- समूह के सदस्य निष्पादित किए जाने वाले संपूर्ण कार्य के प्रति कम उत्तरदायित्व का अनुभव करते हैं और इस कारण वे कम प्रयास करते हैं।
- सदस्यों की अभिप्रेरणा कम हो जाती है क्योंकि वे अनुभव करते हैं कि उनके योगदान का मूल्यांकन व्यक्तिगत स्तर पर नहीं किया जाएगा।
- समूह के निष्पादन की तुलना किसी दूसरे समूह से नहीं की जाती है।
- सदस्यों के बीच अनुपयुक्त समन्वय होता है (या समन्वय नहीं होता है)।
- सदस्यों के लिए उसी समूह की सदस्यता आवश्यक नहीं होती है। यह मात्र व्यक्तियों का एक समुच्चयन या समूहन होता है।

सामाजिक स्वैराचार को निम्न के द्वारा कम किया जा सकता है –

- प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।
- कठोर परिश्रम के लिए दबाव को बढ़ाना (सफल कार्य निष्पादन के लिए समूह सदस्यों को वचनबद्ध करना)।
- कार्य के प्रकट महत्त्व या मूल्य को बढ़ाना।
- लोगों को यह अनुभव कराना कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वपूर्ण है।
- समूह संसक्तता को प्रबल करना जो समूह के सफल परिणाम के लिए अभिप्रेरणा को बढ़ाता है।

### समूह ध्रुवीकरण

हम सभी जानते हैं कि महत्वपूर्ण निर्णय समूह के द्वारा लिए जाते हैं न कि व्यक्तियों के द्वारा अकेले। उदाहरण के लिए यह निर्णय करना है कि क्या गाँव में विद्यालय स्थापित किया जाए? ऐसा निर्णय एक समूह निर्णय होना चाहिए। हम लोगों ने यह भी देखा है कि जब समूह निर्णय लेते हैं तो कभी-कभी समूहचिंतन के गोचर के उत्पन्न होने का भय बना रहता है (बॉक्स 7.1 देखें)। समूह दूसरे प्रकार की प्रवृत्ति भी प्रदर्शित करते हैं जिसे *'समूह ध्रुवीकरण'* कहा जाता है। यह पाया गया है कि व्यक्तियों के द्वारा अकेले की तुलना में समूह द्वारा अंतिम निर्णय लेने की संभावना अधिक होती है। मान लीजिए कि एक कर्मचारी को घूस लेते हुए अथवा किसी अन्य अनैतिक कार्य करते हुए पकड़ा गया है। कर्मचारी के सहयोगियों से यह पूछा जाता है कि उसे क्या दंड दिया जाना चाहिए। वे कर्मचारी को अपराध से मुक्त कर सकते हैं अथवा उसके अनैतिक कार्य के अनुकूल दंड देने के स्थान पर उसे नौकरी से निकाल देने (सेवा-समाप्ति) का निर्णय ले सकते हैं। समूह की प्रारंभिक स्थिति जो भी हो, समूह में विचार-विमर्श के परिणामस्वरूप यह स्थिति और मज़बूत हो जाती है। समूह में अंत:क्रिया और विचार-विमर्श के परिणामस्वरूप समूह की प्रारंभिक स्थिति की इस प्रबलता या मज़बूती को समूह ध्रुवीकरण कहा जाता है। इसके कभी-कभी खतरनाक प्रभाव या परिणाम हो सकते हैं क्योंकि समूह चरम स्थितियों, अर्थात बहुत कमज़ोर से बहुत कठोर निर्णय लेने की स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं।

समूह ध्रुवीकरण क्यों उत्पन्न होता है? चलिए एक उदाहरण को लें कि क्या मृत्युदंड का प्रावधान होना चाहिए। मान लीजिए कि आप जघन्य अपराध के लिए मृत्युदंड के पक्ष में हैं और यदि आप इस मुद्दे पर किसी समान विचार रखने वाले व्यक्ति से परिचर्चा कर रहे हैं तो क्या होगा? इस अंत:क्रिया के बाद आपका विचार और



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

अधिक दृढ़ हो सकता है। इस दृढ़ धारणा के निम्नलिखित तीन कारण हैं –

- समान विचार रखने वाले व्यक्ति की संगति में आपके दृष्टिकोण को समर्थित करने वाले नए तर्क को सुनने की संभावना रहती है। यह आपको मृत्युदंड के प्रति अधिक पक्षधर बनाएगा।
- जब आप यह देखते हैं कि अन्य लोग भी मृत्युदंड के पक्ष में हैं तो आप यह अनुभव करते हैं कि यह दृष्टिकोण या विचार जनता के द्वारा वैधीकृत किया जा रहा है। यह एक प्रकार का **अनुरूपता प्रभाव** (bandwagon effect) है।
- जब आप समान विचार रखने वाले व्यक्तियों को देखते हैं तो संभव है कि आप उन्हें अंत:समूह के रूप में देखें। आप समूह के साथ तादात्म्य स्थापित करना प्रारंभ कर देते हैं, अनुरूपता का प्रदर्शन आरंभ कर देते हैं और जिसके परिणामस्वरूप आपके विचार दृढ़ हो जाते हैं।

**क्रियाकलाप 7.3**

***ध्रुवीकरण का मूल्यांकन***

*अपनी कक्षा में अध्यापक द्वारा निर्मित एक 5-एकांशीय लघु अभिवृत्ति मापनी मृत्युदंड के प्रति अभिवृत्ति मापन के लिए दीजिए। उनकी अनुक्रियाओं के आधार पर कक्षा को दो समूहों, अर्थात मृत्युदंड समर्थक एवं मृत्युदंड विरोधी समूह, में विभाजित करें। अब इन समूहों को दो अलग-अलग कमरों में बैठाएँ और उन्हें हाल के एक ऐसे मुकदमे पर परिचर्चा करने के लिए कहिए जिसमें न्यायालय द्वारा मृत्युदंड की सज़ा सुनाई गई हो। देखें कि इन दोनों समूहों में परिचर्चा किस प्रकार से आगे बढ़ती है। परिचर्चा के बाद दोनों समूहों को अभिवृत्ति मापनी पुनः दीजिए। यह जाँच करें कि क्या समूह परिचर्चा के परिणामस्वरूप दोनों समूहों में प्रारंभिक स्थिति की तुलना में स्थिति अधिक दृढ़ हुई है।*

## प्रमुख पद

संसक्तता, द्वंद्व, लक्ष्य प्राप्ति, समूह, समूह निर्माण, समूहचिंतन, अनन्यता, परस्पर-निर्भरता, प्रतिमान या मानक, बाह्य समूह, सान्निध्य, भूमिकाएँ, सामाजिक प्रभाव, सामाजिक स्वैराचार, हैसियत या प्रतिष्ठा, संरचना।

## सारांश

- *समूह व्यक्तियों के दूसरे प्रकार के एकत्रीकरण से भिन्न होते हैं। परस्पर-निर्भरता, भूमिकाएँ, हैसियत या प्रतिष्ठा तथा प्रत्याशाएँ समूह की प्रमुख विशेषताएँ होती हैं।*
- *समूह दो या दो से अधिक व्यक्तियों की एक संगठित व्यवस्था है।*
- *लोग समूहों में इसलिए सम्मिलित होते हैं क्योंकि समूह सुरक्षा, हैसियत, आत्म-सम्मान, लक्ष्य प्राप्ति, ज्ञान और सूचना या जानकारी तथा व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की संतुष्टि प्रदान करता है।*
- *सान्निध्य, समानता तथा समान अभिप्रेरणा और लक्ष्य समूह निर्माण को सुकर बनाते हैं।*
- *सामान्यतया समूह कार्य का परिणाम लाभप्रद होता है। हालाँकि कभी-कभी संसक्त तथा समजातीय समूह में समूहचिंतन का गोचर उत्पन्न हो सकता है।*
- *समूह विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे – प्राथमिक एवं द्वितीयक, औपचारिक एवं अनौपचारिक तथा अंत:समूह एवं बाह्य समूह।*
- *समूह व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। सामाजिक सुकरीकरण एवं सामाजिक स्वैराचार समूह के दो मुख्य प्रभाव हैं।*



© NCERT not to be republished

Reprint 2025-26

## समीक्षात्मक प्रश्न

1. औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह तथा अंत: एवं बाह्य समूहों की तुलना कीजिए एवं अंतर बताइए।
2. क्या आप किसी समूह के सदस्य हैं? वह क्या है जिसने आपको इस समूह में सम्मिलित होने के लिए अभिप्रेरित किया? इसकी विवेचना कीजिए।
3. समूह निर्माण को समझने में टकमैन का अवस्था मॉडल किस प्रकार से सहायक है?
4. समूह हमारे व्यवहार को किस प्रकार से प्रभावित करते हैं?
5. समूहों में सामाजिक स्वैराचार को कैसे कम किया जा सकता है? अपने विद्यालय में सामाजिक स्वैराचार की किन्हीं दो घटनाओं पर विचार कीजिए। आपने इसे कैसे दूर किया?

## परियोजना विचार

1. भारत द्वारा हाल में खेली गई किसी टेस्ट मैच शृंखला (क्रिकेट की) को लीजिए। उस अवधि के समाचारपत्रों को एकत्र कीजिए। मैचों की समीक्षा एवं भारतीय तथा प्रतिद्वंद्वी विवरणकार (कॉमेंटेटर) की टिप्पणियों का मूल्यांकन कीजिए। क्या आप टिप्पणियों में कोई अंतर देखते हैं?

## वेबलिंक्स

http://www.mapnp.org/library/grp_skill/theory/theory.htm
http://www.socialpsychology.org/social.htm

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26

## शैक्षिक संकेत

1. समूह की प्रकृति एवं उसके निर्माण के विषय पर विद्यार्थियों को हमारे जीवन में समूहों के महत्त्व को समझने में सक्षम होना चाहिए। यहाँ पर यह बल देना आवश्यक है कि वे समूह का वरण या चयन करते समय सावधान रहें। अध्यापक कुछ विद्यार्थियों से यह पूछ सकते हैं कि वे कैसे विभिन्न समूहों के सदस्य बने और इन समूहों की सदस्यता से उन्हें क्या लाभ मिलता है।
2. सामाजिक स्वैराचार को समझाने के लिए कुछ आसान प्रयोग कक्षा में किए जा सकते हैं जिसमें अध्यापक विद्यार्थियों को समूह में कुछ कार्य को निष्पादित करने के लिए कहें और उस कार्य में उनके योगदान के बारे में पूछें। इसको पढ़ने से अनुभव प्राप्त करना चाहिए कि कैसे सामाजिक स्वैराचार का परिहार किया जाए।

© NCERT not to be republished



Reprint 2025-26