UNDERSTANDING THE SELF

Submitted by: Shelly
Roll No – 6032125

INDEX

1. आत्म का अर्थ
2. संप्रेषण का संप्रत्यय
3. लॉकस ऑफ कंट्रोल
4. तनाव की अवधारणा
5. तनाव प्रबंधन हेतु यौगिक क्रियाएँ
6. समूह के कार्य
7. समूह की गतिशीलता
8. अन्तर्द्वन्द्व

Topic ___ Date ___

आत्म का अर्थ

आत्म ऐसा केन्द्र बिन्दु है, जिसके ईर्द गिर्द अनेक आवश्यकताएँ और लक्ष्य संगठित होते हैं। आत्म दूसरो के संबंध मे एक मनुष्य के विचारो और कार्यो की चेतना है।

क्रेच एवं क्रेचफील्ड :- "आत्म वह तरीका है जिससे कोई व्यक्ति स्वयं को देखता है।"

जानसन :- "आत्म एक ऐसी आन्तरिक वस्तु है जो किसी व्यक्ति के स्वयं के व्यक्तित्व का प्रतिनिधित्व करती है।

आत्म को प्रभावित करने वाले कारक :-

अन्त व्यैक्तिक संबंध :-

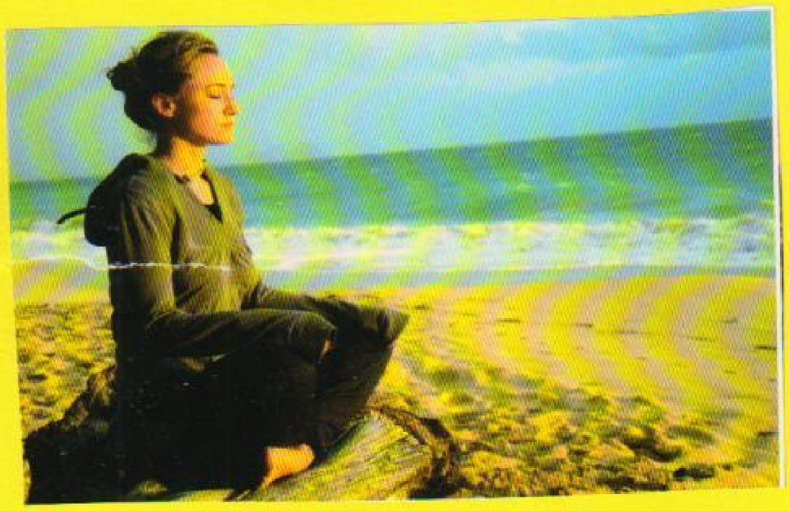
—*—*—*— जब व्यक्ति दूसरो के संपर्क मे आकर अन्त क्रिया करता है। जिसके फलस्वरूप उसके व्यवहार मे परिवर्तन होता है। यदि लोगो के साथ संपर्क होते है। इस प्रकार की प्रतिक्रियाएं दूसरो के साथ संबंधो पर निर्भर करती है। इस प्रकार अन्तक्रियाओ के परिणामस्वरूप बच्चे मे आत्म का विकास होता है।

तादात्मीकरण :-

—*—*—*— यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के विचारो और कार्यो मे अपने विचार और कार्य के समान मानता है।

अन्त प्रतिमा करण :-

—*—*—*— जब कोई व्यक्ति किसी व्यक्ति या पदार्थ मे आंशिक या पूर्ण रूप से अपना हिस्सा मानने लगता है, तो इस प्रक्रिया को अन्तप्रतिमा कारक कहते है।



Topic ______ Date ______

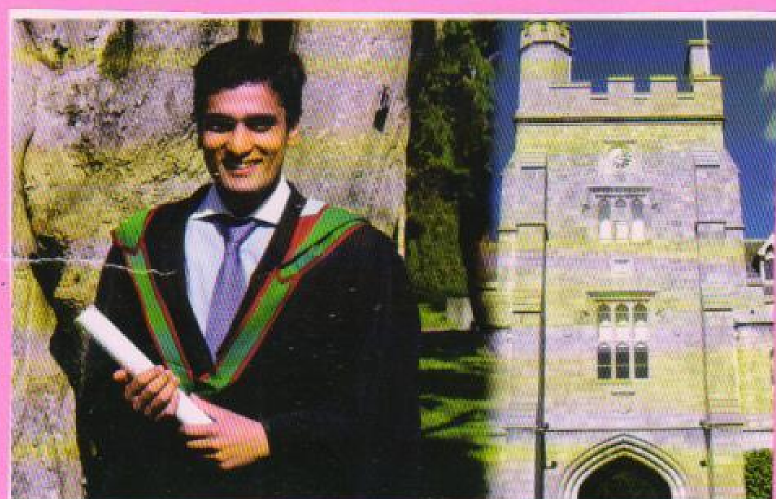
भाषा :- आत्म के विकास मे भाषा की भूमिका महत्वपूर्ण है, क्योंकि
—*—*— विचारो का आदान-प्रदान भाषा के माध्यम से ही होता है।

विशिष्ट भूमिका ग्रहण :-
—*—*—*—*— कई बार बालक विशिष्ट भूमिका ग्रहण करते है अर्थात वे माता-पिता, भाई-बहन, आदि। इस दौरान बच्चे बहुत कुछ सीखते भी है। यह सभी भूमिका से बच्चे मे 'आत्म' के विकास मे सहायक होती है।

सामान्य भूमिका ग्रहण :- सामान्य भूमिका ग्रहण मे बालक को पूरे
—*—*— समूह के अन्य सदस्यों की भाँति व्यवहार करना पडता है। जब कोई बच्चा सहयोगात्मक भूमिका में भाग लेता है। तो उसे सामान्यीकृत कार्यों के विकास की प्रेरणा मिलती है।

संस्कृति और व्यक्तित्व :-
—*—*—*— संस्कृति व्यक्ति को पथ प्रदर्शन करती है तथा यह व्यक्तित्व के विकास को दिशा प्रदान करती है। अतः संस्कृति व्यक्ति के आत्म के विकास को प्रभावित करती है।

आत्म पहचान :-
—*—*— अपने आपकी पहचान करना आत्म पहचान कहलाता है। जिस प्रकार हम एक-दूसरे का मूल्यांकन करते है और उसकी छवि का निर्माण करते है, उसी प्रकार हम स्वयं का भी मूल्यांकन करते है तथा इस मूल्यांकन के परिणाम अपने ही अपने प्रति एक विशेष धारणा या छवि का निर्माण करता है। अतः अपने आपका प्रत्यक्षीकरण करना, अपने प्रति कोई धारणा निर्मित करना या निर्णय लेना "आत्म पहचान" कहलाता है।



Topic Date

आत्म-पहचान के सिद्धांत

(1) सामाजिक तुलना सिद्धांत :- व्यक्ति के स्व पहचान का आधार
—*—*—*— भौतिक वास्तविकता तथा सामाजिक वास्तविका पर आधारित सामाजिक तुलना है। कभी व्यक्ति भौतिक वास्तविकता तो कभी सामाजिक वास्तविकता के आधार पर अपने व्यवहार की दूसरो के व्यवहार से तुलना करता है।

(2) अवलोकन का सिद्धांत :- किसी भी व्यक्ति को अपनी आंतरिक
—*—*— स्थितियों का कोई ज्ञान नही होता। व्यक्ति इन स्थितियों से तब परिचित होता है जब वह अपने व्यवहारों के अवलोचन से इनका अनुमान लगाता है। व्यक्ति अपने व्यवहारों के प्रत्यक्षीकरण के आधार पर अपने अभिप्रेरणा, अभिवृतियों व सवेगों का अनुमान लगा सकता है।

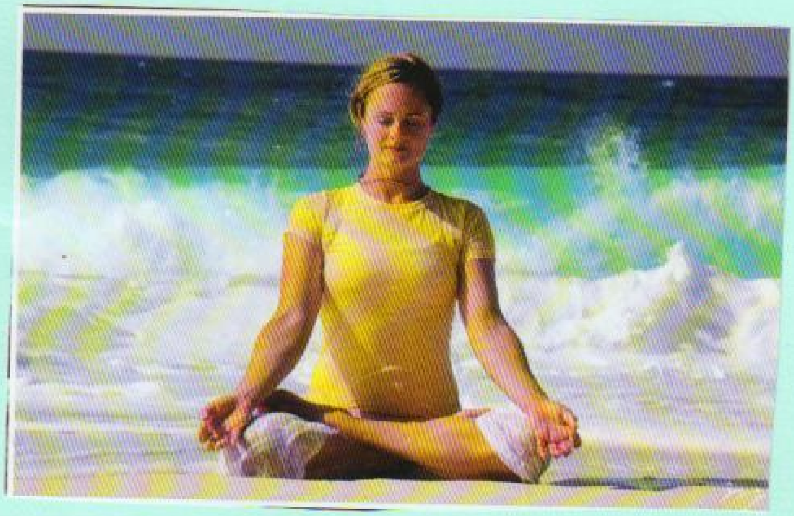
(3) आत्म प्रत्यय :- किसी व्यक्ति का आत्म प्रत्यय उसका
—*—*— स्वयं के बारे मे होता है। आत्म प्रत्यय एक बहु आयामी विषय है जिसका संबंध व्यक्ति के 'स्वयं' के बारे मे प्रत्यक्ष है। आत्म जागरूकता व्यक्ति की स्वयं के बारे मे मात्र जागरूकता होती है।

आत्म प्रत्यय के घटक :-
—*—*—*—

1. आत्म -छवि

2. आत्म -प्रतिष्ठा

3. आदर्श - आत्म



Topic ____ Date ____

(i) आत्म - प्रतिष्ठा :- आत्म प्रतिष्ठा का संबंध उस सीमा से है, जहाँ तक हम स्वयं को भी स्वीकार करते हैं या हम स्वयं का कितना मूल्य समझते हैं। आत्म प्रतिष्ठा में हमेशा मूल्यांकन की डिग्री शामिल होती है।

आत्म प्रतिष्ठा आत्म मूल्य के समान है। आत्म प्रतिष्ठा शैशवकाल से विकसित होने लगती है और प्रौढ बनने तक यह विकसित होती रहती है।

आत्म प्रतिष्ठा का निर्माण :-

जागरूकता के साथ जीने का अभ्यास - बाहरी संसार को ही नहीं समझना बल्कि जो हमारे भीतर है उसे भी समझना।

आत्मा - स्वीकार्यता का अभ्यास - इसके अंतर्गत अपनाने की इच्छा अनुभव तथा हमारे विचारो, भावनाओ और कार्यों का उत्तरदायित्व लेना, बिना किसी इंकार के या बिना किसी को त्याग कर।

आत्म उत्तरदायित्व का अभ्यास :- इसमें ये बाते शामिल हैं - ऐसा मानना कि हम अपनी पसंदो और क्रियाओ के लेखक हैं, हम मे से प्रत्येक अपने जीवन।

व्यक्तित्व की प्रकृति

व्यक्तित्व अंग्रेजी भाषा के शब्द पर्सनाल्टी (Personality) या का हिंदी रूपांतर है। पर्सनाल्टी शब्द लैटिन शब्द "परसोना" से बना है जिसका साधारण अर्थ नाटक मे पहना जाने वाला 'चेहरा या जामा' होता है। इस रूप मे कुछ लोग व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति की बाह्याकृति से लेते हैं, किन्तु यह धारणा उचित नही है। व्यक्तित्व का अर्थ उससे अधिक गहन व दृढ है।

COM
MU
NI
CA
TE
Communication skill

Topic Date

व्यक्तित्व के अंतर्गत "आत्मा" का प्रदर्शन होता है। इस रूप से "आत्मा" और "व्यक्तित्व" आपस मे घनिष्ठ रूप से संबधित है। आत्म के अंतर्गत आत्म विश्वास, आत्म निर्भरता, आत्म व्यवस्थापन, आत्म संगठन आदि तत्व सम्मिलित है। इसीलिए व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए हमे आत्म या स्व का अध्ययन करना चाहिए। यह प्रभाव कोई स्थिर प्रभाव नही है। यह गतिशील है।

व्यक्तित्व की परिभाषाएं

ऑलपोर्ट के अनुसार :- "व्यक्तित्व व्यक्ति के मन मे शारीरिक अंगों का गत्यात्मक संगठन है जो उसके पर्यावरण के प्रति अपूर्व समायोजन को निश्चित करते है।

मार्टिन प्रिंस के अनुसार :- "व्यक्तित्व व्यक्ति की समस्त जैवकीय आन्तरिक संस्कारो, आवेगों, झुकावो एवं मूल प्रवृतियो एवं अनुभवो द्वारा अर्जित किए गए संस्कारो एवं प्रवृतियो का योग है।"

न्यूमेयर के अनुसार :- "विस्तृत अर्थ है, व्यक्तित्व को उन लक्षणो के रूप मे परिभाषित किया जा सकता है। जो व्यक्ति को निर्मित करते है एवं समूह मे उसके कार्यों को निश्चित करते है।

व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले तत्व अथवा आधार

हमारे व्यक्तित्व पर जिन तत्वो का प्रभाव पड़ता है वे निम्न लिखित दो प्रकार के होते है।-

(अ) वंश परंपरा (Heredity)
(ब) पर्यावरण (Environment)

Topic ______ Date ______

(अ) (1) वंश परंपरा का प्रभाव :- व्यक्ति के विकास मे वंश परंपरा —*—*—*— से प्राप्त नलिका विहीन ग्रन्थियाँ निम्न लिखित है, जो व्यक्ति के विकास मे प्रभाव डालती है।-

(i) गल ग्रन्थि :-
—*—*— गल ग्रन्थि की स्थिति गर्दन के मूल मे श्वास नली के सम्मुख होती है। इस ग्रन्थि के क्रियाशील होने पर व्यक्ति चिन्तित, बैचेन तथा उत्तेजित हो जाता है।

(ii) उपगल ग्रन्थि :-
—*—*— उपगल ग्रन्थि की स्थिति गल ग्रन्थि के निकट ही होती है। यह ग्रन्थि जब आवश्यकता से अधिक क्रियाशील हो जाती है। तो व्यक्ति मंद एवं शांत स्वभाव का हो जाता है।

(iii) उप-वृषक ग्रन्थि :-
—*—*— इस ग्रन्थि के बाह्य तथा आंतरिक दो भाग होते है। यदि इस ग्रन्थि का बाह्य भाग पर्याप्त मात्रा मे कम क्रियाशील होता है। यदि इस ग्रन्थि का आंतरिक भाग पर्याप्त मात्रा मे सक्रिय होता है जो व्यक्ति संवेगात्मक परिस्थितियों (Emotional situations) से सामांजस्य स्थापित करने मे असमर्थ हो जाता है।

(iv) पीष ग्रन्थि :-
—*—*— इस ग्रन्थि की स्थिति मस्तिष्क के निकट होती है। यह अन्य दूसरी नलिका विहीन ग्रंथियो के कार्यों को स्थापित करती है।

(v) यौन व प्रजनन ग्रन्थियाँ :-
—*—*—*— यौन या प्रजनन ग्रन्थियाँ व्यक्ति की यौन सम्बधी विशेषताओ को निर्धारित करती है। बुडवर्थ ने कहा है कि, "पुरुष हारमोन्स पुरुषत्व की दिशा मे विकास करते है।

PERSONAL
DEVELOPMENT

Topic Date

(2) तंत्रिका तंत्र :- प्रत्येक मनुष्य को तंत्रिका तंत्र या स्नायुमंडल से जन्म
— * — प्राप्त होता है। जिस मनुष्य का स्नायुमंडल जितना अधिक सुव्यवस्थित ढंग से विकसित होगा, उस व्यक्ति का उतना ही अधिक व्यक्तित्व होगा क्योंकि नाड़ी मण्डल का विकास होने मे संपूर्ण मानसिक प्रक्रियाएँ सुचारु रूप से संचालित होती है।

(3) शारीरिक रचना एवं स्वास्थ्य :-
— * — * — *- प्रत्येक मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास मे उसकी शारीरिक रचना एवं स्वास्थ्य का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। यदि किसी व्यक्ति की शारीरिक रचना सुंदर तथा आकर्षक है। यदि तथा उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है।

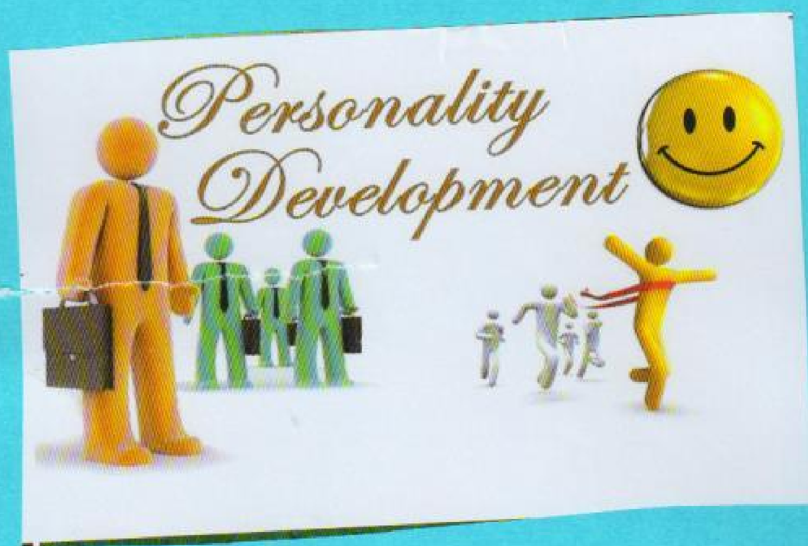
(4) इसके विपरीत जिन व्यक्तियो की शारीरिक रचना असुंदर, कुरूप तथा आकर्षक होती है। तथा उनका स्वास्थ्य भी अच्छा नही होता है तो उन व्यक्तियो मे हीनता की भावना ग्रन्थि के विकास की संभावना होती है।

(4) मूल प्रवृत्तियो या प्रेरक :-
— * — * — * — बालक जब इस संसार मे अवतीर्ण होता है तो उसमे कुछ मूल प्रवृतियाँ या प्रेरक सम्मिलित होती है, जो उसके व्यवहार को संचालित करते है।

(5) कुछ अन्य शक्तियाँ :-
— * — * — *- उपर्युक्त शक्तियो के अतिरिक्त बालक वंश परंपरा से ये शक्तियाँ प्राप्त होती है :-

(i) बुद्धि (ii) संवेग (iii) प्रतिक्षेप क्रियाएँ (iv) क्षमता (v) सामान्य स्वाभाविक परिस्थितियाँ (vi) आन्तरिक भाव या स्वभाव (vii) चालक।

उन्ही संपूर्ण शक्तियो के आधार पर बालक का व्यक्तित्व विकसित होता है।


Personality
Development

Topic Date

(ब) (1) भौतिक या भौगोलिक पर्यावरण का प्रभाव :- जिस स्थान की जल वायु ठण्डी तथा प्रकृति सुंदर होती है। यहां के निवासी सुंदर, स्वस्थ तथा बुद्धिमान होते हैं। इसके विपरीत जहाँ की जलवायु गरम होती है।

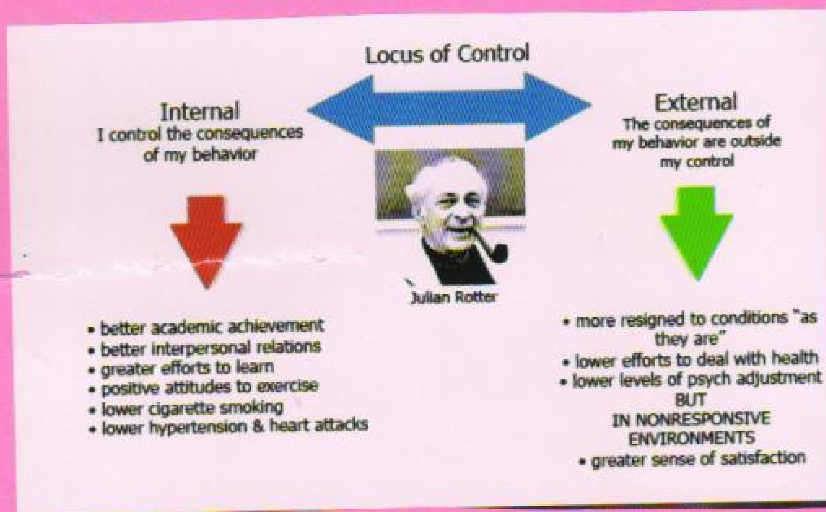
(2) सामाजिक पर्यावरण का प्रभाव :- व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित सामाजिक पर्यावरणीय कारक है।-

(i) अभिभावको का प्रभाव :- बालक की जो भी आवश्यकताओ होती है, उन्हे उसके अभिभावक तन-मन धन से पूर्ण करने का प्रयत्न करते हैं। बालक के अभिभावको को जैसा स्वभाव, चरित्र, व्यवहार तथा पारस्परिक संबंध होता है, वैसा ही बालक का व्यक्तित्व विकसित होता है।

(ii) पड़ोसी :- बालक जब थोड़ा और विकसित होता है तो पड़ोसी से उसका संपर्क बढ़ता है। यदि पड़ोसी अच्छे विचारो के होते हैं तो बालक के व्यक्तित्व मे अच्छे गुणो का विकास होगा।

(iii) परिवारिक संबंध :- यदि परिवार के संपूर्ण सदस्य चरित्रवान परिश्रमी, बुद्धिमान तथा लड़ाई - झगड़े से दूर रहने वाले होते है तो बालक के व्यक्तित्व मे भी इन गुणो का विकास होता है।

(iv) इकलौता पुत्र :- यदि किसी माता - पिता की केवल एक ही सन्तान होती है। तो माता-पिता आवश्यकता से अधिक लाड़प्यार देते है। फलस्वरूप बालक परावलंबी, हठी तथा असामाजिक हो जाता है। इसीलिए प्रत्येक माता - पिता को बालक से प्यार तथा उसका पालन पोषण संतुलित ढंग से करना चाहिए।


Locus of Control
Internal
I control the consequences of my behavior
External
The consequences of my behavior are outside my control
Julian Rotter
• better academic achievement
• better interpersonal relations
• greater efforts to learn
• positive attitudes to exercise
• lower cigarette smoking
• lower hypertension & heart attacks
• more resigned to conditions "as they are"
• lower efforts to deal with health
• lower levels of psych adjustment
BUT
IN NONRESPONSIVE ENVIRONMENTS
• greater sense of satisfaction

Topic Date

(v) बालक का अपने समूह मे कार्य :- एक शिशु जब बाल्यावस्था मे
— * — * — * — * — प्रवेश करता है तो वह
खेलने के लिए मित्र बना लेता है। इस तरह अनेक मित्रो का
एक समूह बन जाता है।

(vi) पुस्तके तथा चित्र :- बालक जब शिशु रुप मे होता है तो वह
— * — * — तस्वीरो तथा पुस्तको से खेलता है किंतु
और बडा हो जाने पर पुस्तको तथा तस्वीरो से ज्ञान प्राप्त करता है

(vii) विद्यालय :- जिस प्रकार बालक के परिवार का उसके
— * — * — व्यक्तित्व के विकास मे महत्वपूर्ण स्थान है उसी
प्रकार व्यक्तित्व भी उसके व्यक्तित्व के विकास मे महत्वपूर्ण
प्रभाव डालता है। विद्यालय का पर्यावरण भी उसे प्रभावित
करता है।

(viii) क्लब तथा सिनेमा :- बालक के व्यक्तित्व पर क्लब तथा सिनेमा
— * — * — विशिष्ट रुप से प्रभाव डालते है। क्योकि यह
केवल व्यक्ति का मनोरंजन ही नही करते बल्कि इनसे व्यक्ति
का शारीरिक तथा सामाजिक विकास भी होता है।

(ix) मन्दिर तथा चर्च :- बालक किशोरावस्था मे मन्दिर तथा
— * — * — चर्च मे जाकर पुजा करता है तथा
विभिन्न प्रकार के प्रवचन तथा उपदेश सुनता है।

(x) मेला :-
— * — * — बालक अपनी बाल्यावस्था मे अपने
अभिभावको के साथ मेला देखने लगता है। इससे बालक को
नवीन चीजो को देखने एवं उनके सँबंध मे ज्ञान प्राप्त
करने का अवसर मिलता है।

(xi) आर्थिक स्थिति :- बालक के परिवार की जिस प्रकार की
— * — * — आर्थिक स्थिति होती है, वैसा ही उसका
व्यक्तित्व विकसित होता है। अकसर दरिद्रपरिवार के बालको
मे हीनता की

JSR Technologies Pvt. Ltd.
JSR
✓SOFTWARE

Topic Date

(xii) जीवन लक्ष्य का प्रभाव :- जैसे- जैसे बालक के जीवन क्षेत्र मे वृद्धि होती है, वैसे -वैसे विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ उस पर प्रभाव डालती है। एवं वह जब प्रौढावस्था प्राप्त लेता है तो वह विभिन्न प्रकार की संस्कृतियों मे पले हुए व्यक्तियों से उसका सम्पर्क होता है।

(xiii) रूढियाँ तथा लोकरीतियाँ :- प्रत्येक समाज के व्यवहार के अपने अपने तरीके होते है, व्यक्ति जो यह अत्यधिक प्रभावित करते है। खाने - पीने, अभिवादन करने के ढंगों आदि के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति कार्य करता है।

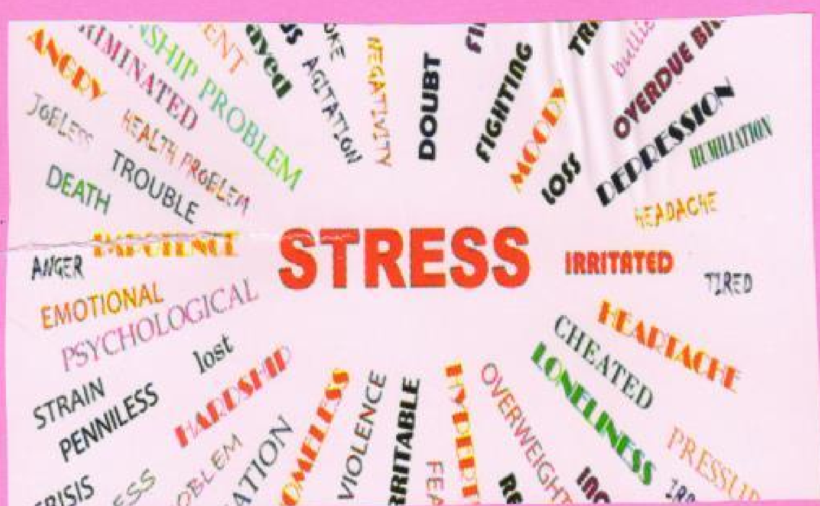
(xiv) सांस्कृतिक पर्यावरण का प्रभाव :- संस्कृति मनुष्य के व्यवहार के स्वरूप को निश्चित करती है। जिस प्रकार की संस्कृति मे बालक का पालन पोषण होता है वह उसी प्रकार का हो जाता है, यह समझने के लिए संस्कृति को दो भागों मे विभाजित किया जा सकता है।

1. भौतिक संस्कृति या सभ्यता
2. अभौतिक संस्कृति या सभ्यता

भौतिक संस्कृति मे उदाहरण के लिए जो देश घडियों का अविष्कार करता है वहाँ के निवासी अपना जीवन यापन नियमित रूप से करने लगते है, अभौतिक संस्कृति जिसके अंदर जनरीतियाँ रूढियाँ, संस्थाएं आदि आती है।

व्यक्तित्व का वर्गीकरण

प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न होता है, यह भेद होते हुए भी व्यक्तित्व मे उनकी प्रकृति के अनुसार कुछ न कुछ समानता पाई जाती है। इस समानता के आधार पर ही व्यक्तित्व का वर्गीकरण किया जाता है।


STRESS
ANGRY
NEGATIVITY
AGITATION
DOUBT
FIGHTING
MOODY
loss
DEPRESSION
HUMILIATION
HEADACHE
JOBLESS
HEALTH PROBLEM
TROUBLE
DEATH
ANGER
IRRITATED
TIRED
EMOTIONAL
PSYCHOLOGICAL
HEARTACHE
CHEATED
LONELINESS
lost
STRAIN
PENNILESS
HARDSHIP
VIOLENCE
OVERWEIGHT

Topic________________ Date________

आधुनिक मनोविज्ञान के आधार पर हम व्यक्तित्व को निम्नलिखित तीन वर्गों में विभाजित कर सकते हैं।

भाव प्रधान व्यक्तित्व

क्रिया-प्रधान व्यक्तित्व और

विचार - प्रधान व्यक्तित्व

संप्रेषण का संप्रत्यय
(Concept of communication)

संप्रेषण शिक्षा की "रीढ की हड्डी है"। बिना संप्रेषण के शिक्षा और शिक्षण दोनों की ही कल्पना नही की जा सकती है। संप्रेषण शब्द अंग्रेजी के कम्यूनीकेशन (communication) का हिन्दी पर्यायवाची शब्द है। इस शब्द की उत्पति लैटिन भाषा के शब्द "कम्यूनीस" से हुई है। "कम्यूनीस" शब्द का अभिप्राय है - "कॉमन" या "सामान्य"। अतः कहा जाता है कि संप्रेषण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमे व्यक्ति परस्पर सामान्य अव बोध के माध्यम से "आदान-प्रदान" करने का प्रयास करते हैं।

सम्प्रेषण प्रेषण करने की, अपनी बात दूसरो तक पहुँचाने की और दूसरो की बातें सुनने की, विचारो तथा सूचनाओ एवं ज्ञान के विनिमय करने की एक प्रक्रिया है।

एन्डरसन के अनुसार, "संप्रेषण एक गत्यात्मक प्रक्रिया है। इसमे व्यक्ति चेतनातया अथवा अचेतनातया दूसरो के संज्ञानात्मक ढाँचे को सांकेतिक (हाव - भाव) आदि रूप मे उपकरणो या साधनो द्वारा प्रभावित करता है।

STRESS
!
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS

Topic______ Date______

के अनुसार, "communication is the sharing of ideas and feelings in a mood of mutuality."

"सम्प्रेषण विचार विनिमय के मूड में विचारों तथा भावनाओं को परस्पर जानने तथा समझने की प्रक्रिया है।

सम्प्रेषण की प्रकृति एवं विशेषताएं

उपर्युक्त सभी परिभाषाओं के आधार पर निम्नांकित प्रकार के संप्रेषण प्रक्रिया की प्रकृति एवं विशेषताओं का विमर्श किया जा सकता है:-

1. सप्रेषण एक पारस्परिक संबंध स्थापित करने की एक प्रक्रिया है।
2. इसमें 'विचार - विमर्श' तथा 'विचार - विनिमय' पर विशेष ध्यान दिया जाता है।
3. द्विमार्गी (Two way) प्रक्रिया है अर्थात् इसमें दो पक्ष होते हैं, एक संदेश देने वाला तथा दूसरा संदेश ग्रहण करने वाला।
4. सप्रेषण प्रक्रिया एक उद्देश्ययुक्त प्रक्रिया होती है।
5. संप्रेषण के चार मुख्य कार्य हैं:-

(a) सूचना प्रदान करना।
(b) निर्देश अथवा आदेश प्रेषित करना।
(c) परस्पर विश्वास जाग्रत करना।
(d) समन्वय स्थापित करना।

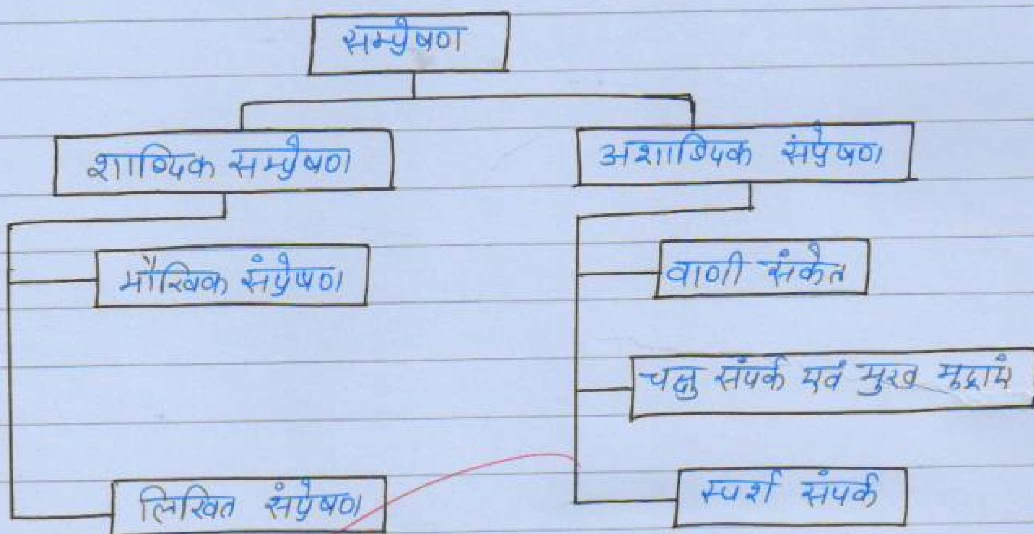
सप्रेषण के प्रकार :-

प्रभावशाली शिक्षण अधिगम प्रक्रिया को गत्यात्मक, सक्रिय तथा जीवन्त बनाने के लिए संप्रेषण की अनवरतता या निरंतरता आवश्यक होती है।

TIME MANAGEMENT
TIME MANAGEMENT

Topic________________ Date________

शिक्षण मे सम्प्रेषण को कई प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है। जैसे :- शाब्दिक तथा अशाब्दिक संप्रेषण, शैक्षिक तथा सार्व-जनिक संप्रेषण आदि।



1. शाब्दिक संप्रेषण :- शाब्दिक संप्रेषण मे सदैव भाषा का प्रयोग किया जाता है। यह संप्रेषण मौखिक रूप मे वाणी द्वारा लिखित रूप मे शब्दो अथवा संकेतो के द्वारा विचार अथवा भावनाओं को दूसरो के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए प्रयोग किया जाता है। शाब्दिक संप्रेषण को पुनः दो प्रकार के संप्रेषणो मे वर्गीकृत किया जा सकता है:-

(a) मौखिक संप्रेषण
(b) लिखित संप्रेषण

2. अशाब्दिक संप्रेषण :- अशाब्दिक संप्रेषण मे भाषा का प्रयोग नही किया जाता है। इसमे वाणी संकेत चक्षु संपर्क एवं मुख मुद्राओं के प्रयोग एवं स्पर्श - संपर्क आदि प्रमुख प्रकार के संप्रेषण है।

CHECKLIST
PAPERWORK
APPOINTMENT
MEETING
BUSINESS LUNCH
STRESS

Topic Date

नीचे सारणी में शाब्दिक तथा अशाब्दिक संप्रेषण की प्रमुख विशेषताएं दी गई हैं।

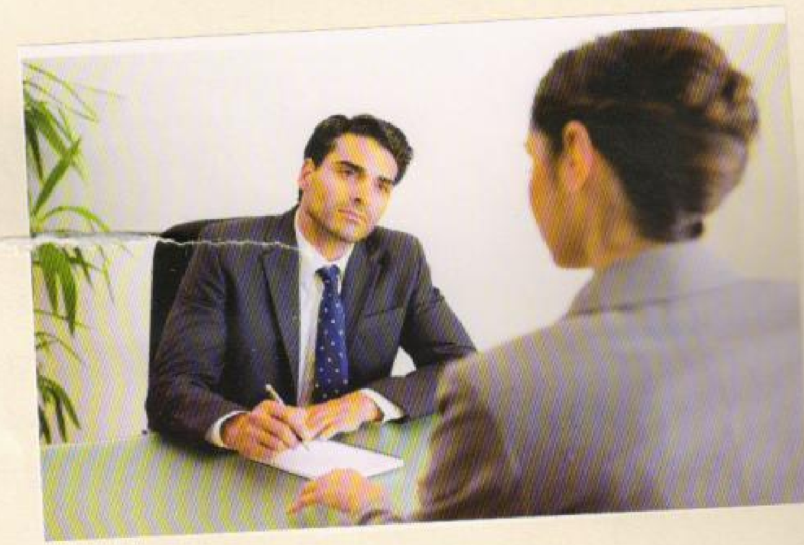
सम्प्रेषण के प्रकार	शाब्दिक सप्रेषण	अशाब्दिक संप्रेषण
वाणी संप्रेषण (vocal communication)	बोले जाने वाले शब्द मौखिक	ठहाका लगाना, चीखना, हाँ, हूं, करना
वाणी के बिना सप्रेषण (non-vocal comm-unication)	लिखित शब्द	आदि मुख मुद्राएं, हाव-भाव।

संप्रेषण मे आने वाली बाधाएं

कई बार सम्प्रेषण प्रक्रिया में बाधाएं आ जाती हैं, फलस्वरूप प्रेषित संदेश या तो गलत हो जाता है। अथवा अपूर्ण रूप से ग्रहण किया जाता है। कभी-2 संप्रेषण संबंध टूट जाते हैं, डॉ कुमार ने संप्रेषण मे आने वाली बाधाओ को निम्न प्रकार से सारणीकृत किया है:-

सम्प्रेषण में बाधाएं

	बाधाओ के प्रकार	बाधाएं
1.	भौतिक बाधाएं	शोर, अदृश्यता, वातावरण तथा भौतिक असुविधाएं, खराब स्वास्थ्य, ध्यान केन्द्रित नही हो पाना।
2.	भाषा की बाधाएं	शब्दाडम्बर होना, अस्पष्ट शब्द, अनावश्यक शब्द, शब्दो को चबाकर बोलना, गलत उच्चारण तथा संकेत।
3	मनोवैज्ञानिक बाधाएं	पूर्वाग्रह, अरुचि, ध्यान न दे सकना, गलत प्रशिक्षण, अलोचक अनुभव



Topic ____ Date ____

जरूरत से अधिक चिंताएँ, अपूर्ण तथा अपूर्ति जिज्ञासाएँ।
पूर्व-अधिगम, सांस्कृतिक भेदभाव तथा पूर्व-कार्य तथा पूर्व-कार्य का वातावरण

कुछ बाधाएं

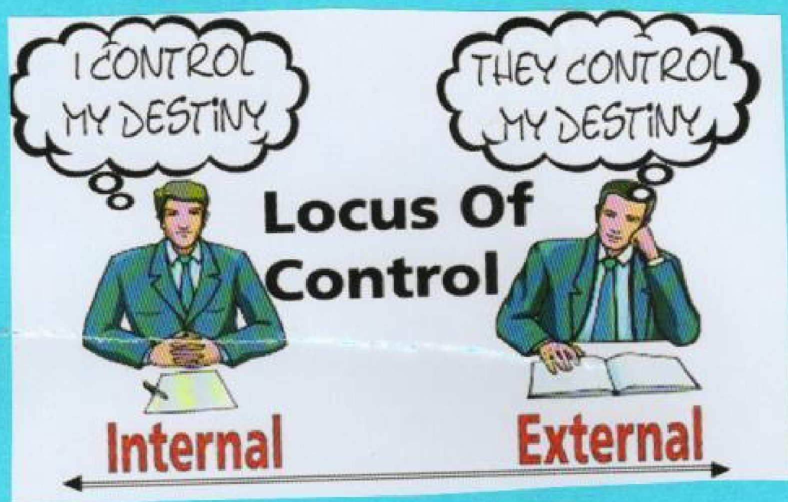
1. शोर :- शोर भी संप्रेषण में एक बाधा है। शोर में कईबार संदेश सही रूप में सुनाई नहीं दे पाता, अतः गलत तरह से संदेश ग्रहण कर लिया जाता है।

2. भाषा :- एक शब्द में कई बार अनेक शब्द होते हैं, अत किस शब्द का उपयोग कहाँ तथा किसलिए किया गया है। यह संदर्भ स्पष्ट होना चाहिए अन्यथा संदेश ग्रहण करने में अधिक भ्रांतियाँ संभव हैं।

3. पूर्व - अनुभव :- हम अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर ही किसी उत्प्रेरक या अधिक को समझने का प्रयास करते हैं।

4. संवेग तथा भावनाएं :- अलग - अलग शब्द सुनकर, अलग-अलग तरह की भावनाएँ मन में आती हैं। ये प्रतिक्रियाएँ हमारे संवेगों तथा भावनाओं पर निर्भर करती हैं।

5. परिस्थितिक संदर्भ :- जब शब्द, वाक्य या उक्तियों का अर्थ परिस्थितियों के संदर्भ से हटा दिया जाता है, तब उस का अर्थ बदल जाता है और सही अनर्थ होने लगता है।



I CONTROL MY DESTINY
THEY CONTROL MY DESTINY
Locus Of Control
Internal
External

LOCUS OF CONTROL

शब्द locus of control की अवधारणा का विकास जूलियन बी. रॉटर के द्वारा 1954 में किया गया था। यह एक ऐसी मनोवैज्ञानिक धारणा है जिसके अंतर्गत व्यक्ति यह विश्वास करता है कि वह किसी परिस्थिति पर कितना अधिक नियन्त्रण रखता है। locus का अर्थ स्थान या स्थिति से होता है।

Locus of control दो प्रकार का होता है।

1. बाहरी
2. आन्तरिक

बाहरी नियंत्रण के अंतर्गत व्यक्ति यह विश्वास करता है कि उसके निर्णय और जिंदगी, दोनो बाहरी वातावरण के कारण नियंत्रित होते है।

आन्तरिक नियंत्रण के अंतर्गत व्यक्ति अपनी life को स्वयं नियन्त्रित करता है। वह बाहरी हस्तक्षेप को नही मानता है।

शिक्षा के क्षेत्र में locus of control उस परिस्थिति को इंगित करता है जिसके अंतर्गत विद्यार्थी अपनी शैक्षिक सफलता और असफलता के लिए किस चीज को जिम्मेदार मानता है।

आन्तरिक locus of control वाला व्यक्ति अपनी सफलता तथा असफलता के लिए अपने परिश्रम तथा प्रयासो को जिम्मेदार मानता है। जब कि locus of control वाला व्यक्ति अपनी असफलता के लिए भाग्य, परिस्थितियो तथा ऐसी परिस्थितियों को जिम्मेदार मानता है जो उसके नियंत्रण मे नही है।

योग एवं तनाव प्रबंधन

प्रस्तावना :- आज के इस आधुनिक विश्व तनाव में एक ऐसा सत्य है जो हम सबके जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। इस प्रतिस्पर्धी विश्व में विद्यार्थी व अन्य व्यक्ति भी विभिन्न स्थितियों में विश्व अत्यंत तनाव का अनुभव करते है जिसका प्रभाव हमारे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर दिखने लगता है।

तनाव शरीर और मन, दोनों को प्रभावित करता है। यद्यपि यदि तनाव कम मात्रा में हो तो यह व्यक्ति को प्रोत्साहित करता है। और यह उत्तम कार्य निष्पादन में सहायता करता है।

तनाव की समस्या का सामना करने के लिए अनेक उपाय किए जा रहे है।

अधिगम उद्देश्य

* यौगिक दृष्टिकोण से समग्र व्यक्तित्व की अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे।
* तनाव के व्यवहार, कर्म-निष्पादन व स्वास्थ्य पर होने वाले हानिकारक प्रभावों का वर्णन कर सकेंगे।
* तनाव उत्पन्न कर सकने वाली स्थितियों को पहचान सकेंगे।
* लक्षणों को देखकर तनाव की स्थिति को जान सकेंगे।
* तनाव प्रबंधन हेतु यौगिक जीवन पद्धति की भूमिका का वर्णन कर सकेंगे तथा
* तनाव प्रबंधन के लिए यौगिक क्रियाओं का प्रयोग कर सकेंगे।

Topic Date

तनाव की अवधारणा

तनाव : एक आधुनिक परिप्रेक्ष्य :- तनाव किसी भी ऐसी स्थिति के प्रति जो कठिन प्रतीत होती है, शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। वस्तुत। हमारे शरीर में विभिन्न मनोवैज्ञानिक तंत्र होते हैं। जो हमारे अस्तित्व के लिए लगातार क्रियाशील रहते हैं, इस उद्देश्य से हमारा मस्तिष्क हमारे आंतरिक व बाह्य परिवेश की लगातार निगरानी करता है। जो हमारे स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए खतरा प्रतीत होता है। उन परिस्थितियों का सामना करने के लिए हमारे मनो-जैविक तंत्र स्वयमेव सुधारात्मक उपाय करते हैं। उदाहरणार्थ, अत्यंत गर्मी की स्थिति में हमारी स्वेद-ग्रन्थियाँ शरीर का तापमान पुनः सामान्य करने के लिए स्वेद उत्पन्न करने लगती हैं। इसी प्रकार खतरे की स्थिति में हम अधिक सजग हो जाते हैं। और संकेतों पर अधिक ध्यान देने लगते हैं जो समस्या के समाधान में सहायक हो सकते हैं। ये प्रतिक्रियाएँ उक्त स्थितियों में हमारे शरीर व मन द्वारा उत्पन्न स्वाभाविक अनुक्रियाएं हैं। सामान्यतः ये स्वाभाविक अनुक्रियाएँ हमारे अस्तित्व व हमारे स्वास्थ्य में सहायक होती हैं। किन्तु कभी-2 ऐसी स्थितियाँ होती हैं जो बहुत कठिन होती हैं। इन स्थितियों के साथ समायोजन करने के लिए हमारे शरीर व मन को अतिरिक्त काम करना पड़ता है। व परिणामतः हमारे शरीर व मन में कुछ निश्चित प्रतिक्रियाएँ होती हैं। उस कठिन स्थिति का सामना करने के लिए हमारे शरीर व मन में होने वाली ये अनुक्रियाएँ "तनाव अनुक्रियाएँ" कहलाती हैं।

अतः तनाव व्यक्ति मे किसी कठिन स्थिति का सामना करने के लिए अतः आने वाली मनो - दैहिक अनुक्रिया है।

तनाव (मनो - दैहिक अनुक्रियाएँ) कठिन स्थितियो मे होता है जिन्हे "तनाव कारक" कहते है।

यह एक महत्वपूर्ण बात है कि "तनावकारक" स्थिति खतरे की अनुभूति / अवबोधन पर निर्भर रहती है। केवल वही स्थितियाँ, जिन्हे व्यक्ति कठिन समझता है, तनाव कारक बन सकती है। वे स्थितियाँ जिनको कोई व्यक्ति अधिक कठिन नही समझता "तनावकारक" नही बनती।

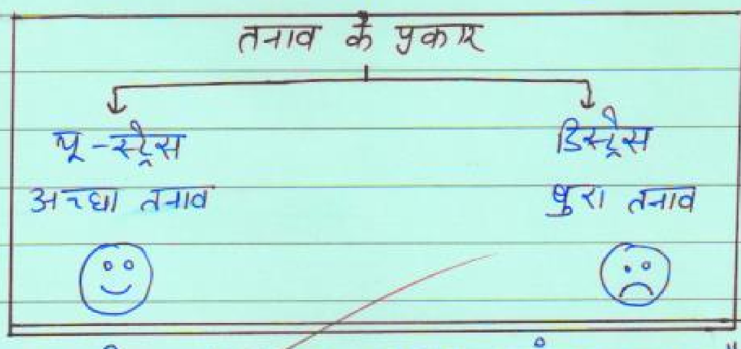
इसके अतिरिक्त तनाव की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है, कि उक्त स्थिति मे व्यक्ति कितना 'खतरा' अनुभव करता है। एक ही स्थिति भिन्न-भिन्न व्यक्तियो मे तनाव की भिन्न-भिन्न मात्रा उत्पन्न कर सकती है।

तनाव के प्रकार :-

तनाव के दो प्रकार होते है:-

यू - स्ट्रेस (eu-stress) या अच्छा तनाव व

डिस्ट्रेस (distress) अर्थात बुरा तनाव



यू स्ट्रेस तनाव का अच्छा एवं सुखद रूप है। इसका कारण विवाह, प्रोन्नति, परिवार मे बच्चे का जन्म, प्रतियोगी परीक्षाओं मे बैठना आदि जैसी सुखद प्रेरणाएं या घटनाएं होती है।

Topic ___ Date ___

डिस्ट्रेस बुरा या हानिकारक तनाव है जो अवांछित, अप्रत्याशित व अनियंत्रणीय कारकों से उत्पन्न होता है। जिसका सामना करना अत्यंत कठिन प्रतीत होता है।

तनाव का शरीर - क्रिया विज्ञान

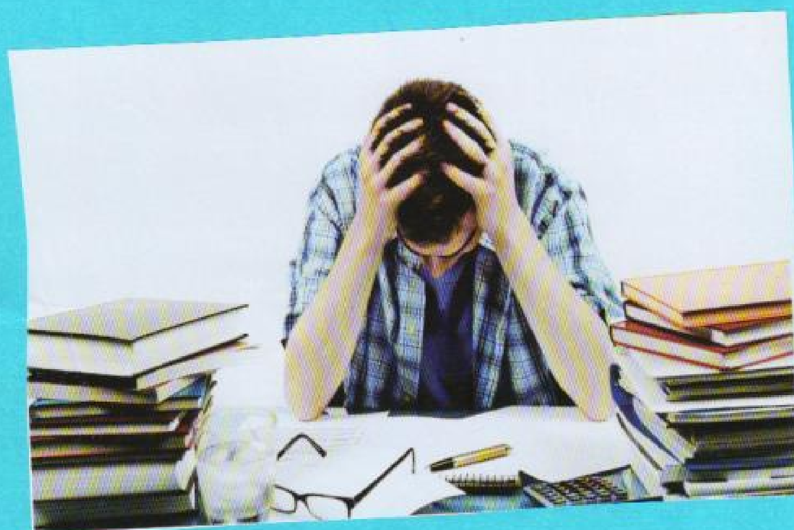
तनाव के लिए स्वचालित तंत्रिका तंत्र महत्वपूर्ण है। तनाव के समय स्थिति का सामना करने के लिए सहानुभूति प्रणाली सक्रिय हो जाती है। परिणामत: "तनाव कारक" का सामना करने या उससे पलायन करने की शक्ति देते हैं। जब "तनाव कारक" समाप्त हो जाता है तो तंत्रिका प्रणाली पुन: अपना स्थान ले लेती है।

हैंस सैली ने 'तनावकारक' के प्रति शरीर की प्रतिक्रियाओं के लिए एक नया शब्द गढ़ा "जनरल एडैप्टेशन सिंड्रोम (जी ए एस)"। जी. ए. एस का आशय है कि तनाव के समय व्यक्ति के अंदर एक व्यापक दैनिक गतिविधि होती है। यह गतिविधि 'तनाव कारक' के अनुकूल बनने में सहायक होती है। इसीलिए इसका उक्त नाम दिया गया है। हंस सैली के अनुसार शरीर की प्रतिक्रियाएँ तीन चरणों में होती हैं:-

1. सचेतक प्रतिक्रिया
2. प्रतिरोध की स्थिति व
3. थकान की स्थिति

- सचेतक प्रतिक्रिया की स्थिति मूलत: शरीर की आपात अनुक्रिया है, जो सामान्यत: अनुकंपी तंत्रिका तंत्र प्रणाली से नियंत्रित होती है।

- यदि 'तनाव कारक' की उपस्थिति बनी रहती है तो प्रतिरोध की स्थिति प्रारंभ होती है। इस स्थिति में शरीर 'तनाव कारक' के बने रहने के प्रभावों का अत: स्थायी प्रतिक्रियाओं मुख्यत: कार्टिसोल



Topic Date

सहायता से प्रतिरोध करना प्रारंभ करता है।

- थकान की स्थिति में शरीर के संसाधन समाप्त हो चुके होते हैं। परिणाम स्वरूप व्यक्ति पहले से उपस्थित एवं नए "तनाव कारकों" का सामना करने में असमर्थ हो जाता है।

तनाव के कारण व लक्षण

हमने पहले ही देखा है कि तनाव "तनावकारक" से उत्पन्न होता है जो ऐसी कोई भी वस्तु, स्थिति या घटना हो सकती है, जिससे व्यक्ति को अपने सुखी जीवन पर खतरे की अनुभूति हो। इस खण्ड में हम तनाव उत्पन्न होने वाले कारक और तनाव के लक्षणों पर चर्चा करेंगे।

- तनाव के कारण :- 'तनावकारक' अनेक हो सकते हैं और उनको पहचानना कठिन है। कोई 'तनाव कारक' हल्का तीव्र हो सकता है। तथा उसके पश्चात् इनका संक्षिप्त वर्णन दिया गया है।

तनाव कारक

- भौतिक स्थितियाँ
- दैनिक स्थितियाँ
- मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ
- निजी जीवन की घटनाएं
- सामाजिक स्थितियाँ
- कार्यस्थल संबंधी स्थितियाँ।

1. भौतिक स्थितियाँ :- जो बाह्य वातावरण में उपस्थित है, किसी व्यक्ति के लिए तनाव का कारण बन सकती है। बहुत ऊँचाई, कठिन भौगोलिक स्थितियाँ

भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदायें, मानव निर्मित आपदायें, दंगे, युद्ध आदि इस श्रेणी में आते हैं।

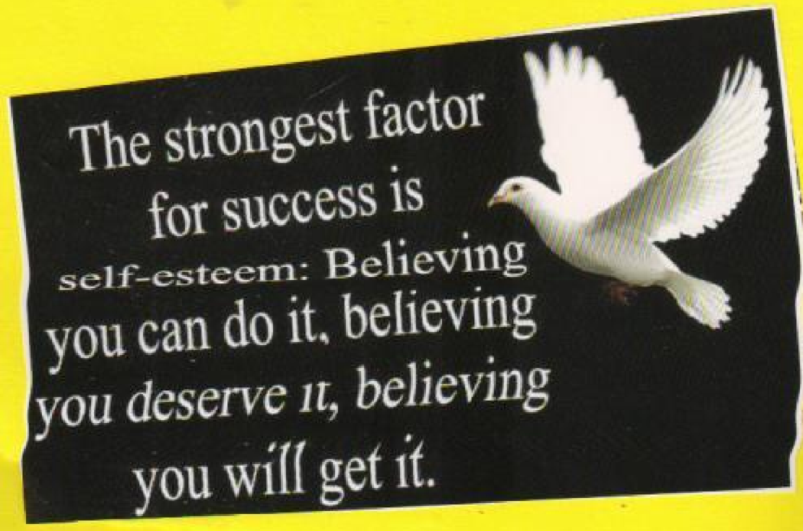
2. दैहिक स्थितियाँ :- जैसे थकान, वृद्धावस्था, यौवनावस्था, गर्भावस्था व रोगावस्था तनाव के कुछ महत्वपूर्ण कारण हैं। आपने देखा होगा कि इन स्थितियों में व्यक्ति की सहनशीलता व प्रतिरोध क्षमता कम हो जाती है।

3. मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ :- जैसे कुंठा, विरोध, दबाव, सहनशक्ति की कमी, भावनात्मक संकट आदि भी किसी व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकते हैं। भावनात्मक "तनावकारक" महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक "तनावकारक" हैं।

4. निजी जीवन की घटनाएँ :- जैसे विवाह, तलाक, किसी की मृत्यु, नया आगमन, दुर्घटनायें, आदि भी व्यक्ति के लिए 'तनावकारक' बन सकती हैं।

5. सामाजिक स्थितियाँ :- जैसे पारिवारिक संरचना व परिवार में आपसी संबंध कुछ ऐसी सामाजिक स्थितियाँ जो 'तनावकारक' बन सकती हैं। सामाजिक तनाव कारकों में अन्य लोगों से संपर्क की भूमिका होती है, सामाजिक 'तनाव कारक' हर व्यक्ति के लिए अलग होते हैं।

6. कार्यस्थल संबंधी परिस्थितियाँ :- जैसे नियोक्ता द्वारा शोषण, काम के अनियमित, घंटे, स्थानांतरण व पदोन्नति संबंधी समस्यायें, सहकर्मियों से संबंध व अधिकारी का व्यवहार आदि किसी व्यक्ति के लिए 'तनाव कारक' बन सकते हैं।


The strongest factor
for success is
self-esteem: Believing
you can do it, believing
you deserve it, believing
you will get it.

Topic Date

(ख) तनाव के कारण :- तनाव प्रबंधन मे तनाव को पहचानना एक महत्वपूर्ण कदम है। तनाव यदि लंबी अवधि तक रहे तो शरीर व मन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। निम्नलिखित लक्षणो से हमे यह जानने मे सहायता मिल सकती है कि व्यक्ति तनाव ग्रस्त है।-

1. दैनिक लक्षण !- दीर्घावधि का तनाव दैनिक लक्षणो जैसे- सिर दर्द, कमर दर्द व कंधो मे दर्द व हथेली पर विशेष रूप से पसीना आना, साँस लेने मे कठिनाई, मांस-पेशियो मे तनाव आदि से व्यक्त होता है। तनाव ग्रस्त व्यक्ति थकान व चक्कर आने का अनुभव कर सकता है।

2. शैक्षिक अथवा ज्ञानात्मक व्यवहार !- तनाव बौद्धिक तथा ज्ञानात्मक व्यवहार मे भी दिखाई देता है, कम एकाग्रता, स्मरण शक्ति की समस्याएँ, निर्णय लेने मे असमर्थ, हास्य-बोध की कमी, नकारात्मक चिंतन, ये कुछ लक्षण है जिनसे पता चलता है कि व्यक्ति तनावग्रस्त है।

3. भावनात्मक व्यवहार :- तनाव भावनात्मक व्यवहार से भी व्यक्त होता है। तनाव मे व्यक्ति चिंता व भय का अनुभव करता है। उसके व्यवहार मे मनोदशा संबधी निरंतर परिवर्तन, उदासी, विरोध, अधैर्य व अधमता लक्षित की जा सकती है।

4. शारीरिक व सामाजिक व्यवहार !- तनाव को व्यवहार संबंधी लक्षणो से भी जाना जा सकता है। कभी व्यक्ति अनावश्यक रूप से बहुत खर्च करता है।

Topic Date

(ख) तनाव के कारण :- तनाव प्रबंधन मे तनाव को पहचानना एक महत्वपूर्ण कदम है। तनाव यदि लंबी अवधि तक रहे तो शरीर व मन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। निम्नलिखित लक्षणो से हमे यह जानने मे सहायता मिल सकती है कि व्यक्ति तनाव ग्रस्त है।-

1. दैनिक लक्षण !- दीर्घावधि का तनाव दैनिक लक्षणो जैसे- सिर दर्द, कमर दर्द व कंधो मे दर्द व हथेली पर विशेष रूप से पसीना आना, साँस लेने मे कठिनाई, मांस-पेशियो मे तनाव आदि से व्यक्त होता है। तनाव ग्रस्त व्यक्ति थकान व चक्कर आने का अनुभव कर सकता है।

2. शैक्षिक अथवा ज्ञानात्मक व्यवहार !- तनाव बौद्धिक तथा ज्ञानात्मक व्यवहार मे भी दिखाई देता है, कम एकाग्रता, स्मरण शक्ति की समस्याएँ, निर्णय लेने मे असमर्थ, हास्य-बोध की कमी, नकारात्मक चिंतन, ये कुछ लक्षण है जिनसे पता चलता है कि व्यक्ति तनावग्रस्त है।

3. भावानात्मक व्यवहार !- तनाव भावानात्मक व्यवहार से भी व्यक्त होता है। तनाव मे व्यक्ति चिंता व भय का अनुभव करता है। उसके व्यवहार मे मनोदशा संबंधी निरंतर परिवर्तन, उदासी, विरोध, अधैर्य व अप्रमता लक्षित की जा सकती है।

4. शारीरिक व सामाजिक व्यवहार !- तनाव को व्यवहार संबंधी लक्षणो से भी जाना जा सकता है। कभी व्यक्ति अनावश्यक रूप से बहुत खर्च करता है।

Topic ____________ Date ______

वह देखने मे अस्त व्यस्त का तथा गंधाला सकता है। नाखून चबाना, व्यसन का सेवन कुछ ऐसे व्यवहार है जिनसे तनाव के होने का पता चलता है।

तनाव मे सामाजिक व्यवहार पर भी प्रभाव डालता है। व्यक्ति अपने आवेगी स्वभाव के कारण संबंधो मे भी सामाजिक समस्याओ का सामना कर सकता है।

तनाव के परिणाम :-

हमने पूर्ववती खण्डो में पढा है कि "तनावकारक" का सामना करने के लिए हमारे शरीर मे कुछ निश्चित मनो वैज्ञानिक परिवर्तन होते है। यदि 'तनाव कारक' लंबे समय तक रहता है तो शरीर को भी अधिक समय तक बदली हुई स्थिति मे रहना पड़ता है। जो नीचे दिए गए है:-

1. संज्ञान मे कमी :-

व्यक्ति तनाव मे खतरे का अनुभव करता है, खतरे की यह अनुभूति करके उसके संवेदी आगत (इनपुट), निर्णय करने की क्षमता आदि को प्रभावित कर सकती है। दीर्घ कालिक तनाव से स्मरण शक्ति व एकाग्रता कम हो जाती है।

2. अनुचित भावानात्मक प्रतिक्रियाएं :-

दीर्घकालिक तनाव शक्ति व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओ को भी प्रभावित कर सकता है। यदि कोई व्यक्ति लंबे समय तक तनाव मे रहता है। तो संभव है कि उसकी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं ठीक न हो और वह "तनावकारक" के समाप्त हो जाने के बाद भी नकारात्मक दुःखद भावो जैसे भय, क्रोध, चिंता आदि का लगातार अनुभव करता रहे।

Topic Date

3. कार्य क्षमता व कार्य- निष्पादन में कमी आना :-

दीर्घ कालिक तनाव किसी व्यक्ति की कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह स्थिति को संभालने के प्रयासों में रुकावट पैदा कर सकता है। तनाव के कारण कार्य की कुशलता गुणवत्ता में भी कमी आती है। और हो सकता है कि ठीक से कार्य निष्पादन न कर सके।

4. सामाजिक व्यवहार व पारस्परिक संबंधो में समस्याएं :-

तनाव के कारण सामाजिक संबंधो पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है। हो सकता है कि एक तनावग्रस्त व्यक्ति सामाजिक संघर्षों से बचना चाहे। हमने चर्चा कि है कि तनाव नकारात्मक विचारों को बढ़ाता है और शत्रुता का अनुभव करे जिससे संबंध टूट सकते हैं।

किसी व्यक्ति मे तनाव कैसे उत्पन्न होता है?

तनाव के संदर्भ में, मनोमय कोष अधिक महत्वपूर्ण है। तनाव मूल रूप से मनोमय कोष से संबंध है। पुरानी चिंताए, अधिन्नता व तनाव मनोमय कोष मे अशांति उत्पन्न करते है। अतः तनाव मनोमय कोष से प्रारंभ होता है, एक और मनोमय कोष मे तनाव प्राणामय व अन्नमय कोष को दुष्प्रभावित करता है जो दूसरी ओर यह विज्ञानमय व आनन्दमय कोष पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। जब तनाव मनोमय कोष से प्राणमय व अन्नमय कोष तक पहुंचता है तो मनोवैज्ञानिक समस्याएं उत्पन्न होती है।

Topic Date

मनो - दैनिक समस्याएं कैसे उत्पन्न होती हैं ?

मनो वैज्ञानिक समस्याएं इस तनाव का ही परिणाम है। ये इन निम्नलिखित चार चरणों मे विकसित होती हैं।

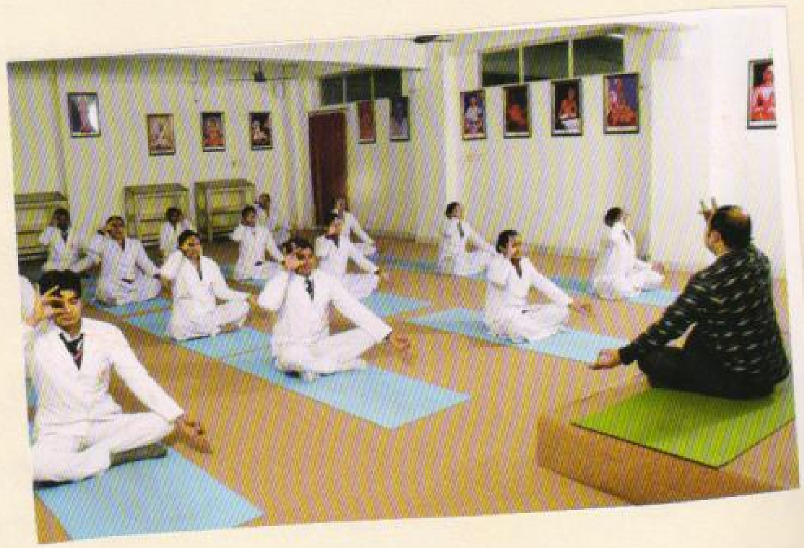
1. मानसिक चरण
2. मनो-दैनिक चरण
3. दैनिक चरण व
4. दैविचिक चरण

* मानसिक चरण तनाव के हल्के बिंदु किन्तु सब मनोवैज्ञानिक लक्षणो, जैसे चिड़चिड़ाहट, खंडित निंद्रा व अन्य छोटे लक्षणो से जाना जाता है।

* मनोदैहिक चरण तनाव के दीर्घावधि तक रहने के आता है। इस चरण मे मनोवैज्ञानिक लक्षणो के साथ दैनिक चरण लक्षण जैसे आकस्मिक उच्च रक्त चाप, दुर्बलता भी जुड़ जाते हैं।

* दैहिक चरण रोग की अधिक अन्तिम स्थिति है। इस स्थिति मे रोग एक दिशा ले लेता है व अपने लक्षणो से अभिव्यक्त होने लगता है।

* दैविचिक चरण रोग की अंतिम स्थिति है। इस स्थिति मे रोग संबंधित परिवर्तनो के साथ शरीर के लक्षित अंगो मे पूरी तरह से व्यक्त होने लगता है। व्यक्ति को गंभीर उच्च ताप व मधुमेह की उलझनो का अनुभव होने लगता है। इस चरण मे रोग अन्त असमय कोष मे स्थान बन चुकता है। यह पीड़ा को कम कर सकता है और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकता है।



Topic ____________ Date ________

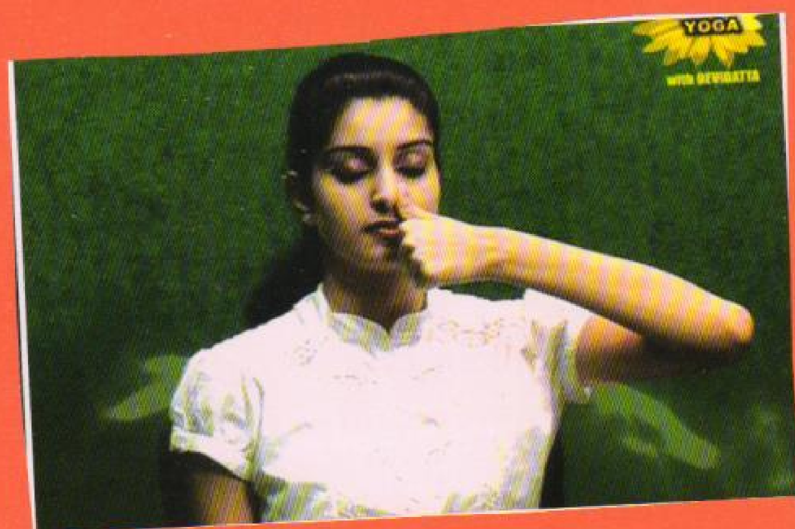
योग: तनाव का सामना करने के लिए एक जीवन प्रकृति

जहाँ भी जीवन है, वहाँ तनाव है। तनाव के बिना जीवन संभव ही नही है। श्मशान ही एक मात्र स्थान है जो तनावमुक्त है परंतु वहाँ जीवन नही है। सारांश यह है कि हम तनाव से बच नही सकते। अतः हमारे लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि इसका प्रबंधन कैसे किया जाए। डूपा ने यह पाया कि सफलता पूर्वक तनाव प्रबंधन के द्वारा तनाव संबंधी रोगो को रोकनेमे योग बहुत सहायक हो सकता है।

योग को अनेक रूपो मे देखा जा सकता है। कुछ लोग योग को आसनो (शारीरिक मुद्राओ), प्राणायाम व ध्यान का एक समुच्च मानते है। जिसमे कुछ शारीरिक व्यायाम निर्धारित है, व कुछ लोगो के लिए एक जीवन पद्धति है। पुनः कुछ व्यक्ति इसे आध्यात्मिक व्यवस्था मानते है। इस नए खण्ड मे स्वास्थ्य जीवन के लिए एक जीवन पद्धति के रूप मे हम योग पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

योग एक जीवन पद्धति है, जो स्वस्थ जीवन के लिए लाभकर कुछ निश्चित सिद्धांतो पर आधारित है। ये सिद्धांत योग की विभिन्न पद्धतियो जैसे ज्ञान-योग, राज-योग, कर्म-योग के दर्शन मे पाये जाते है।

यौगिक सिद्धांत मन व शरीर मे सामंजस्य स्थापित करते है। ये सिद्धांत जीवन के प्रत्येक आयाम से संबंधित है व व्यक्ति को समग्र रूप मे स्वीकार करते है।


YOGA

Topic_____ Date_____

तनाव - प्रबंधन हेतु यौगिक क्रियाएं

तनाव प्रबंधन में योग प्रमुख भूमिका निभाता है। हम अपने शरीर को तानकर या साथ ही शरीर व मन को विश्राम देकर तनाव का प्रभावी प्रबंधन कर सकते हैं। एक सशक्त शरीर तनाव के प्रभावों को सहन कर सकता है। ये शरीर व मन को स्फूर्ति से युक्त बनाते हैं। व तनाव से समाप्त हो चुकी ऊर्जा को पुन: भरते हैं। योग दोनों कार्य करता है। इस खंड में हम उन यौगिक अभ्यासों की चर्चा करेंगे जो शरीर व मन को सशक्त बनाने व विश्राम देने में सहायक होते हैं।

आसन :-

आसन शरीर व मन के लिए अच्छे हैं। तनाव के समय हमारे शरीर की अंत-स्त्रावी प्रणाली पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है। अत: जो अभ्यास हमारी अंत-स्त्रावी प्रणाली में सुधार लाते हैं वे तनाव-प्रबंधन के लिए अच्छे होते हैं। इस उद्देश्य से सर्वाधिक प्रभावी, आसन हस्तोत्तानासन, पद्मासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, सर्वांगासन, भुजंगासन व शवासन।

प्राणायाम :-

प्राणायाम एक श्वसन अभ्यास है जिससे प्राणों को नियंत्रित व नियमित किया जाता है। प्राणायाम मात्र एक दैहिक श्वसन प्रक्रिया नहीं है अपितु प्रकृत्या यह मनो-दैहिक है। प्राणायाम शरीर व मन में सामंजस्य बनाए रखता है। यह शरीर के परानुकंपी व संवेगी स्नायुतंत्र के बीच संतुलन बनाने में सहायक बनाती है और भावनात्मक नियंत्रण लाता है व मन को शांत रखता है।

Topic______ Date______

प्राणायाम के तीन चरण होते है - 1) पूरक (नियमित श्वास भरना) 2) रेचक (नियमित श्वास छोड़ना) व 3) कुम्भक (श्वास को नियंत्रित करके रोकना)

पूरक मे क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे गहरी व लंबी श्वास ली जाती है।

रेचक मे धीरे-2 गहरी व लंबी श्वास छोड़ी जाती है। व कुम्भक मे श्वास को रोका जाता है। कुम्भक को दो प्रकार से किया जाता है। (1) पूरक के बाद श्वास को अंदर रोकना। (2) रेचक के बाद श्वास को बाहर रोकना।

योग निद्रा :

योग निद्रा विश्रांति का एक उपाय है। योग निद्रा का अर्थ है सचेतन निद्रा। यह एक यौगिक तकनीक है। जो शरीर व मन को विश्रांति प्रदान करने के लिए हमे सचेतन निद्रा की अवस्था मे ले जाती है। सामान्य निद्रा मे हम अचेतन स्थिति मे विश्राम कर लेते है, जब कि योग निद्रा मे चेतनावस्था मे विश्राम लिया जाता है।

योग निद्रा की प्रक्रिया मे शरीर-बोध, श्वास-बोध व कल्पना का दृश्यीकरण निहित होता है।

अंतर्मौन :-

योग निद्रा तनाव कम करने मे सहायक है। इससे शरीर की विभिन्न प्रणालियों मे संतुलन आता है। व तनाव संबंधी समस्याओं के समाधान मे सहायता मिलती है।

अन्तर्मौन भी विश्रांति की एक यौगिक तकनीक है। संस्कृत भाषा मे अन्तर का अर्थ है आंतरिक

Topic_____ Date_____

व मौन का अर्थ है शांति। अतः यह आंतरिक शान्ति बनाये रखने से संबंधित है। अन्तर्मौन व्यक्ति को बाह्य जगत से दूर आंतरिक जगत में ले जाता है व शरीर एवं मन को विश्रांति प्रदान करता है। जिसमें विचार एवं भावनाएं होती हैं।

ध्यान :-

ध्यान में हम अपने ध्यान को विभिन्न सांसारिक वस्तुओं व विचारों से खींचकर कुछ समय के लिए एक वस्तु अथवा विचार पर केन्द्रित करते हैं।

ध्यान का अभ्यास सुखद व विश्रामदायक बैठने की मुद्रा में किया जाता है। इस स्थिति में ध्यान कुछ समय के लिए शरीर के किसी अंग विशेष पर, अथवा किसी विचार पर केन्द्रित किया जाता है।

ध्यान के समय हमारी हृदयगति व श्वास धीमी हो जाती है। रक्त चाप सामान्य हो जाता है व अतः स्नायवी स्राव सामान्य हो जाता है।

तनाव प्रबंधन हेतु यौगिक ध्यान

सामान्यतः मानवमात्र के संपूर्ण शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक भावनात्मक व आध्यात्मिक विकास के लिए योग एक सुविचारित व व्यवस्थित प्रक्रिया है।

योग तकनीक की चार मुख्य दशाओं को रेखांकित किया जा सकता है। वे मनुष्य की चार मुख्य क्षमताओं का उपयोग करती हैं। बुद्धि, भावना, इच्छा-शक्ति, संचालन तंत्र के माध्यम से उनकी कार्यकारी क्षमता की गतिशीलता।

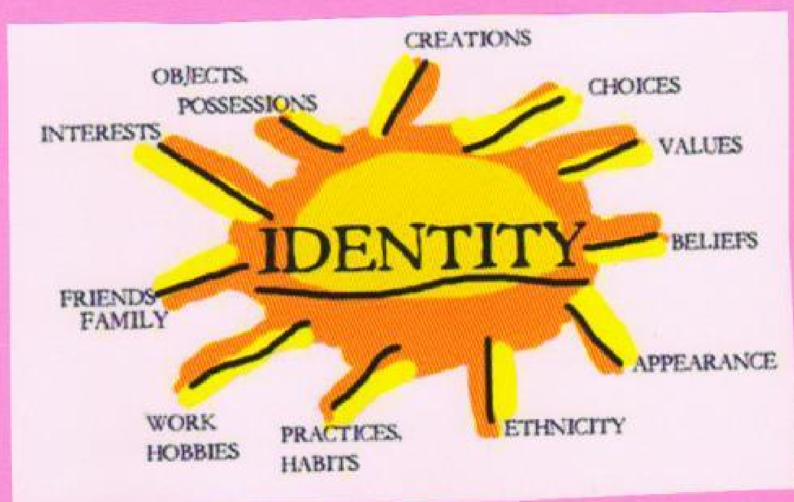
Topic______ Date______

शारीरिक स्तर पर जोड़ो की अकड़न व मांसपेशियों में संकुचन के रूप में आए तनाव को योगासनो के माध्यम से दूर किया जा सकता है। जो मन को शांत करने वाली शरीर की अनुकूलन मुद्रायें हैं। प्राणायाम में श्वास की लयात्मकता व श्वास के धीमी होने की प्रक्रिया प्राणिक स्तर पर एक संतुलन लाती है।

उत्तेजना विश्रांति : तनाव को समझने के लिए हम जन-संख्या के एक वर्ग पर ही ध्यान केन्द्रित करते रहे हैं अर्थात् अत्यधिक विकसित क्षेत्र, जिसके लिए वैज्ञानिक प्रगति व तकनीक बुद्धि की उपयोगिता व चुनौतियाँ सबसे ज्यादा हैं। इस चुनौती का सामना करने में असमर्थ रहने पर देह-प्रणाली परंपरा रही है व अति संवेदन शीलता एवं तनाव की समस्याएँ बढ़ रही हैं।

आलस्य केवल शारीरिक स्तर पर ही नहीं होता यह मानसिक स्तर पर भी हो सकता है। विचार करने से बचने की प्रवृति प्रायः शिक्षित व्यक्तियों में भी निहीत होती है। वे अपने कार्यस्थल पर अपनी बुद्धि का प्रयोग कर कुछ नया करने की अपेक्षा मशीनी कार्य करने को प्राथमिकता देते हैं।

इस प्रक्रिया में उत्प्रेरक विभिन्न यौगिक तकनीकों जैसे आसन, प्राणायाम आदि के माध्यम से दिए गए हैं। योगासनो की मूल बनावट एक ढांचे के रूप में कार्य करती है। श्वसन व प्राणायाम, सजगता व ध्यान, आदि को इस अभ्यास में सामंजस्यपूर्ण ढंग से गूंथा गया है।


CREATIONS
OBJECTS,
POSSESSIONS
CHOICES
INTERESTS
VALUES
IDENTITY
BELIEFS
FRIENDS
FAMILY
APPEARANCE
WORK
HOBBIES
PRACTICES,
HABITS
ETHNICITY

Topic _______________ Date _______

तनाव कम करने की विधियां

तनाव को कम करने के लिए दो प्रकार की विधियों का प्रयोग किया जा सकता है:- प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष। इन विधियों के विषय मे गेट्स तथा अन्य मे लिखा है :- "तनाव कम करने की ये विधियाँ, व्यक्ति को अपने वातावरण से बहुत समय तक समायोजन करने या न करने की लिए उपयुक्त हो सकती है।

(अ) तनाव को कम करने की प्रत्यक्ष विधियाँ :-

—×—×—×—×—×—×—×— प्रत्यक्ष विधियो के संबंध मे गेट्स व अन्य ने लिखा है - "प्रत्यक्ष विधियाँ का प्रयोग विशेष रूप से समायोजन की किसी विशेष समस्या की स्थायी समाधान के लिए किया गया है।

गेट्स तथा अन्य (Gates & others) के अनुसार, "तनाव कम करने की मुख्य प्रत्यक्ष विधियाँ निम्नलिखित है:-

1. बाधा का विनाश या निवारण :-

— — — — — — इस विधि मे तनाव उस बाधा का विनाश या निवारण करता है, जो उसे अपने उद्देश्य को प्राप्त नही करने देती। उदाहरणार्थ, हकलाने वाला मनुष्य, मुंह मे पान रखकर बोलने का अभ्यास करके शारीरिक तनाव पर विजय प्राप्त करने की है।

2. अन्य उपाय की खोज :-

— — — — — जब व्यक्ति बाधा का विनाश या निवारण नही कर पाता है। तब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसी अन्य उपाय की खोज करता है।

Topic ___ Date ___

3. अन्य लक्ष्यों का प्रतिस्थापन :- जब व्यक्ति अपने मौलिक लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल नहीं होता है। तब वह उसके बजाय किसी अन्य लक्ष्य का निर्माण करता है। उदाहरण - यदि खिलाड़ी वर्षा के कारण हॉकी खेलने के लिए नहीं जा पाता है तो वह लूडो या शतरंज खेलकर अपना मनोरंजन करता है।

4. व्याख्या व निर्णय :- जब व्यक्ति के समक्ष दो समान रूप से वांछनीय व विरोधी लक्ष्य या इच्छाएँ होती है। तब वह अपने पूर्व - अनुभवों के आधार पर, उन पर विचार करता है और अंत में उनमें से एक का चुनाव करने का निर्णय करता है।

(आ) तनाव कम करने की अप्रत्यक्ष विधियाँ :- अप्रत्यक्ष विधियों के संबंध में वीड्स व अन्य ने लिखा है - "अप्रत्यक्ष विधियों का प्रयोग केवल पूर्वत: पूर्ण तनाव को कम करने के लिए किया जाता है।

गेट्स तथा अन्य के अनुसार तनाव कम करने की मुख्य अप्रत्यक्ष विधियाँ अग्रलिखित है :-

1. शोधन :- जब व्यक्ति की काम प्रवृति तृप्त न होने के कारण उसमें तनाव उत्पन्न करती है, तब वह कला, धर्म, साहित्य, सेवा आदि में रूचि लेकर अपने तनाव को कम करता है।

2. पृथक्करण :- इस विधि में व्यक्ति अपने को तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से पृथक कर लेता है।

3. प्रत्यावर्तन :- इस विधि में व्यक्ति अपने तनाव को कम करने के लिए वैसा ही व्यवहार करता है जैसा वह पहले कभी नहीं करता था।

NOKIA
polio immunization campaign
Make successful
polio immunization campaign
Make successful
END POLIO NOW

4. दिवास्वप्न :- इस विधि मे व्यक्ति किसी महान पुरुष, अभिनेता, राजनीतिज्ञ आदि के साथ एक हो जाने का अनुभव करता है।

5. आत्मीकरण :- इस विधि मे व्यक्ति कल्पना-जगत मे विचरण करके अपने तनाव को कम करता है।

6. निर्भरता :- इस विधि मे व्यक्ति किसी दूसरे पर निर्भर होकर अपने जीवन का उत्तरदायित्व उसे सौंप देता है।

7. औचित्य-स्थापन :- इस विधि मे व्यक्ति किसी बात का वास्तविक कारण न बताकर ऐसा कारण बताता है, जिसे लोग अस्वीकार करते है।

8. दमन :- इस विधि मे व्यक्ति, तनाव को कम करने के लिए अपनी इच्छाओ का दमन करता है।

9. प्रक्षेपण :- इस विधि मे व्यक्ति अपने दोष का आरोपण दूसरे पर करता है।

10. क्षति-पूर्ति :- इस विधि मे व्यक्ति एक क्षेत्र की कमी को उसी क्षेत्र मे या किसी दूसरे क्षेत्र मे पूरा करता है।

समूह गतिविज्ञान तथा नेतृत्व

समाज :- व्यक्ति समाज मे उत्पन्न होता है। समाज मे उसका विकास होता है समाज की क्रिया-प्रतिक्रिया व्यक्तित्व एवं स्वत्व को समायोजित करता है। समाज अधिक महत्व स्थायी होता है।

WORLD ENVIRONMENT DAY CELEBRATION RALLY
& RIVER CLEANLINESS PROGRAMME
e4s
ucation for sustainability

Topic ______ Date ______

समाज और व्यक्ति के बीच अन्तर्क्रिया चलती रहती है। किसी समाज मे अनेक समूह होते है। समाज मे एकीकरण एवं विभेदीकरण की प्रतिक्रियाएँ बराबर चलती रहती है। व्यक्ति मे सामाजिक व्यवहार पर ही विविध समूहो मव संगठनो का चलते रहना, निर्भर करता है। व्यक्ति का व्यवहार उसके साथियो के आमने-सामने के संबंध मे प्रभावित होता है। वास्तव मे समाज व्यक्तियो का संगठित समूह है जिसकी क्रियाएँ समान लक्ष्य की ओर केन्द्रित होती है।

समूह :-

समूह समाज का एक अंग है। समूह की परिभाषा अनेक विद्वानो ने अपने ढंग से की है। उदाहरण के लिए कुछ परिभाषाएँ निम्नलिखित है:-

1. "व्यक्तियो का संगठन ही समूह हो जाता है, क्योकि सदस्यो का सामान्य एक होता है, वे एक-दूसरे पर निर्भर करते है। उसकी प्राप्ति क्रिया मे आपस मे क्रिया-प्रतिक्रिया होती है। - कैली एवं लिबर्ट

2. "समूह मनुष्यो का वह संगठन है जिसमे अपनी संबंधो के माध्यम से अपनी कतिपय आवश्य को संतुष्ट करते है। इस पर भी व्यक्तियो का यह दल जो अपनी आवश्यकताओ को चेतन रूप मे व्यक्त करता है।

समूह - संरचना

समूह की रचना मानव आवश्यकता पर निर्भर करती है। मानव आवश्यकताएँ कुछ प्रमुख है तथा कुछ गौड़ होती है। इन्ही के आधार पर समूह भी दो प्रकार के होते है जिनके अनिवार्य सदस्यता वाले समूह तथा ऐच्छिक सदस्यता वाले समूह कहा जा सकता है।

Topic ______ Date ______

अनिवार्य सदस्यता वाले समूह परिवार, राज्य, राष्ट्र, समाज आदि है। ऐच्छिक सदस्यता वाले कहा जा सकता है। ऐच्छिक सदस्यता वाले समूह व्यक्ति चाहे तो सदस्यता स्वीकार करें अथवा इच्छानुसार सदस्यता का त्याग कर दे। समूह संरचना मे निम्नलिखित कारक महत्वपूर्ण है :-

(1) **समूह आकार :-** समूह आकार छोटे से छोटा एवं बड़े से बड़ा हो सकता है। सबसे छोटा समूह दो व्यक्तियों का हो सकता है।

(2) **समूह मे व्यक्ति की भूमिका :-** प्रत्येक समूह मे व्यक्ति की एक भूमिका होती है। किसी व्यक्ति को क्या भूमिका मिलेगी। यह उसकी योग्यता, अनुभव एवं महत्व पर निर्भर करता है।

3 **समूह संबंध :-** समूह के विस्तृत एवं जटिल होने के साथ उसके सदस्यों मे समूह-संबंध घटता जा रहा है। जैसे-जैसे समूह का आकार बढ़ता है वैसे-वैसे छोटे उपसमूह बनने लगते है।

(4) **विभिन्न समूहो मे संबंध :-** समाज मे विभिन्न प्रकार के अनेक समूहो का होना आवश्यक है। एक समूह स्वयं सभी सदस्यो की सभी आवश्यकताओ की पूर्ति नही कर सकता। ये विभिन्न समूह परस्पर एक-दूसरे से संबंधित हो सकते है।

समूहो का वर्गीकरण

यद्यपि विभिन्न विद्वानो का ने समूहो का वर्गीकरण अपने-2 दृष्टिकोण से अनेक प्रकार से किया है, किन्तु यहाँ पर ऐसा

Topic ____ Date ____

दृष्टिकोण प्रस्तुत करने का प्रयास किया जा रहा है।

1. प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह :-

प्राथमिक समूहों से हमारा तात्पर्य उन तत्वों से है जिनमे घनिष्ठ प्रत्यक्ष साहचर्य एवं सहयोग होता है। प्राथमिक समूह समाज के मुख्य आधार है। ऐसे समूहो मे जो प्रेम, भाव, त्याग, घनिष्ठता एवं सहयोग मिलता है।

द्वितीय समूहों मे मुख्य बात यह होती है कि इनका बड़ा होता है आकार और संबंध, अप्रत्यक्ष एवं अवैयक्तिगत बढ़ता है।

(2) स्थिर एवं अस्थिर समूह :-

समूहो मे स्थायित्व की मात्रा के आधार पर उन्हे स्थिर तथा अस्थिर समूहो मे बाँट जा सकता है। समूह मे अस्थिरता कई कारणों से आ सकती है। एक कारण बाह्य तथा आंतरिक दोनो होते है, यदि इनका सामना समूह कर लेता है तो उनमे स्थिरता आ जाती है। अन्यथा समूह का विकास प्रारंभ हो सकता है।

3. संगठित एवं असंगठित समूह :-

संगठित समूह की एक कार्य प्रणाली होती है और उसका निश्चित उद्देश्य होता है, असंगठित समूहो मे सहयोग का अभाव होता है। और उद्देश्यो के प्रति सदस्यो मे अभिप्रेरणा की कमी होती है।

4. आकस्मिक व उद्देश्यपूर्ण समूह :-

आकस्मिक समूहो का निर्माण किसी आकस्मिक घटना के आधार पर होता है और वे अस्थायी होते है। उद्देश्यपूर्ण समूहो

Topic_____ Date_____

का निर्माण किसी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

5. अन्त, एवं बाह्य समूह :- अन्त समूह का निर्माण अपने लोगो से —×—×—×— होता है क्योंकि सदस्यों मे परस्पर सहानुभूति की भावना रहती है। इनके विपरीत बाह्य समूह मे संवेगात्मक भावनाओ का अभाव रहता है। इनमे परस्पर सहयोग एवं सहानुभूति की भी कमी रहती है।

6. संदर्भ समूह :- शैरिक एवं शॅरिफ के अनुसार " संदर्भ समूह —×—×— उन्हे कहते है जिनमे व्यक्ति अपने को एक रूप मे सम्बन्धित रखता है।

समूह निर्माण

समूह के निर्माण के लिए अथवा इनका अस्तित्व बनाए रखने के लिए कुछ निम्नलिखित कारक महत्वपूर्ण स्थान रखते है।-

1. भौतिक समीपता!- निर्माण की दृष्टि से भौतिक समीपता अधिक महत्वपूर्ण है।

2. सामान्य मूल्य तथा अभिवृत्तियाँ:- जब ये असमान होते है तो भौतिक समीपता पर भी समूह का निर्माण होने मे कठिनाई होती है।

3. सहयोग:- शैरिफ एवं शैरिफ के अनुसार पारस्परिक अभितता समूह की स्थापना के लिए आवश्यक है। यदि व्यक्तियों के मे परस्पर सहयोग की भावना रहती है तथा वे एक -दूसरे की सहायता करने को तैयार रहते है।

4. सामान आवश्यकताएँ एवं लक्ष्य :- प्रायः यह देखा जाता है कि यदि लोगो की आवश्यकताएँ तथा लक्ष्य एक दूसरे के समान, होते है तो लोग एक दूसरे की तरफ आकर्षित होते है।

Topic Date

समूह निर्माण में उपर्युक्त कारको के अतिरिक्त कुछ अन्य कारक, व्यवसाय, शिक्षा स्तर, पारिवारिक एवं रक्त संबंधी आदि महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

समूह के कार्य

प्रत्येक समूह द्वारा कुछ कार्य सम्पादित होते हैं और व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए एक अथवा एक से अधिक समूहों की सदस्यता प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। सामान्यतः समूह द्वारा निम्नलिखित कार्य संपादित करते हैं।-

1. आवश्यकताओं की असमान संतुष्टि :- समूह चाहे ऐच्छिक अनिवार्य अथवा प्राथमिक या द्वितीयक, कुछ सदस्य ऐसे होते हैं जो अधिक प्रभावशाली होते हैं। प्रायः अधिक प्रभावित सदस्यों की आवश्यकताओं की पूर्ति शीघ्र रूप से होती है।

2. शक्ति एवं संबंध आवश्यकता :- प्रत्येक समूह का मुख्य कार्य समूह के कुछ सदस्यों की शक्ति आवश्यकता एवं अधिकतर सदस्यों की संबंध आवश्यकता की पूर्ति करना है। शक्ति की आव॰ की पूर्ति का प्रलोभन लोगों को समूह की तरफ आकर्षित करता है।

3. नयी आवश्यकताओं की उत्पत्ति :- व्यक्ति की आवश्यकताएँ स्थिर नहीं होती हैं, बल्कि आयु एवं अनुभव में वृद्धि के साथ-साथ उनमें भी वृद्धि होती है। समूहों की सदस्यता प्राप्त कर व्यक्ति आवश्यकताएँ विकसित कर सकता है।

4. बहु-समूह सदस्यता की आवश्यकता :- किसी एक समूह द्वारा उसकी सभी आव॰ की पूर्ति संभव नहीं है।

Date

समूह विचारधारा

प्रत्येक समूह की यह भी विशेषता होती है कि उसकी एक निश्चित विचारधारा होती है और उसी के अनुरूप सदस्यों की व्यवहार की आशा की जाती है। इस विचार धारा का विकास सदस्यों में पारंपरिक अन्तर्क्रिया से होती है। इस समूह विचार धारा में सामान्य विश्वास, मूल्य एवं प्रतिमान होते हैं। समूह विचार धारा के निम्नलिखित घटक हैं:-

1. समूह विश्वास
2. समूह मूल्य
3. समूह प्रतिमान

समूह - विश्वास

समूह विश्वास, समूह विचार-धारा का प्रमुख घटक है। प्रत्येक स्थायी समूह के सदस्य एक निश्चित विचार एवं लक्ष्य समूह के सामने रखते हैं इन्हें ही सम्मिलित रूप में समूह - विश्वास कहते हैं। समूह - विश्वास के ही अनुरूप सदस्य व्यवहार करके लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

समूह -मूल्य

समूह विचारधारा का दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष मूल्य है। यह समूह विश्वासों का वह वर्ग है जिससे मूल्यों का संकेत मिलता है। कि कौन से विचार, व्यवहार एवं कार्य अच्छे एवं वांछित हैं। अथवा कौन से अवांछित। समूह के प्रत्येक सदस्य के लिए समूह - मूल्य की धरोहर के रूप में है और उन्हें स्वीकार करते हुए सदस्य व्यवहार करते हैं।

Secondary School Food Safety and Nutrition Labelling Quiz Competition
390
2
290
3

Topic ________ Date ________

समूह की गतिशीलता

समूहों की एक विशेषता यह होती है कि आवश्यकता पड़ने पर इनकी संरचना, लक्ष्यों एवं कार्यों में परिवर्तन हो सकता है। यदि किसी भी प्रकार का परिवर्तन किसी पक्ष में होता है, तो उसका प्रभाव अन्य पक्षों पर भी पड़ता है। समूह में होने वाले परिवर्तन को गतिशीलता की संज्ञा दी जाती है। परिवर्तन की दृष्टि से सभी समूह एक जैसे नहीं होते हैं। कुछ समूह अधिक परिवर्तनशील होते हैं और कुछ समूह लंबी अवधि तक अपना स्वरूप एक-सा ही बनाये रखते हैं। जब समूह बनते हैं अथवा उनका पुर्ननिर्माण होना प्रारम्भ होता है तो उसमें परिवर्तन की अधिक सम्भावना रहती है। परिवर्तन के कारण आंतरिक एवं बाह्य दोनों ही सकते हैं।

परिवर्तनों के कारण समूह पुनः संगठित होकर अधिक स्थायी बन सकते हैं, किंतु कभी-कभी संघर्षात्मक परिस्थितियों का भयंकर परिणाम भी सामने आता है। परिवर्तन के द्वारा उपसमूह समाप्त हो सकते अथवा नये उपसमूह बन सकते हैं। समूह अपनी योजनाओं, लक्ष्यों तथा विश्वासों को पुनः परिमार्जित कर स्थायी रूप धारण कर सकते हैं।

हम यह देख चुके हैं कि समूह की प्रमुख विशेषताएं: समान उद्देश्य का होना, समूह की सदस्यता, उनमें एकता की भावना तथा अन्तक्रिया, सहयोग एवं प्रतिमान, समूह की सफलता तथा प्रभाव के लिये आवश्यक अंग हैं। इन विशेषताओं की जानकारी में यह स्पष्ट हो जाता है कि समूह सामाजिक इकाई है। जो कुछ व्यक्तियों के एक साथ मिलकर तथा आपसी अन्तक्रिया के आधार पर एक निश्चित स्तर तथा कार्य प्रक्रिया के संदर्भ में अपना प्रतिमान निर्धारित करते हुए कार्य करता है। अतः आवश्यक है कि इसकी समूह-प्रक्रिया का भी विश्लेषण किया जाये।

समूह प्रक्रिया विश्लेषण

समूह-प्रक्रिया के विश्लेषण में यह जानकारी आवश्यक होगी कि इसका विकास किस प्रकार हुआ है। इसके संदर्भ में पहले इन संवेगात्मक, चिंतन तथा कार्यान्वयन की परिस्थितियों का जानना आवश्यक है, जिनमें समूह का प्रारंभ हुआ। जिन लोगों ने इसे विकसित किया तथा कालान्तर में इसका विकास किन दो पदों द्वारा हुआ। शिक्षा स्वर्ग में समूह की विशेषताएँ रखता है। समूह प्रक्रिया के विश्लेषण में निम्नलिखित तथ्यों की जानकारी आवश्यक होगी :-

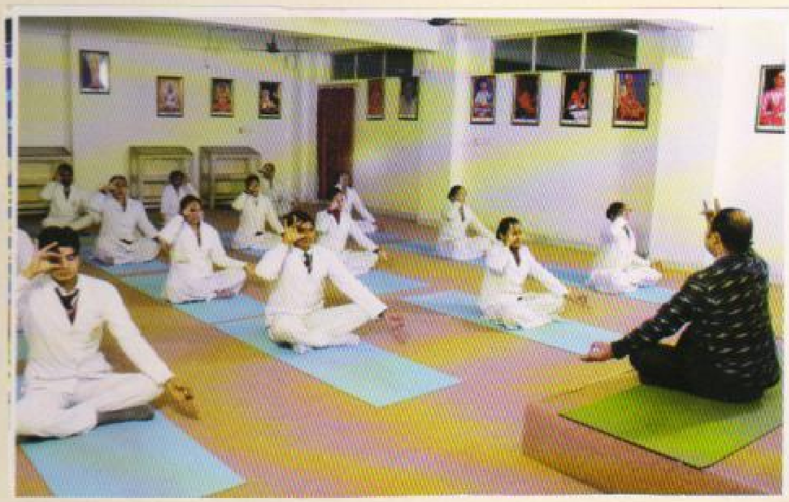
1. सार्थकता :- यह ध्यान रखा जाना आव० है कि विश्लेषण उद्देश्य पूर्ण है।
2. निरंतरता :- समयानुसार समूह की प्रक्रिया में परिवर्तन की क्या विशेषता है।
3. दिशा बोध :- समूह की प्रक्रिया लक्ष्य की ओर किस प्रकार तथा किस गति से अग्रसर होती रही है।

इन्हीं संकेतो के आधार पर शिक्षा की विभिन्न स्थितियों में हम समूह विश्लेषण के प्रयोग का अध्ययन करेंगे।

विद्यालय - समूह

विद्यालय एक बड़ा समूह है जिसमें अनेक छोटे-छोटे समूह होते हैं। विद्यालय में भिन्न-भिन्न स्थानों, सामाजिक-आर्थिक स्तर तथा आयुवर्ग के विद्यार्थी एवं अध्यापक होते हैं। विद्यालय समूह में अनेक विशेषताएं होती हैं, किंतु ये एक समान उद्देश्य की प्राप्ति के लिए एकत्र होते हैं। विद्यालय में सामूहिक भावना के विकास में निम्न तत्व सहायक होते हैं :-

(1) वातावरण
(2) सामूहिक कार्य का अवसर
(3) स्वतन्त्र कार्य का अवसर
(4) अध्यापक की भूमिका



Topic________________ Date________

कक्षा समूह

कक्षा एक छोटा सा समूह है। इस समूह में सदस्य संख्या 50-50 के लगभग होती है। विशेष परिस्थितियों में यह अधिक भी हो सकती है। कक्षा समूह की रचना निर्धारित नियमों तथा परंपराओं के आधार पर होती है। इस छोटे से समूह में क्रिया संचालन सुचारू रूप से हो सकता है। कक्षा समूह में निम्न लिखित विशेषताएँ होती है:-

1. सदस्यता :- कक्षा समूह के सदस्यों का चुनाव उनकी प्रगति, आयु —×—×— उपलब्धि तथा विकास-क्रम के आधार पर किया जाता है।
2. निश्चित उद्देश्य:- प्रत्येक कक्षा समूह का निश्चित उद्देश्य होता है। —×—×— इस उद्देश्य को प्राप्त करना प्रत्येक सदस्य का कर्तव्य होता है।

सहयोग

सहयोग भी समाज एवं सभ्यता की उन्नति में योगदान देता है। सहयोग सामाजिक जीवन का मूल आधार है। और इसे सहायता के रूप में भी जाना जाता है। इसी संपर्क से सहयोग की भावना का जन्म लेता है। समाज के सभी नागरिकों को जीवनयापन की विभिन्न क्रियाओं के लिए दूसरे सामाजिक नागरिकों से सहयोग लेना पड़ता है।

बालकों की आवश्यकताओं और समस्याओं की समझ की आवश्यकताएँ तभी पूर्ण होती हैं जब वे एक-दूसरे का सहयोग करते हैं।

Date

शिक्षा मे सहयोग की भावना महत्वपूर्ण स्थान रखती है।
सहयोग से प्राप्त लाभो का वर्णन निम्न प्रकार से किया जा सकता है:-

1. सहयोग के माध्यम से परपंराओ, नियमो और रीती-रिवाजो से परिचित होते है।
2. स्थानीय सहयोग के माध्यम से स्थानीय अवधारणा और परिवेश का ज्ञान होता है।
3. सहयोग से परस्पर प्रेम, एकता और बंधुत्व जैसे गुणो का विकास करता है।
4. परस्पर संकटग्रस्त लोगो को सहायता करने की प्रवृति विकसित होती है।
5. समाज मे मेल जोल बढता है और लोगो के मध्य निकटता बढती है।

इस प्रकार हम लोगो से यह कह सकते है कि प्रतियोगिता एवं सहयोग मे से न तो किसी एक को अपेक्षित किया जा सकता है और न ही एक के बिना दूसरा पूर्ण है।

प्रतियोगिता

व्यक्ति के जीवन मे ऐसी बहुत सी परिस्थितियाँ आती है जब उसे दूसरे व्यक्तियो से प्रतियोगिता का सामना करना पड़ता है। बाल्यावस्था से प्रौढावस्था तक रुचियो के बदलने के साथ-2 व्यक्ति मे स्पर्धा की भावना बदलती रहती है।

प्रतियोगिता का महत्व:- यह प्रतियोगिता की भावना ही है। जिसके कारण हम बहुत से अरुचिपूर्ण कार्यो मे भी भाग लेता है। और उनमे सफलता प्राप्त के लिए व्यचित भी रहते है।

Topic _______ Date _______

प्रतियोगिता व्यक्ति के अपने कार्य में अधिकाधिक निपुण होने के लिए प्रेरणा देती है। सामूहिक खेलों एवं सामूहिक कार्यों में प्रतियोगिता बालक में सहकारिता एवं सामूहिक भावना को जन्म देती है।

अन्तर्द्वन्द

के. लेविन के अनुसार, "अन्तर्द्वन्द व्यक्ति की वह अवस्था है जिसमें विरोधी और समान शक्तियां वाली प्रेरणाएं एक ही समय में कार्यरत होती हैं।

सी. एफ. हैनर तथा **पी. ए. ब्राउन** के अनुसार, " व्यक्ति के सामने प्रस्तुत उद्धीन्तीकरण का कोई भी प्रतिमान अन्तर्द्वन्द जिसमें दो या दो से अधिक विरोधी प्रत्युतरों को उत्पन्न करने की शक्ति होती है। इन विरोधी प्रत्युतरों की शक्ति प्रकार्यात्मक रूप से समान होती है।

ये प्रेरणाएं तब तक व्यक्ति में अन्तर्द्वन्द्ध की परिस्थिति उत्पन्न नहीं करती हैं जब तक कि इनके द्वारा उत्पन्न दो या अधिक प्रत्युतरों की ~~शक्ति~~ सम्भावनाएं न हो।

अन्तर्द्वन्द के प्रकार

लेविन ने अपने प्रयोगात्मक अध्ययनों के आधार पर तीन प्रकार की अन्तर्द्वन्द्ध परिस्थितियों का वर्णन किया है। यह तीनों ही अन्तर्द्वन्द्ध की परिस्थितियां मौलिक हैं। इनका संक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार से है :-

1- **ग्राह्य - ग्राह्य अन्तर्द्वन्द्ध** :- इस प्रकार का अन्तर्द्वन्द्ध व्यक्ति में उस समय उपस्थित होता है जब उसके सामने दो समान धनात्मक आकर्षण वाले उद्दीपक या प्रेरणाएं उपस्थित होती हैं। उदाहरण - यहाँ P का अर्थ व्यक्ति से है।

Marriage + ← P → + Examinations

2- परिहर - परिहर अन्तर्द्वन्द

Topic_____ Date_____

सामने दो ऋणात्मक विकर्षण वाले उद्दीपक या प्रेरणाएं उपस्थित होती हैं। व्यक्ति दोनो ही प्रेरक वृत्तियों के प्रति प्रत्युत्तर से बचना या परिहार चाहता हैं, क्योंकि दोनो ही से बचना उसके लिए भाव प्रतीत होता हैं।

Don't want to run away → P ← Don't want to Kill Soldier

3. ग्राह्य परिहार अन्तर्द्वन्द्व :- इस प्रकार का अन्तर्द्वन्द्व व्यक्ति में उस समय उपस्थित होता हैं, जब उसके सामने एक धनात्मक और एक ऋणात्मक उद्दीपक उपस्थित होता हैं। इस अन्तर्द्वन्द्व में व्यक्ति एक लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता हैं, परंतु लक्ष्य प्राप्ति के परिणामों से उसे डर भी लगता हैं।

+ Marriage want ← P → - and don't want

उपर्युक्त तीनों प्रकार की अन्तर्द्वन्द्व परिस्थितियाँ प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक जीवन में अक्सर पाई जाती हैं। प्रत्येक व्यक्ति में यह अन्तर्द्वन्द्व समान मात्रा में नहीं पाए जाते हैं।

अन्तर्द्वन्द के मूल कारण :-

फ्राइड ने अन्तर्द्वन्द्व का मूल कारण मूल प्रवृत्तियों को माना हैं। उसने दो मौलिक मूल प्रवृत्तियों का वर्णन किया हैं :-

जीवन मूल प्रवृत्तियों :- जो व्यक्ति की रचनात्मक क्रियाओं का आधार हैं।

मृत्यु मूल प्रवृत्ति :- जो व्यक्तियों को विध्वंसात्मक क्रियाओं को करने के लिए प्रेरित करती हैं।

दोनों ही मूल प्रवृत्तियों का स्वरूप एक-दूसरे के विरोधी हैं। प्रथम मूल प्रवृत्ति के कारण व्यक्ति जहाँ काम-क्रियाओं को करने के लिए बाध्य हैं।

वहाँ द्वितीय मूल प्रवृत्ति के कारण आत्महत्या करने के लिए बाध्य होता हैं।

अन्तर्द्वन्द्व का एक स्त्रोत परिवार भी हैं। परिवार के प्रत्येक सदस्य के

Topic Date

अन्तर्द्वन्द्व से बचाव

अन्तर्द्वन्द्व का समाधान करने का कई उपाय हैं :- (1)- प्रथम यह है कि जिन व्यक्तियों की अभिवृत्ति समाधान वाली होती है। उनमें अन्तर्द्वन्द्व अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा कम उत्पन्न होता है। यदि किसी व्यक्ति में अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न होता है तो उस व्यक्ति को उस अन्तर्द्वन्द्व का समाधान करने के प्रयास में Problem Solving Atitude अपनाना चाहिए। (2)- द्वितीय जब किसी व्यक्ति में अन्तर्द्वन्द्व की परिस्थिति उत्पन्न हो तो उसे तुरन्त ही उस अन्तर्द्वन्द्व की परिस्थिति पर विचार तथा तर्क-वितर्क प्रारम्भ कर देना चाहिए तथा जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी अन्तर्द्वन्द्व परिस्थिति के संबंध में दृढ़ निर्णय कर लेना चाहिए। (3)- अन्तर्द्वन्द्व परिस्थिति के संबंध में व्यक्ति जो भी निर्णय ले, निर्णय का दृढ़ता से पालन करना चाहिए अन्यथा अन्तर्द्वन्द्व की परिस्थिति पुनः उत्पन्न हो जाती है। (4)- क्षति पूर्ति प्रतिक्रियाओं, मनोरचनाओं द्वारा भी अन्तर्द्वन्द्व की परिस्थिति का समाधान होता है।