

BASICS OF PSYCHOLOGY -II

GENERAL ELECTIVE COURSE

UNIT- I

Learning and Memory

Learning is one of the most fundamental processes in psychology because it explains how individuals acquire new knowledge, behaviors, skills, attitudes, and values through experience and interaction with the environment. Psychologists generally define learning as a relatively permanent change in behavior or in the potential for behavior that occurs as a result of experience, practice, or training. This definition emphasizes two important aspects. First, learning results in a change that is relatively lasting rather than temporary. Second, the change occurs due to experience rather than biological maturation alone. Learning plays a crucial role in adaptation, allowing individuals to modify their responses to environmental demands and challenges.

Theories of Learning

1. Classical Conditioning Theory

Classical conditioning is a theory of learning that explains how individuals learn by forming associations between two stimuli. This theory was developed by Ivan Pavlov through his experiments on dogs. Pavlov observed that dogs naturally salivated when food was presented to them. In this case, food acted as the **unconditioned stimulus (UCS)** and salivation was the **unconditioned response (UCR)** because it occurred naturally without any prior learning. During the experiment, Pavlov introduced a neutral stimulus, such as the ringing of a bell, before presenting food. After repeated pairings of the bell with food, the dogs began to salivate when they heard the bell alone. At this point, the bell became the **conditioned stimulus (CS)** and the salivation in response to the bell became the **conditioned response (CR)**.

Classical conditioning demonstrates how learning can occur through association between stimuli. Important processes involved in classical conditioning include **acquisition**, **extinction**, **spontaneous recovery**, **generalization**, and **discrimination**. This theory is widely used to explain

emotional learning, development of fears and phobias, and certain therapeutic techniques such as behavior therapy.

2. Operant Conditioning Theory

Operant conditioning explains learning in terms of the consequences that follow behavior. This theory was mainly developed by B. F. Skinner and was influenced by the earlier work of Edward Thorndike. Thorndike proposed the **Law of Effect**, which states that behaviors followed by satisfying consequences are more likely to be repeated, while behaviors followed by unpleasant consequences are less likely to occur again.

Skinner expanded this idea and suggested that behavior is shaped and maintained by **reinforcement** and **punishment**. Reinforcement increases the likelihood of a behavior being repeated, whereas punishment decreases it. Reinforcement can be of two types:

positive reinforcement, where a pleasant stimulus is presented after a behavior to promote desirable behaviour.

negative reinforcement, where an unpleasant stimulus is removed after a behavior.

Punishment may involve presenting an unpleasant consequence or removing a desirable stimulus to reduce unwanted behavior.

3. Cognitive Learning Theory

In contrast to the behaviorist emphasis on external stimuli and responses, **cognitive learning theories** focus on the mental processes involved in learning. Cognitive psychologists argue that learning is not simply a mechanical response to stimuli but involves active processing of information. According to this perspective, individuals perceive, interpret, organize, and store information in meaningful ways. Cognitive learning emphasizes internal mental activities such as attention, perception, memory, problem-solving, and reasoning.

An important contributor to cognitive learning theory was Edward C. Tolman. Tolman introduced the concept of **latent learning**, which refers to learning that occurs without reinforcement but becomes evident when a reward is introduced later. Through experiments with rats navigating

mazes, he demonstrated that the rats formed internal mental representations of the environment called **cognitive maps**.

Cognitive learning theory emphasizes the role of attention, perception, memory, and insight in learning. It suggests that individuals do not simply respond to stimuli but actively interpret and organize information to understand relationships and solve problems.

4. Observational Learning (Social Learning Theory)

Observational learning, also known as social learning theory, explains how individuals learn new behaviors by observing and imitating others. This theory was proposed by Albert Bandura. Bandura emphasized that learning can occur without direct reinforcement and that individuals often learn by watching models in their social environment.

Bandura demonstrated this concept through the famous **Bobo Doll Experiment**, where children observed adults behaving aggressively toward a doll and later imitated the same aggressive behavior. According to Bandura, observational learning involves four main processes: **attention**, **retention**, **reproduction**, and **motivation**. The observer must first pay attention to the model's behavior, remember it, possess the ability to reproduce it, and have sufficient motivation to imitate it.

Observational learning highlights the importance of role models, parents, teachers, peers, and media in shaping behavior. It also explains how social and cultural influences contribute to learning.

Memory

Closely related to learning is the concept of **memory**, which refers to the mental process by which information is encoded, stored, and retrieved. Memory allows individuals to retain past experiences and apply previously learned information to new situations. Without memory, learning would not produce lasting changes because information would quickly disappear. Memory is therefore essential for thinking, reasoning, decision-making, and problem-solving.

The functioning of memory can be understood in terms of three fundamental processes: **encoding**, **storage**, and **retrieval**. Encoding is the process through which information from the environment

is transformed into a form that can be stored in the brain. During encoding, sensory information is converted into neural codes that represent the information internally. Factors such as attention, repetition, and meaningful organization enhance the effectiveness of encoding. For instance, information that is personally meaningful or emotionally significant is usually encoded more effectively.

The second process, **storage**, refers to the maintenance of encoded information over time. During storage, information is retained within the brain's memory system. The duration of storage can range from a few seconds to many years depending on the type of memory involved. The third process, **retrieval**, involves accessing stored information and bringing it back into conscious awareness when needed. Retrieval enables individuals to recall facts, recognize familiar faces, and apply knowledge in everyday situations. Successful retrieval often depends on cues or triggers that help activate stored information. Psychologists commonly describe memory using the **three-stage model**, which includes sensory memory, short-term memory, and long-term memory.

Sensory memory is the earliest stage of memory and holds sensory information for a very brief period, usually less than one second for visual information and a few seconds for auditory information. It acts as a temporary storage system that briefly retains impressions from the senses. Most sensory information is quickly lost unless attention is directed toward it.

Short-term memory (STM), often referred to as working memory, temporarily holds information that is actively being used or processed. Short-term memory has limited capacity and typically stores about seven items of information for approximately 15 to 30 seconds. Information can be maintained in short-term memory through rehearsal, which involves repeating the information mentally or verbally. Working memory also allows individuals to manipulate information while performing cognitive tasks such as reasoning and problem-solving.

Long-term memory (LTM) is responsible for storing information for extended periods, potentially throughout a person's lifetime. Long-term memory has an almost unlimited capacity and includes knowledge about facts, experiences, and skills. Psychologists often distinguish between different types of long-term memory. **Explicit (declarative) memory** involves conscious recollection of facts and events, while **implicit (procedural) memory** involves skills and habits that are performed automatically, such as riding a bicycle or typing on a keyboard.

Forgetting

Despite the efficiency of memory processes, individuals often experience **forgetting**, which refers to the inability to retrieve previously stored information. Forgetting is a normal part of memory functioning and occurs for several reasons. One explanation is **decay theory**, which suggests that memory traces gradually fade over time if they are not used. Another explanation is **interference**, where other information disrupts the retrieval of a memory. **Proactive interference** occurs when old information interferes with learning new information, while **retroactive interference** occurs when newly learned information interferes with the recall of previously learned material. Another important explanation is **retrieval failure**, where the information is stored in memory but cannot be accessed because appropriate cues are missing. Emotional factors, lack of attention during learning, and insufficient rehearsal can also contribute to forgetting.

In conclusion, learning and memory are closely interconnected psychological processes that enable individuals to acquire, retain, and utilize knowledge. Learning occurs through various mechanisms, including conditioning, cognitive processing, and social observation, while memory ensures that the acquired information is stored and retrieved when needed. Together, these processes play a vital role in shaping human behavior, intellectual development, and adaptation to the environment.

UNIT-II

Nature of Thinking

Thinking can be defined as mental activity that goes on in the brain when a person is processing information-organising it, understanding it, and communicating it to others. It is a cognitive process of the manipulation of mental representations of various features of the world. It includes memory, but it is much more.

According to **Bruner**, "Thinking is the ability to process beyond the given information". Thinking is internal, mental, subjective, but problem solving is an outer manifestation, observable, measurable and external.

Tools of Thought

i. Concepts: are mental categories for objects, events, experiences or ideas that are similar to one another in one or more respects.

ii. Images: are mental pictures of the world.

iii. Symbols are the representations of objects and events.

iv. Language.

Characteristics of Thinking

1. This is a complex mental phenomenon in which cognitive aspects appear to be highly developed.

Many mental processes are included in thinking.

2. Thinking starts from general to specific.

3. Analysis and synthesis play an important role in thinking.

4. Concept and language are of great importance in thinking.

5. Thinking for the first time takes place when a problem arises.

6. As a result of thinking the problem is solved.

7. Man is selective while thinking.

8. According to Humphrey (1963), thinking is aimful; therefore, it is affected by motivation.

9. Thinking consists of the cognitive rearrangement or manipulation of both information from the environment and the symbols stored in LTM.

Various Types of Thinking

1. Autistic Thinking is highly private, may use symbols with very personal meanings e.g. in daydreaming or fantasy, people's thoughts jump from one thing to another, from one time to another. It is wishful thinking found in children, motivated by self-fulfilment.

2. Realistic Thinking / Directive Thinking: Adult thinking. It can be of two types by Guilford.

(i) Divergent Thinking or Creative Thinking or Lateral Thinking: A type of thinking in which a person starts from one point and comes up with many different ideas or possibilities. It is often

used in creative thoughts in which a wide variety of ideas or solutions come to mind. It is similar to insight, leading to novel solutions or new combinations.

(ii) Convergent Thinking or Problem solving: A type of thinking, applies existing knowledge and rules of logic to the tasks of narrowing the range of potential solutions and zeroing in on a single correct answer. The logical method of problem solving is based on convergent thinking. In convergent thinking, a problem is seen as having only one answer, and all lines of thinking will eventually lead to a single answer by using previous knowledge and logic.

Problem Solving: - Human beings are always engaged in problem solving, be it in day-to-day life or at school, workplace or in interpersonal relationships. Problems can range from simple to complex. Problem-solving means there is a problem that needs to be solved. It involves reaching a goal and thus includes goal-directed thinking. Various alternative ways are explored to achieve goals. We solve problems based on our existing knowledge, earlier experience and thinking in terms of the future.

There are three components in problem solving – (a) an original state, refers to the present situation of problem/difficulty; (b) a goal state, which is the desired state which we want to achieve; and (c) the rules that are applied to reach to the goal state to achieve the desired outcome.

Here, the person (the operator) uses various skills and techniques to arrive at the goal state. The internal or mental representation of all three is called the problem space, i.e., the space in which we visualise the original and end/goal states, and where alternative solutions are found and employed.

Usually, problems can be described as of two types:

- Well-defined problems: These are the problems that are easy to define and describe. Nature of the problem is clear, and correct solutions are available, e.g., puzzles. The initial state and goal states are clearly definable, and there are available rules and strategies to reach the goal.

- Ill-defined problems: Here, the nature of the problem is not clear and cannot be described in specific ways, e.g., defining justice or peace, or creating an abstract painting. All the aspects of problem space,

such as the initial state, goal state, the operator and the rules used are not clear and defined. The stages in problem solving usually begins with defining and understanding the problem. Then it involves thinking about the alternative ways to solve the problem, implementing the best alternative, and finally evaluating it in terms of the desired outcome.

Problem Solving

Trial and Error: As the name indicates, it involves solving a problem by trying different methods in a random way. We keep on trying one solution after another, 99 Problem Solving, Decision Making and Creativity on a trial-and-error basis until we get a correct solution. It works in a mechanical way and is not very effective.

Algorithms: This is another way of solving problems, which follows a step-by-step procedure to reach the solution. It will always result in a correct solution. However, it takes a long time to reach the solution as it keeps exploring the options one by one in a systematic way.

Heuristics: This is comparatively the fastest and most effective way of problem-solving. We cannot possibly use trial and error always or have long enough time to go through the tedious process of using the algorithm way of problem solving. Though we can make use of algorithms in computers to generate solutions, we, as human beings, need something else to solve problems in our day-to-day lives. A heuristic is a better approach here which refers to a “rule of thumb”. That

is, a heuristic is a simple rule based on prior experiences which is used to solve a problem. Thus, there is no trying out of each possible solution in a step-by-step way, but this method reduces it by taking intelligent guesses at a solution on the basis of previous learning and experiences. However, heuristics does not always lead to correct solutions as it is in the case of algorithm, but it increases the chances of getting the correct solution by narrowing down the possible solutions unlike the trial and error method.

Various types of heuristic methods are used, such as backward search, means-end analysis, etc. Backward search, as the name implies, starts at the goal state or the desired outcome and moves backward towards the original state, e.g., in solving a maze problem, if you start tracing from the end state, it becomes easier for you to reach the initial state in a short time. In means-end analysis, the end is identified, and various means are used to reduce the difference between the current state and the goal state. It tries to identify sub-goals between the two and minimize the gap in the process. Insight: Insight is also another strategy for solving problems. Here, the solution comes suddenly to the person, hence called insight. It is like an “Aha” experience or the “Eureka” moment. Insight involves reorganization of experiences in the mind when one is engaged in other things, and then suddenly the solution appears to the person.

Barriers to Effective Problem Solving :- Various factors can affect problem solving, for example, lack of appropriate information and facts about the problem, lack of understanding about the problem, lack of knowledge about problem solving techniques and process, being unsystematic, lack of patience and commitment in solving the problem, etc. There are certain barriers that may impact an individual’s problem-solving capability.

Perceptual barriers. Sometimes we fail to see the problem from an alternative perspective because of our fixed and set beliefs. Mental Set refers to a fixed pattern of thinking based on one’s earlier experiences. Thus, we are not able to go beyond the tried and tested paths/solutions, which

poses a barrier in problem-solving. We see only what we want to see. You will learn more about it in the section on creativity

Emotional barriers: Our emotions of fear, anxiety about making mistakes lead to stress and may prevent us from seeing things in perspective. This, in turn, poses a barrier to effective problem solving. We avoid taking risks for fear of failure in solving the problem.

Environmental barriers: Refers to factors in one's physical and social environment that become barriers to problem-solving. For instance, there may be a lack of support, a lack of proper communication, a lack of infrastructure, stress, etc.

Cultural barriers: It refers to one's beliefs, set notions, attitudes, prejudices, values and practices influenced by one's culture, which may impact problem solving.

CONCEPT FORMATION

Concepts are mental categories for objects, events, experiences or ideas that are similar to one another in one or more respects. Animal, fruit, building and crowd are examples of concepts or categories. The general and abstract things are called concepts. Thinking people do in which concepts are the mediating processes, is called conceptual thinking. Concept formation is a special type of thinking in which we classify and categorise things, persons, objects and ideas and subsume them under a class on the basis of shared characteristics or attributes.

Thus, a concept is a classification process that enables us to classify things into categories. Concept is a symbolic construction of mental categories that represents some common and general features.

Two things are important in concept formation: 1. Classification and categorisation. 2. Set of attributes according to certain rules.

Characteristics of Concept

Concepts are the result of cognitive elaboration; it is a process of differentiation and generalisation. Thus, a kind of learning is always organised into hierarchical classification according to a certain rule. They are represented by attribution, visual images and schemas. Their development follows a definite process from simple to complex and from concrete to abstract. The larger the number and the purity of the concept, the higher the standard of understanding of a person. The development of language mainly depends on concepts. Concept is a tool to classify the world; it is, in fact, a tool for thought. According to Emanuel & Kent, perception without concept is blind, and concept without perception is empty

Types of Concepts

1. Natural or Basic: Used by Heider, these are what one finds in the real-life world, and we have spontaneous and immediate recognition of them. Natural concepts are often based on prototypes. Natural concepts organise themselves in 3 hierarchical levels:

- i. Superordinate level (most general form)
- ii. Basic or ordinary level
- iii. Subordinate level (most specific form)

Prototype: The Best or clearest example: A prototype is the best representative/standard/ typical member of the category. It is a generalised picture or model of an object or event, learned in the past and stored in memory. Prototype is a concept that closely matches the defining characteristics of the concept, e.g. "Fruit- Apple (or olive or tomato???)

2. Formal/ Logical / Artificial: Used by Bruner, Austin, and Goodnow, these are defined by specific rules or features. Science and mathematics are full of formal concepts. Formal concepts are pretty rigid.

1. Concrete: The concept which gives the consciousness of tangible persons, things or objects e.g. dog.

2. Abstract: The concepts that give the cognition of non-tangible or ideational objects, e.g. beauty, democracy.

1. Simple Concepts are the symbolic constructions that represent some common and general features or attributes of objects. It abstracts a feature that is the same in several different situations.

2. Conjunctive concepts: When all/ two or more attributes put the objects in the class of the concept or in which various qualities are collectively present.

3. Disjunctive concepts: When any one of the properties puts the object in the class of the concept.

4. Relational concept: It is any relationship between two elements in a situation and includes attributes like "more than", "heavier than" and so on.

Development of Concept: Concept formation is a longer, more difficult and complex learning process and even more difficult in situations of limited experience and knowledge. The tendency to acquire knowledge through questioning is a dominant means of concept formation in children. Besides audio-visual media, the state of the sensory organ, intelligence, opportunities for learning, experiences, gender, personality, maturity, and environment all affect concept formation. For concept formation, three essential things are:

i. Ability to perceive relations. **ii.** Ability to understand the underlying meaning. **iii.** Reasoning ability.

(i) Definitions: We acquire concepts by describing them in terms of other words or concepts with which we are already familiar

(ii) Discrimination learning: This type of learning occurs when some responses are rewarded or reinforced, and others are not rewarded. Artificial concepts are clearly defined by a set of rules/ properties.

(iii) Context (by Sternberg)

Strategies used in Concept Formation

1. Selection / identification method: all at once: Entire stimulus material is presented simultaneously at a time and the subject can decide prior even the stimulus is presented to it that which would be a positive or negative instance of concept.

2. Reception method: one by one: Stimulus material is presented one by one and subject has to decide what the concept of stimulus is. This is classical method.
3. Simultaneous sorting: Scanning all at once.
4. Successive Scanning: one at a time.
5. Conservative focusing: Classical features.
6. Focused Gambling.
7. Hypothesis Testing Method
8. Learning by example.

UNIT-III

Motivation is defined as the “psychological forces that determine the direction of a person’s level of effort and a person’s level of persistence in the face of obstacles”. Motivation is in essence what is considered to be what drive behaviour, action and importantly persistence. Motivation is the internal force that drives behavior, guiding individuals to initiate, sustain, and direct actions toward achieving goals. For college exams, understanding its definition and approaches is crucial because it explains *why* people study, persist, and perform. According to Likert, “It is the core of management which shows that every human being gives him a sense of worth in face-to face groups which are most important to him....A supervisor should strive to treat individuals with dignity and a recognition of their personal worth.”

Definition-

The term ‘motivation’ has been derived from the word ‘motive’. Motive may be defined as an inner state of our mind that activates and directs our behaviour. It makes us move to act. It is always internal to us and is externalized via our behaviour. Motivation is one’s willingness to exert efforts towards the accomplishment of his/her goal. According to Fred Luthans motivation is a “process that starts with a physiological or psychological deficiency or need that activates behaviour or a drive that is aimed at a goal or incentive”. Stephen P. Robbins states “motivation is the willingness to exert high levels of efforts toward organizational goals, conditioned by the effort ability to satisfy some individual need”.

General Definition: Motivation is the psychological process that initiates, directs, and sustains goal-oriented behavior.

Berelson and Steiner:

“A motive is an inner state that energizes, activates, or moves and directs or channels behaviour goals.”

Dubin:

“Motivation is the complex of forces starting and keeping a person at work in an organization.”

Vance:

“Motivation implies any emotion or desire which so conditions one’s will that the individual is properly led into action.”

Approaches to Understanding Motivation

Motivation can be understood as the psychological force that energizes, directs, and sustains behavior toward achieving goals. It is not simply about having a desire but about the processes that transform needs and drives into purposeful action. When we talk about approaches to understanding motivation, scholars have developed several perspectives that highlight different aspects of human behavior.

One major approach is the **biological perspective**, which emphasizes needs and drives. Needs are internal states of deprivation, such as hunger, thirst, or rest, that push individuals to act. Drives are the psychological manifestations of these needs, creating tension that motivates behavior until the need is satisfied. For example, hunger creates a drive to seek food, and once the need is met, the drive is reduced. This approach explains motivation as a cycle of need, drive, and reduction.

The **behavioral approach** focuses on external stimuli, rewards, and punishments. Here, motivation is shaped by reinforcement. A student may study diligently because good grades act as rewards, while poor performance serves as a punishment. This perspective highlights how environment and consequences influence motivation. Behavioral perspective on motivation is an approach focusing on observable behaviors and impact of reinforcement and punishment. This

approach suggests that it is through consequences that behavior is shaped, thereby postulating that positive reinforcement improves motivation, while negative consequence reduces it.

The **cognitive approach** shifts attention to mental processes such as expectations, beliefs, and self-regulation. Motivation is seen as a product of how individuals interpret situations and their confidence in achieving outcomes. For instance, expectancy theory suggests that people are motivated when they believe effort will lead to performance and performance will bring valued rewards. It is studying the thought processes that determine motivation. These are beliefs, expectations, and [decision-making processes](#). According to this approach, it is how people perceive their lives and set goals that determines much of their motivation and their persistence in accomplishing a task.

The **humanistic approach** emphasizes personal growth and self-actualization. Motivation is not only about reducing drives but also about striving for higher goals, meaning, and fulfillment. Maslow's hierarchy of needs illustrates this by showing how individuals move from basic physiological needs to safety, belonging, esteem, and ultimately self-actualization. The [humanistic approach](#) focuses on personal growth, self-actualization, and the intrinsic desires of individuals. This perspective believes that motivation is a drive to fulfill one's potential and achieve personal goals, thus emphasizing the role of empathy and understanding in motivating others.

Finally, the **social approach** highlights the role of relationships, recognition, and cultural influences. Motivation is often shaped by the desire to belong, compete, or gain approval from others. Students may be motivated to excel not only for personal satisfaction but also to make their families proud or to gain social status.

The **need and drive approach to motivation** is one of the earliest and most fundamental ways of explaining why people act. It is rooted in biological and psychological principles, focusing on how internal states of deprivation push individuals toward certain behaviors.

A **need** is a condition of lacking something essential for survival or well-being, such as food, water, rest, or security. When a need arises, it creates tension within the body and mind. This tension is experienced as a **drive**, which is the psychological force that energizes and directs behavior toward reducing the tension and satisfying the need. For example, hunger is a need, and

the drive it produces motivates a person to seek food. Once the food is consumed, the drive is reduced, and the state of balance or homeostasis is restored.

This approach explains motivation as a cycle: a need emerges, a drive is created, behavior is initiated to satisfy the need, and once the need is met, the drive diminishes. It highlights the importance of internal forces in guiding behavior, showing that much of human action is not random but directed toward fulfilling biological and psychological requirements. In academic contexts, this can be extended beyond physical needs to psychological ones, such as the need for achievement or recognition, which generate drives that motivate students to study, perform well in exams, and seek success.

In summary, the need and drive theory of motivation emphasizes that behavior is largely a response to internal states of deprivation. Needs create drives, drives energize behavior, and satisfaction of the need reduces the drive, maintaining balance in the individual. This perspective provides a foundational understanding of motivation, upon which more complex theories—like cognitive or humanistic approaches—build.

Emotion

An [emotion](#) is a complex state that involves awareness, physical sensations, and behavior, reflecting the personal importance of an event or thing. Emotions have been studied across diverse fields, including psychology, neuroscience, and sociology, with each field contributing unique perspectives. Emotions are not simply amorphous feelings but are structured by neurology, evaluations, behaviors, and social contexts, representing an integrated phenomenon. Emotions can be general or specific, brief or long-lasting, and can have physical expressions or remain invisible. They influence cognitive processes, such as memory and attention, and play a role in social behavior. Emotions can also be termed as motivators of human behaviour (Feist and Rosenberg, 2015) and as such behaviour can be directed and activated by emotions as well (Nolen- Hoeksema et al, 2009). Though, they do differ from the basic needs that we discussed under motivation (like hunger, thirst and so on) and are not as such linked to any specific needs, for example, hunger is as a result of need for food and thirst in similar way as is a need for water. With regard to emotions there are a number of triggers, for example, sadness can be triggered as a result of number of triggers or needs like watching a sad movie, listening to

a sad song and so on. Further, biological drives can be derailed by emotions. For example, need for food, which is in a way a powerful drive, but it is possible to override it with emotions

Basic and Secondary Emotions

Basic emotions: anger, disgust, fear, happiness, sadness, and surprise. These are universal and linked to survival functions. For example, fear helps avoid danger, while happiness strengthens social bonds.

Secondary emotions: more complex, shaped by culture and cognition, such as pride, guilt, or jealousy.

The brain's limbic system, especially the amygdala, hypothalamus, and thalamus, plays a central role in processing emotions

Three Elements of Emotion in Psychology

Emotions are made up of three essential elements: subjective experience, physiological response, and behavioralexpression. Together, these components explain how emotions are felt internally, how the body reacts, and how they are outwardly expressed. Emotions are complex psychological states that involve three distinct components:

1. Physiological Arousal –

Emotions prepare the body for action by simultaneously activating specific systems and deactivating others to prevent the chaos of competing systems, enabling coordinated responses to environmental stimuli (Levenson, 1999). For example, fear initiates a cascade of physiological changes: the release of adrenaline, pupil dilation, increased heart rate, and reduced digestion. These changes are essential for responding to threats. This refers to the physical reactions that occur in response to an emotion. Examples: Increased heart rate, sweating, trembling, or changes in breathing.

2. The subjective experience -This refers to how emotions are experienced uniquely by individuals depending on past experiences and the current context. Emotion is closely linked with memory, so an emotional reaction to a stimulus is shaped by stored memories of previous experiences and the associated emotions. Memories associated with an emotion are often stronger due to the simultaneous activation of the amygdala (emotion centre) and hippocampus

(memory centre) in the limbic system. This link can cause an emotion to trigger specific memories and thoughts when it is experienced in the future.

3. The behavioural response- This refers to involuntary movements, sounds and facial expressions. These are different to the behavioural urges you can experience as a result of an emotion. Emotions are often communicated through observable actions and expressions, such as facial expressions, gestures, tone of voice, and body language. Smiling conveys happiness, crying expresses sadness, and widened eyes may indicate surprise or fear. Behavioral expressions allow emotions to be shared socially, helping others understand how we feel and respond appropriately.

Theories of Emotion

The James-Lange Theory

This theory was put forth by William James and Carl Lange. The theory states that emotions are experienced by individuals due to the physiological changes. Thus, the emotions experienced by an individual can be termed as reaction or response to the bodily changes that occur as a result of certain external events and situations (Feldman, 2015). As, an individual is exposed to an external event or situation, he/ she will experience a physiological reaction. And how this physiological reaction is interpreted will determine the emotional reaction of the individual. For example, a teacher catches a student playing game in classroom, the student in this situation will experience physiological changes like rapid heartbeats. This physiological reaction is interpreted by the student as fear (“My heart is beating fast, so I must be scared). The theory has been criticised because in certain situations, emotions may be experienced even before the physiological reactions are experienced. Also with the slow rate of visceral changes, it may be difficult to interpret how they are the source of the emotions experienced. Further, some of the emotional experiences may not occur as a result of physiological arousal. For example, an individual who is exercising may experience rapid heartbeat but this may not be termed as fear. Thus, it can be said that physiological changes are not as such sufficient in order to elicit emotional reaction. Also varied emotions may be linked with visceral changes that are similar in nature, which again contradicts the assumptions of this theory. For example, an individual may cry when he/ she is happy and also when he/ she is sad. In this context the facial feedback

hypothesis is worth to be mentioned, that states that emotional experience are influenced by the sensory feedback received as a result of facial musculature. Thus, emotional feelings may get enhanced by facial expression. Event/Situation Experienced Physiological Reaction/Changes Emotion Experienced Angry do chasing at you Trembling/rapid heart beat Fear 140 Motivation and Emotion 9.8.2

The Cannon Bard Theory-

This theory was proposed by Walter Cannon and Philip Bard. This theory assumes that same nerve stimulus (that emerges from Thalamus) produces physiological arousal and emotional experiences at the same time Thus, when an emotion producing stimulus is perceived by an individual, a signal is sent by thalamus simultaneously to the autonomic nervous system that produces the visceral reaction and to cerebral cortex regarding the emotional experience. Though the theory rejects the view that physiological arousal leads to emotional experience, recent research has highlighted the role of hypothalamus and limbic system (rather than thalamus) in emotional experience (Feldman, 2015).

The Schachter- Singer Theory –

The theory, also called as two factor theory, was proposed by Stanley Schachter and Jerome E. Singer and is based on “the belief that emotions are determined jointly by a nonspecific kind of physiological arousal and its interpretation, based on environmental cues” (Feldman, 2015, pg. 316). Thus, the theory states that emotions experienced are identified by the individuals based on their observation of the environment and by comparing themselves with others. This hypothesis was also tested by Schachter and Singer in their experiment. As experiment was carried out in 1962 on a sample of 184 participants (male college students), who were informed that they were receiving an injection of a vitamin to observe its effect on visual skills. The participants were then given either placebo (a saline solution having no side effects) or epinephrine (adrenalin) by a doctor. Epinephrine is a drug that produces responses that are similar to those that occur when intense emotional reactions are experienced (for example, increase in heart rate, blood sugar levels, increased breathing, increase in the blood flow to brain and muscles and so on). The individual injected with epinephrine may experience trembling, rapid heart beats, flushing and so on. Physiological response is activated Message is sent to cerebral cortex with regard to the emotional experience Nerve stimulus that emanates from Thalamus 141 The participants were

subjected to one of the four conditions: Emotion a) Participants who were given epinephrine but were not told about its effect. [Adrenalin ignorant] b) Participants who were given epinephrine (though they were told that they were injected with a vitamin) and were told about the effects (of the vitamin) and thus they were prepared. [Adrenalin Informed] c) Participants who were given epinephrine (though they were told that they were injected with a vitamin) but were misinformed about the effects (of the vitamin) and were told that they would experience headache and numbness in feet. [Adrenalin misinformed] d) Participants who were given placebo. [This served as a control group] The participants were then placed individually in a situation along with a confederate who behaved in either of the two ways. The confederate was either happy and excited or was angry and hostile. The research was carried out with an objective to the emotional reaction of the participants towards the behaviours displayed by the confederates. The results indicated that participants based their explanation with regard to the physiological arousal experienced by them to the behaviour displayed by others and the environmental cues. Thus it can be said that this theory proposes a cognitive perspective of emotions.

Opponent Process Theory-

The focus of this theory is that “an emotional reaction to a stimulus is followed automatically by an opposite reaction, repeated exposure to a stimulus causes the initial reaction to weaken and the opponent process (opposite reaction) to strengthen” (Baron, 2005 pg. 398). Thus, the theory states that the law of physics that every action is followed by a reaction, is also applicable to emotion. The theory has found its application to understand drug addiction. As an individual starts using drugs he/ she may initially experience intense pleasure. However, with repeated use of drugs, there is a decrease in the intensity of pleasure and the reactions related to withdrawal become stronger. Thus the individual now consumes drugs in order to avoid the negative feelings he/ she may experience as a result of not consuming drugs rather than for feelings of pleasure.

9.8.5

Cognitive Appraisal Theory-

This theory was proposed by Richard Lazarus in 1970. The theory states that any information is appraised from various sources, and this appraisal mainly involves cognition. Thus, the emotions experienced are an outcome of the appraisals of the information that is received from the environment and from within the body. Further, the past experiences and dispositions to react in

certain manner as well as consideration with regard to the possible consequences of an emotional action play a role in the appraisal process. The theory also focuses on reappraisal of the situation that provoked emotions. Reappraisal also assists in coping with situations that are stressful. For example, when a student is told that he/ she is being called by the Principal of the college, the student will experience apprehension as 142 Motivation and Emotion he/she would wonder why he/ she is being called. But when the Principal informs the student that he/she has been selected for an educational trip abroad then there is reappraisal of the situation and the student will experience happiness

UNIT-IV

Stress is an intrinsic and universal aspect of human life, manifesting as the body and mind's natural response to any demand or challenge that disrupts our equilibrium. It's a physiological and psychological reaction that occurs when an individual perceives a situation as threatening or demanding, triggering a wide array of internal processes designed to help the person adapt or cope with the situation.

This response includes the release of hormones, such as adrenaline and cortisol, that prepare the body for what is commonly known as the "fight or flight" reaction.

Stress is not inherently negative; it serves an essential function in our survival by enabling us to respond quickly to threats and challenges. However, the nature and impact of stress can vary significantly, depending on its duration, intensity, and the individual's perception and coping abilities.

Types of stress

There are three main kinds of stress: acute, episodic acute and chronic.

- **Acute stress:** Acute stress is short-term stress that comes and goes quickly. It can be positive or negative. It's the feeling you get when you're riding on a rollercoaster or having a fight with your boyfriend. Everyone experiences acute stress from time to time.

- **Episodic acute stress:** Episodic acute stress is when you experience acute stress on a regular basis. With this kind of stress, you don't ever get the time you need to return to a calm, relaxed state. Episodic stress frequently affects people working in certain professions, like healthcare providers.
- **Chronic stress:** Chronic stress is long-term stress that goes on for weeks or months. You may experience chronic stress due to marriage troubles, issues at work or financial problems. It's important to find ways to manage chronic stress because it can lead to health issues.

Stressors:

Stressors are events, conditions, or stimuli that trigger physical or psychological tension, categorized mainly by duration and source. Key types include acute (short-term), chronic (long-term), and traumatic, alongside major life changes, daily hassles, and environmental factors like noise. They can be positive (eustress) or negative (distress).

Eustress vs. Distress

Stress is not always a bad thing. Stress is simply the body's response to changes that create taxing demands. The previously mentioned Dr. Lazarus (building on Dr. Selye's work) suggested that there is a difference between eustress, which is a term for positive stress, and distress, which refers to negative stress.

In daily life, we often use the term "stress" to describe negative experiences or situations. This leads many people to believe that all stress is bad for you, which is not true.

Eustress

Eustress, or positive stress response, has the following characteristics:

- **Motivates and focuses energy**
- **Is short-term**
- **Is perceived as within our coping abilities**
- **Feels exciting**
- **Improves performance**

As Dr. Brindusa Vanta, MD, says, “Eustress, also known as positive stress, acts as a powerful motivator, driving you to take on challenges. By embracing these stressors, you experience personal growth and resilience and a sense of accomplishment and fulfillment.”

Examples of Eustress

- Receiving a promotion or raise at work
- Starting a new job, Marriage
- Buying a home, Having a child
- Moving, Taking a vacation
- Holiday seasons
- Retiring, Taking educational classes or learning a new hobby

Distress

In contrast, **distress**, or negative stress, has the following characteristics:

- **Causes anxiety or concern**
- **Can be short- or long-term**
- **Is perceived as outside of our coping abilities**
- **Feels unpleasant**
- **Decreases performance**
- **Can lead to mental and physical problems**

Examples of Distress

- Legal problems, Filing for divorce
- Losing contact with loved ones, The death of a family member
- Hospitalization, injury (of yourself or a family member)
- Being abused or neglected
- Conflict in interpersonal relationships
- Bankruptcy/money problems, Unemployment

- Sleep problems, Children's problems at school

Physiological Factors:

Your body's autonomic nervous system controls your heart rate, breathing, vision changes and more. Its built-in stress response — the "fight-or-flight response" — helps your body face stressful situations.

When you have long-term (chronic) stress, continued activation of the stress response causes wear and tear on your body. You may develop stress symptoms that are physical, psychological or behavioral.

Physical symptoms

Physical symptoms of stress may include:

- Aches and pains.
- Chest pain or a feeling like your heart is racing.
- Exhaustion or trouble sleeping.
- Headaches, dizziness or shaking.
- High blood pressure (hypertension).
- Muscle tension or jaw clenching.
- Stomach or digestive problems.
- Trouble having sex.
- Weakened immune system.

Psychological symptoms

Stress can lead to emotional and mental (psychological) symptoms, like:

- Anxiety or irritability.
- Depression.
- Panic attacks.

- Sadness.

Behavioral symptoms

Often, people with chronic stress try different things to cope. And some of those things are habit-forming and can have an impact on your health. These may include:

- Alcohol use disorder.
- Gambling disorder.
- Overeating or developing an eating disorder.
- Participating compulsively in sex, shopping or internet browsing.
- Smoking.
- Substance use disorder.

The General Adaptation Syndrome:

Hans Selye, a Vienna-born scientist, working in the 20th century, was the first person to describe GAS.

Selye found that rats displayed a similar set of physical responses to several different stressors. The latter included cold temperatures, excessive physical exertions, and injection with toxins.

The three stages of GAS are:

- Alarm reaction
- Resistance
- Exhaustion

What happens within the body during each of these stages is explored below.

1. Alarm reaction stage

At the alarm reaction stage, a distress signal is sent to a part of the brain called the hypothalamus. The hypothalamus enables the release of hormones called glucocorticoids.

Glucocorticoids trigger the release of adrenaline and cortisol, which is a stress hormone. The adrenaline gives a person a boost of energy. Their heart rate increases and their blood pressure rises. Meanwhile, blood sugar levels also go up.

These physiological changes are governed by a part of a person's autonomic nervous system (ANS) called the sympathetic branch. The alarm reaction stage of the GAS prepares a person to respond to the stressor they are experiencing. This is often known as a "fight or flight" response.

2. Resistance

During the resistance stage, the body tries to counteract the physiological changes that happened during the alarm reaction stage. The resistance stage is governed by a part of the ANS called the parasympathetic.

The parasympathetic branch of the ANS tries to return the body to normal by reducing the amount of cortisol produced. The heart rate and blood pressure begin to return to normal. If the stressful situation comes to an end, during the resistance stage, the body will then return to normal.

However, if the stressor remains, the body will stay in a state of alert, and stress hormones continue to be produced. This physical response can lead to a person struggling to concentrate and becoming irritable.

3. Exhaustion stage

After an extended period of stress, the body goes into the final stage of GAS, known as the exhaustion stage. At this stage, the body has depleted its energy resources by continually trying but failing to recover from the initial alarm reaction stage.

Once it reaches the exhaustion stage, a person's body is no longer equipped to fight stress. They may experience:

- tiredness
 - depression
- anxiety
 - feeling unable to cope

If a person does not find ways to manage stress levels at this stage, they are at risk of developing stress-related health conditions.

Influence of Cognition and Personality on Stress

Cognition (thought processes/appraisals) and personality traits (stable behavioral tendencies) profoundly dictate how individuals perceive, react to, and manage stress.

High neuroticism increases stress sensitivity, while high conscientiousness, extraversion, and open-mindedness promote resilience. Cognitively, reappraising situations and maintaining flexibility reduces stress reactivity, whereas negative thinking increases it.

Influence of Personality on Stress

- Neuroticism: Individuals high in neuroticism (anxiety, emotional instability) are significantly more susceptible to higher perceived stress, as they often perceive situations as more threatening.
- Resilience (Extraversion/Openness): High extraversion and openness are associated with lower subjective stress, reduced cortisol, and lower cardiovascular reactivity.
- Conscientiousness: This trait is associated with better coping mechanisms and lower levels of perceived stress.
- "Kindling" Effect: High neuroticism leads to a "hyper-reactivity" to stressors, causing repeated activation of negative affect, essentially sensitization over time.

Influence of Cognition on Stress

- Cognitive Appraisal: Stress is not just an external event, but how a person perceives it. Appraising a situation as manageable rather than threatening reduces stress.
- Cognitive Flexibility: The ability to adapt cognitive processing to new situations allows for better stress management. Those with higher cognitive flexibility tend to be less prone to stress.
- Control Mechanisms: High-stress situations often disrupt working memory and executive functions, while promoting threat-focused attention.

- Coping Strategies: Cognitive styles—such as field independence and a "creative component" to thinking—significantly impact the choice of coping mechanisms, determining if an individual uses emotion-focused or problem-focused strategies.

Role of Social Factors in Stress:

- Social factors = conditions arising from interpersonal relationships, community structures, cultural norms, and societal expectations that influence stress levels.
- Social factors play a dual role in stress, acting as either crucial buffers or significant sources. High-quality social support (emotional, instrumental, informational) enhances resilience, reduces cortisol, and promotes physical/mental health. Conversely, social isolation, conflict, or low socioeconomic status can trigger chronic stress.
- They can act as **protective buffers** or **stress-inducing pressures**.

Positive Roles (Stress-Reducing)

- **Social Support Networks** → emotional, instrumental, informational, appraisal support.
- **Sense of Belonging** → group membership reduces loneliness, enhances resilience.
- **Cultural Values** → collectivist traditions emphasize family/community, buffering stress.
- **Social Cohesion** → trust, cooperation, and solidarity in communities improve coping.
- **Role Fulfillment** → clear, valued social roles (parent, teacher, leader) provide meaning and reduce stress.

Negative Roles (Stress-Enhancing)

- **Social Isolation** → lack of connections increases vulnerability.
- **Conflictual Relationships** → hostility, criticism, lack of empathy intensify stress.
- **Social Comparison & Competition** → peer pressure, media influence, workplace rivalry cause anxiety.
- **Role Strain & Ambiguity** → conflicting demands (work–family balance, unclear expectations).

- **Discrimination & Stigma** → prejudice based on gender, caste, race, or illness increases chronic stress.
- **Cultural Pressures** → conformity expectations limit autonomy and create stress.
- **Socioeconomic Status (SES)** → poverty, unemployment, and inequality amplify stress exposure.

Mechanisms

- **Appraisal of Stressors** → social context shapes perception (threat vs. challenge).
- **Coping Strategies** → learned behaviors from social environment influence adaptive/maladaptive coping.
- **Physiological Pathways** → supportive interactions lower cortisol, negative ones elevate it.
- **Social Learning** → observing peers/family influences stress responses.
- **Identity & Self-Esteem** → positive social validation strengthens resilience; negative feedback undermines it.

Coping with Stress:

Coping - cognitive and behavioral efforts to manage stressors (internal or external).

- Aim: reduce distress, maintain functioning, and restore balance.

Types of Coping Strategies

- **Problem-Focused Coping**
 - o Directly addressing the stressor.
 - o Examples: time management, seeking solutions, negotiation.
 - o Effective when stressor is controllable.
- **Emotion-Focused Coping**

- o Managing emotional responses to stress.
- o Examples: relaxation, meditation, journaling, reframing thoughts.
- o Useful when stressor is beyond control.
- **Avoidance Coping**
 - o Denial, withdrawal, substance use.
 - o Provides short-term relief but harmful long-term.
- **Meaning-Focused Coping**

Finding growth or meaning in adversity.

 - Examples: spirituality, positive reinterpretation, resilience-building.

Techniques for Coping

- **Cognitive Techniques**
 - o Positive self-talk, cognitive restructuring, mindfulness.
- **Behavioral Techniques**
 - o Exercise, relaxation training, deep breathing.
- **Social Techniques**
 - o Seeking support, sharing problems, group activities.
- **Lifestyle Approaches**

Balanced diet, adequate sleep, limiting caffeine/alcohol.

Implications

- Stress management programs should teach multiple coping strategies.
- Encourage flexible coping—switching strategies depending on controllability of stressor.
- Promote resilience training in schools, workplaces, and communities.

UNIT – I

अधिगम और स्मृति (Learning and Memory)

अधिगम मनोविज्ञान की सबसे मूलभूत प्रक्रियाओं में से एक है क्योंकि यह बताता है कि व्यक्ति अनुभव और पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया के माध्यम से नया ज्ञान, व्यवहार, कौशल, दृष्टिकोण और मूल्य कैसे प्राप्त करते हैं। मनोवैज्ञानिक सामान्यतः अधिगम को व्यवहार में या व्यवहार की संभावनाओं में होने वाला अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन मानते हैं, जो अनुभव, अभ्यास या प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप होता है।

इस परिभाषा में दो महत्वपूर्ण पहलुओं पर जोर दिया जाता है। पहला, अधिगम के परिणामस्वरूप होने वाला परिवर्तन अस्थायी नहीं बल्कि अपेक्षाकृत स्थायी होता है। दूसरा, यह परिवर्तन केवल जैविक परिपक्वता के कारण नहीं बल्कि अनुभव के कारण होता है। अधिगम अनुकूलन (adaptation) में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह व्यक्तियों को पर्यावरण की मांगों और चुनौतियों के अनुसार अपने व्यवहार में परिवर्तन करने की क्षमता प्रदान करता है।

अधिगम के सिद्धांत (Theories of Learning)

1. शास्त्रीय अनुबन्धन सिद्धांत (Classical Conditioning Theory)

शास्त्रीय अनुबन्धन अधिगम का एक सिद्धांत है जो यह बताता है कि व्यक्ति दो उद्दीपकों (stimuli) के बीच संबंध स्थापित करके कैसे सीखते हैं। इस सिद्धांत का विकास Ivan Pavlov ने कुत्तों पर किए गए अपने प्रयोगों के माध्यम से किया।

पावलॉव ने देखा कि जब कुत्तों को भोजन दिया जाता था तो वे स्वाभाविक रूप से लार छोड़ते थे। इस स्थिति में भोजन अशर्त उद्दीपक (**Unconditioned Stimulus – UCS**) था और लार आना अशर्त प्रतिक्रिया (**Unconditioned Response – UCR**) थी, क्योंकि यह बिना किसी पूर्व अधिगम के स्वाभाविक रूप से होती थी।

प्रयोग के दौरान पावलॉव ने भोजन देने से पहले एक तटस्थ उद्दीपक, जैसे घंटी की आवाज़, प्रस्तुत की। जब घंटी की आवाज़ को बार-बार भोजन के साथ प्रस्तुत किया गया, तो कुछ समय बाद कुत्ते केवल घंटी की आवाज़ सुनकर ही लार छोड़ने लगे। इस अवस्था में घंटी शर्तबद्ध उद्दीपक (**Conditioned**

Stimulus – CS) बन गई और घंटी सुनकर लार आना शर्तबद्ध प्रतिक्रिया (**Conditioned Response – CR)** बन गया।

शास्त्रीय अनुबन्धन यह दर्शाता है कि उद्दीपकों के बीच संबंध स्थापित करके अधिगम कैसे होता है। इसमें कई महत्वपूर्ण प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं जैसे अर्जन (**Acquisition**), लोप (**Extinction**), स्वतः पुनरुत्थान (**Spontaneous Recovery**), सामान्यीकरण (**Generalization**) और भेदभाव (**Discrimination**)। इस सिद्धांत का उपयोग भावनात्मक अधिगम, भय और फोबिया के विकास तथा व्यवहार चिकित्सा जैसी उपचारात्मक तकनीकों को समझने में किया जाता है।

2. प्रचालन अनुबन्धन सिद्धांत (**Operant Conditioning Theory**)

प्रचालन अनुबन्धन अधिगम को उस व्यवहार के परिणामों के आधार पर समझाता है जो किसी क्रिया के बाद प्राप्त होते हैं। इस सिद्धांत का विकास मुख्य रूप से B. F. Skinner ने किया और यह Edward Thorndike के कार्य से प्रभावित था।

थॉर्नडाइक ने प्रभाव का नियम (**Law of Effect**) प्रस्तुत किया, जिसके अनुसार जिन व्यवहारों के बाद संतोषजनक परिणाम मिलते हैं, उनके दोहराए जाने की संभावना अधिक होती है, जबकि जिन व्यवहारों के बाद अप्रिय परिणाम मिलते हैं, उनके दोहराए जाने की संभावना कम होती है।

स्किनर ने इस विचार को आगे बढ़ाते हुए कहा कि व्यवहार को पुनर्बलन (**Reinforcement**) और दंड (**Punishment**) के माध्यम से आकार दिया और बनाए रखा जाता है। पुनर्बलन किसी व्यवहार की पुनरावृत्ति की संभावना को बढ़ाता है, जबकि दंड उसे कम करता है।

पुनर्बलन दो प्रकार का होता है:

- सकारात्मक पुनर्बलन (**Positive Reinforcement**) – जब किसी व्यवहार के बाद सुखद उद्दीपक प्रस्तुत किया जाता है ताकि उस व्यवहार को प्रोत्साहित किया जा सके।
- नकारात्मक पुनर्बलन (**Negative Reinforcement**) – जब किसी व्यवहार के बाद अप्रिय उद्दीपक को हटा दिया जाता है।

दंड में किसी अप्रिय परिणाम को प्रस्तुत करना या किसी वांछनीय वस्तु को हटा देना शामिल हो सकता है, ताकि अवांछित व्यवहार को कम किया जा सके।

3. संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांत (**Cognitive Learning Theory**)

व्यवहारवादियों द्वारा बाहरी उद्दीपकों और प्रतिक्रियाओं पर दिए गए जोर के विपरीत, संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांत अधिगम में शामिल मानसिक प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार अधिगम केवल उद्दीपकों के प्रति यांत्रिक प्रतिक्रिया नहीं है, बल्कि इसमें सूचना का सक्रिय प्रसंस्करण (processing) शामिल होता है।

इस दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति सूचना को ग्रहण करते हैं, उसका अर्थ निकालते हैं, उसे व्यवस्थित करते हैं और स्मृति में संग्रहित करते हैं। संज्ञानात्मक अधिगम में ध्यान, प्रत्यक्षण, स्मृति, समस्या-समाधान और तर्क जैसी मानसिक प्रक्रियाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इस सिद्धांत के एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता Edward C. Tolman थे। टॉलमैन ने गुप्त अधिगम (**Latent Learning**) की अवधारणा प्रस्तुत की, जिसका अर्थ है ऐसा अधिगम जो बिना पुनर्बलन के भी होता है, लेकिन बाद में पुरस्कार मिलने पर स्पष्ट हो जाता है।

उन्होंने चूहों पर भूलभुलैया के प्रयोगों के माध्यम से दिखाया कि चूहे अपने वातावरण का मानसिक प्रतिनिधित्व बनाते हैं जिसे संज्ञानात्मक मानचित्र (**Cognitive Maps**) कहा जाता है।

यह सिद्धांत बताता है कि व्यक्ति केवल उद्दीपकों के प्रति प्रतिक्रिया नहीं देते, बल्कि जानकारी को समझकर और व्यवस्थित करके संबंधों को समझते हैं तथा समस्याओं का समाधान करते हैं।

4. अवलोकन अधिगम (**Observational Learning / Social Learning Theory**)

अवलोकन अधिगम, जिसे सामाजिक अधिगम सिद्धांत भी कहा जाता है, यह बताता है कि व्यक्ति दूसरों के व्यवहार को देखकर और उसका अनुकरण करके नए व्यवहार कैसे सीखते हैं। यह सिद्धांत Albert Bandura द्वारा प्रस्तुत किया गया था।

बंडूरा के अनुसार अधिगम प्रत्यक्ष पुनर्बलन के बिना भी हो सकता है और लोग अपने सामाजिक वातावरण में मौजूद मॉडल्स को देखकर सीखते हैं।

बंडूरा ने इसे प्रसिद्ध बोबो डॉल प्रयोग के माध्यम से प्रदर्शित किया, जिसमें बच्चों ने वयस्कों को एक गुड़िया के प्रति आक्रामक व्यवहार करते हुए देखा और बाद में उसी प्रकार का आक्रामक व्यवहार स्वयं भी प्रदर्शित किया।

अवलोकन अधिगम में चार मुख्य प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं:

- ध्यान (**Attention**)

- स्मरण या धारण (**Retention**)
- पुनरुत्पादन (**Reproduction**)
- प्रेरणा (**Motivation**)

यह सिद्धांत दर्शाता है कि रोल मॉडल, माता-पिता, शिक्षक, सहपाठी और मीडिया व्यवहार को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

स्मृति (**Memory**)

अधिगम से निकटता से जुड़ी हुई अवधारणा स्मृति है। स्मृति वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा जानकारी का संकेतन (**Encoding**), संग्रहण (**Storage**) और पुनः प्राप्ति (**Retrieval**) किया जाता है।

स्मृति व्यक्तियों को अपने पिछले अनुभवों को संजोकर रखने और पहले से सीखी हुई जानकारी को नई परिस्थितियों में लागू करने की क्षमता प्रदान करती है। यदि स्मृति न हो, तो अधिगम का कोई स्थायी प्रभाव नहीं होगा क्योंकि जानकारी शीघ्र ही समाप्त हो जाएगी। इसलिए स्मृति सोचने, तर्क करने, निर्णय लेने और समस्या-समाधान के लिए अत्यंत आवश्यक है।

स्मृति की प्रक्रियाएँ

स्मृति की कार्यप्रणाली को तीन मुख्य प्रक्रियाओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

1. Encoding (संकेतन)

संकेतन वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से पर्यावरण से प्राप्त जानकारी को ऐसे रूप में परिवर्तित किया जाता है जिसे मस्तिष्क में संग्रहित किया जा सके। इसमें संवेदी जानकारी को न्यूरल कोड में परिवर्तित किया जाता है।

2. Storage (संग्रहण)

संग्रहण का अर्थ है संकेतन की गई जानकारी को समय के साथ सुरक्षित रखना। संग्रहण की अवधि कुछ सेकंड से लेकर कई वर्षों तक हो सकती है।

3. Retrieval (पुनः प्राप्ति)

पुनः प्राप्ति वह प्रक्रिया है जिसमें संग्रहित जानकारी को आवश्यकता पड़ने पर चेतना में वापस लाया जाता है।

स्मृति के प्रकार

मनोवैज्ञानिक स्मृति को तीन मुख्य चरणों में विभाजित करते हैं:

1. संवेदी स्मृति (Sensory Memory)

यह स्मृति का प्रारंभिक चरण है जिसमें संवेदी जानकारी बहुत ही कम समय के लिए संग्रहित रहती है।

2. अल्पकालिक स्मृति (Short-Term Memory)

इसे कार्यशील स्मृति भी कहा जाता है। इसमें सीमित मात्रा में जानकारी लगभग 15 से 30 सेकंड तक संग्रहित रहती है।

3. दीर्घकालिक स्मृति (Long-Term Memory)

यह स्मृति लंबे समय तक जानकारी को संग्रहित रखती है और इसकी क्षमता लगभग असीमित होती है।

दीर्घकालिक स्मृति के दो प्रमुख प्रकार होते हैं:

- स्पष्ट स्मृति (Explicit Memory)
- अस्पष्ट स्मृति (Implicit Memory)

विस्मरण (Forgetting)

स्मृति प्रक्रियाओं की प्रभावशीलता के बावजूद, व्यक्ति अक्सर विस्मरण का अनुभव करते हैं, जिसका अर्थ है पहले से संग्रहित जानकारी को पुनः प्राप्त न कर पाना।

विस्मरण के कई कारण होते हैं:

- क्षय (Decay) – समय के साथ स्मृति चिह्न धीरे-धीरे कमजोर हो जाते हैं।
- हस्तक्षेप (Interference) – अन्य जानकारी स्मृति की पुनः प्राप्ति में बाधा उत्पन्न करती है।
 - प्रोएक्टिव हस्तक्षेप – पुरानी जानकारी नई जानकारी के अधिगम में बाधा डालती है।
 - रेट्रोएक्टिव हस्तक्षेप – नई जानकारी पुरानी जानकारी को याद करने में बाधा डालती है।

- पुनः प्राप्ति विफलता (**Retrieval Failure**) – जानकारी स्मृति में मौजूद होती है लेकिन उचित संकेत (cues) न होने के कारण याद नहीं आती।

भावनात्मक कारक, अधिगम के समय ध्यान की कमी तथा अभ्यास की कमी भी विस्मरण का कारण बन सकते हैं।

निष्कर्ष

अधिगम और स्मृति आपस में गहराई से जुड़े हुए मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ हैं जो व्यक्तियों को ज्ञान प्राप्त करने, उसे संजोकर रखने और आवश्यक होने पर उसका उपयोग करने में सक्षम बनाती हैं। अधिगम विभिन्न प्रक्रियाओं जैसे अनुबन्धन, संज्ञानात्मक प्रसंस्करण और सामाजिक अवलोकन के माध्यम से होता है, जबकि स्मृति यह सुनिश्चित करती है कि अर्जित जानकारी संग्रहित और पुनः प्राप्त की जा सके।

ये दोनों प्रक्रियाएँ मानव व्यवहार, बौद्धिक विकास और पर्यावरण के साथ अनुकूलन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

UNIT-II

चिंतन का स्वरूप

चिंतन (Thinking) को उस मानसिक गतिविधि के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो मस्तिष्क में तब होती है जब व्यक्ति सूचना को संसाधित करता है— उसे व्यवस्थित करता है, समझता है और दूसरों तक संप्रेषित करता है। यह एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जिसमें विश्व की विभिन्न विशेषताओं के मानसिक निरूपणों का हेरफेर किया जाता है। इसमें स्मृति भी शामिल है, लेकिन यह उससे कहीं अधिक है।

ब्रूनर के अनुसार, “चिंतन दी गई जानकारी से परे जाने की क्षमता है। चिंतन आंतरिक, मानसिक और व्यक्तिपरक होता है, जबकि समस्या-समाधान उसका बाहरी रूप है, जो प्रेक्षणीय, मापनीय और बाह्य होता है।

चिंतन के उपकरण

1. संकल्पनाएँ (Concepts): वस्तुओं, घटनाओं, अनुभवों या विचारों की मानसिक श्रेणियाँ जो किसी न किसी रूप में समान होती हैं।
2. प्रतिमाएँ (Images): विश्व की मानसिक तस्वीरें।

3. प्रतीक (Symbols): वस्तुओं और घटनाओं के निरूपण।
4. भाषा (Language): विचारों को व्यक्त करने और संप्रेषित करनेका माध्यम।

चिंतन की विशेषताएँ

1. यह एक जटिल मानसिक घटना है जिसमें संज्ञानात्मक पक्षअत्यधिक विकसित होते हैं।
2. चिंतन सामान्य से विशिष्ट की ओर बढ़ता है।
3. विश्लेषण और संश्लेषण इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
4. संकल्पना और भाषा का चिंतन में विशेष महत्व है।
5. पहली बार चिंतन तब होता है जब कोई समस्या उत्पन्न होती है।
6. चिंतन का परिणाम समस्या का समाधान होता है।
7. मनुष्य चिंतन करते समय चयनशील होता है।
8. हम्फ्री (1963) के अनुसार, चिंतन उद्देश्यपूर्ण होता है; अतः यह प्रेरणा से प्रभावित होता है।
9. चिंतन में पर्यावरण से प्राप्त जानकारी और दीर्घकालिक स्मृति(LTM) में संग्रहीत प्रतीकों का संज्ञानात्मक पुनर्गठन या हेरफेर शामिल होता है।

चिंतन के प्रकार

1. स्वप्निल चिंतन (Autistic Thinking): यह अत्यधिक निजी होता है, जिसमें प्रतीकों का बहुत व्यक्तिगत अर्थ हो सकता है। उदाहरण: दिवास्वप्न या कल्पना में विचार एक से दूसरे पर, एक समय से दूसरे समय पर कूदते रहते हैं। यह बच्चों में पाया जाने वाला इच्छापूर्ण चिंतन है, जो आत्म-पूर्ति से प्रेरित होता है।
2. यथार्थवादी चिंतन / निर्देशात्मक चिंतन (Realistic / Directive Thinking): यह वयस्कों का चिंतन है। गिलफोर्ड ने इसे दो प्रकारों में बाँटा है—
 - विभेदी चिंतन (Divergent Thinking) / सृजनात्मक चिंतन (Creative Thinking) / पार्श्व चिंतन (Lateral Thinking): इसमें व्यक्ति एक बिंदु से शुरू होकर अनेक विचारों या संभावनाओं तक पहुँचता है। यह सृजनात्मक विचारों में प्रयुक्त होता है जहाँ विविध प्रकार के समाधान या नए संयोजन सामने आते हैं। यह अंतर्दृष्टि के समान है, जो नवीन समाधान की ओर ले जाता है।

• अभिसारी चिंतन (Convergent Thinking) / समस्या-समाधान(Problem Solving): इसमें व्यक्ति विद्यमान ज्ञान और तर्क के नियमोंका प्रयोग करके संभावित समाधानों की सीमा को संकुचित करता है और एक सही उत्तर तक पहुँचता है। यह तार्किक समस्या-समाधान की पद्धति है। अभिसारी चिंतन में समस्या का केवल एक उत्तर माना जाता है और सभी विचार-रेखाएँ अंततः उसी उत्तर तक पहुँचती हैं।

समस्या-समाधान (Problem Solving)

मानव प्राणी सदैव समस्या-समाधान में संलग्न रहते हैं— चाहे वह दैनिक जीवन हो, विद्यालय, कार्यस्थल या पारस्परिक संबंध। समस्याएँ सरल से जटिल तक हो सकती हैं। समस्या-समाधान का अर्थ है कि कोई समस्या है जिसे हल करना आवश्यक है। इसमें लक्ष्य तक पहुँचना शामिल होता है और इस प्रकार यह लक्ष्य-निर्देशित चिंतन है। लक्ष्य प्राप्त करने के लिए विभिन्न वैकल्पिक मार्गों की खोज की जाती है। हम समस्याओं को अपने विद्यमान ज्ञान, पूर्व अनुभव और भविष्य की दृष्टि से सोचकर हल करते हैं।

समस्या-समाधान के तीन घटक

1. मूल अवस्था (Original State): समस्या या कठिनाई की वर्तमान स्थिति।
2. लक्ष्य अवस्था (Goal State): वह वांछित स्थिति जिसे हम प्राप्त करना चाहते हैं।
3. नियम (Rules): वे नियम या विधियाँ जिनका प्रयोग करके लक्ष्य अवस्था तक पहुँचा जाता है और वांछित परिणाम प्राप्त होता है।

समस्या-स्थान (Problem Space)

यह तीनों अवस्थाओं का आंतरिक या मानसिक निरूपण है। समस्या-स्थान वह मानसिक क्षेत्र है जिसमें हम मूल अवस्था और लक्ष्य अवस्था की कल्पना करते हैं तथा जहाँ वैकल्पिक समाधानों को खोजा और लागू किया जाता है।

समस्या के प्रकार

समस्याओं को सामान्यतः दो प्रकारों में बाँटा जा सकता है:

1. सुस्पष्ट समस्याएँ (Well-defined Problems):

इन समस्याओं को परिभाषित और वर्णित करना आसान होता है।

समस्या का स्वरूप स्पष्ट होता है और सही समाधान उपलब्ध होते हैं।

प्रारंभिक अवस्था और लक्ष्य अवस्था स्पष्ट रूप से परिभाषित होती हैं।

लक्ष्य तक पहुँचने के लिए नियम और रणनीतियाँ उपलब्ध होती हैं।

उदाहरण: पहेलियाँ (puzzles)।

2. अस्पष्ट समस्याएँ (Ill-defined Problems):

इन समस्याओं का स्वरूप स्पष्ट नहीं होता और इन्हें विशिष्ट रूप से वर्णित नहीं किया जा सकता।

समस्या-स्थान (Problem Space) के सभी पहलू जैसे प्रारंभिक अवस्था, लक्ष्य अवस्था, संचालक (operator) और नियम स्पष्ट नहीं होते।

उदाहरण: न्याय या शांति को परिभाषित करना, अमूर्त चित्रकला (abstract painting) बनाना।

समस्या-समाधान की अवस्थाएँ

समस्या-समाधान की प्रक्रिया सामान्यतः निम्न चरणों में होती है:

1. समस्या को परिभाषित करना और समझना।
2. समस्या को हल करने के वैकल्पिक तरीकों पर विचार करना।
3. सबसे उपयुक्त विकल्प को लागू करना।
4. अंतिम परिणाम का मूल्यांकन करना कि वह वांछित लक्ष्य तक पहुँचा या नहीं।

समस्या-समाधान के तरीके

समस्या-समाधान में विभिन्न दृष्टिकोण अपनाए जाते हैं। तीन प्रमुख विधियाँ इस प्रकार हैं:

1. प्रयास और भूल (Trial and Error):

नाम से ही स्पष्ट है कि इसमें समस्या को हल करने के लिए अलग-अलग तरीकों को यादृच्छिक रूप से आजमाया जाता है।

एक समाधान के बाद दूसरा प्रयास करते रहते हैं जब तक सही समाधान न मिल जाए।

यह यांत्रिक ढंग से काम करता है और बहुत प्रभावी नहीं होता।

2. एल्गोरिद्म (Algorithms):

यह समस्या-समाधान की क्रमबद्ध (step-by-step) प्रक्रिया है।

हमेशा सही समाधान तक पहुँचाती है।

लेकिन इसमें समय अधिक लगता है क्योंकि हर विकल्प को व्यवस्थित रूप से जाँचना पड़ता है।

उदाहरण: गणितीय सूत्रों का प्रयोग।

3. ह्यूरिस्टिक्स (Heuristics):

यह अपेक्षाकृत तेज़ और अधिक प्रभावी तरीका है।

इसे “Rule of Thumb” कहा जाता है, यानी पूर्व अनुभवों पर आधारित सरल नियम।

इसमें हर संभावित समाधान को क्रमबद्ध रूप से नहीं आजमाया जाता, बल्कि पूर्व सीख और अनुभव के आधार पर बुद्धिमान अनुमान लगाए जाते हैं।

यह हमेशा सही समाधान नहीं देता, लेकिन सही उत्तर पाने की संभावना बढ़ा देता है और संभावित समाधानों को सीमित कर देता है।

उदाहरण: “अगर कोई चीज़ बार-बार काम कर चुकी है, तो वही तरीका फिर अपनाओ।”

समस्या-समाधान में कई प्रकार की ह्यूरेस्टिक विधियाँ प्रयुक्त होती हैं। प्रमुख विधियाँ इस प्रकार हैं:

1. बैकवर्ड सर्च (Backward Search):

नाम से ही स्पष्ट है कि इसमें लक्ष्य अवस्था (Goal State) शुरुआत की जाती है और पीछे की ओर मूल अवस्था (Original State) की ओर बढ़ा जाता है। उदाहरण: भूलभुलैया (maze) हल करते समय यदि आप अंत से शुरू करें तो प्रारंभिक अवस्था तक पहुँचना आसान हो जाता है।

2. मीन-एंड विश्लेषण (Means-End Analysis): इसमें सबसे पहले लक्ष्य को पहचाना जाता है। फिर

वर्तमान अवस्था और लक्ष्य अवस्था के बीच के अंतर को कम करने के लिए विभिन्न साधनों का प्रयोग किया

जाता है। इस प्रक्रिया में उप-लक्ष्यों (sub-goals) की पहचान की जाती है और धीरे-धीरे अंतर को कम किया जाता है।

3. अंतर्दृष्टि (Insight):

यह समस्या-समाधान की एक अन्य रणनीति है। इसमें समाधान अचानक व्यक्ति के मन में आता है, जिसे “Aha अनुभव” या “Eureka क्षण” कहा जाता है। अंतर्दृष्टि तब होती है जब व्यक्ति अन्य कार्यों में संलग्न होता है और अचानक अनुभवों का पुनर्गठन (reorganization) होकर समाधान सामने आ जाता है।

प्रभावी समस्या-समाधान में बाधाएँ

समस्या-समाधान की क्षमता को कई कारक प्रभावित कर सकते हैं। यदि समस्या से संबंधित उपयुक्त जानकारी और तथ्य उपलब्ध न हों, समस्या की सही समझ न हो, समस्या-समाधान की तकनीकों और प्रक्रियाओं का ज्ञान न हो, या व्यक्ति असंगठित, अधीर और प्रतिबद्ध न हो, तो समस्या-समाधान कठिन हो जाता है। इसके अलावा कुछ विशिष्ट बाधाएँ भी होती हैं।

धारणा संबंधी बाधाएँ (Perceptual Barriers): कभी-कभी हम अपनी स्थिर मान्यताओं और विश्वासों के कारण समस्या को वैकल्पिक दृष्टिकोण से नहीं देख पाते। Mental Set का अर्थ है पूर्व अनुभवों पर आधारित स्थिर सोच का पैटर्न। इस कारण हम केवल वही देखते हैं जो देखना चाहते हैं और नए समाधान खोजने में असमर्थ रहते हैं।

भावनात्मक बाधाएँ (Emotional Barriers): भय और गलती करने की चिंता हमें तनावग्रस्त कर देती है और समस्या को सही दृष्टिकोण से देखने से रोकती है। असफलता के डर से हम जोखिम लेने से बचते हैं, जिससे समस्या-समाधान बाधित होता है।

पर्यावरणीय बाधाएँ (Environmental Barriers): भौतिक और सामाजिक वातावरण से जुड़ी रुकावटें भी समस्या-समाधान में बाधा डालती हैं। उदाहरण के लिए सहयोग का अभाव, संचार की कमी, अपर्याप्त संसाधन या अधोसंरचना और तनाव।

सांस्कृतिक बाधाएँ (Cultural Barriers): व्यक्ति की मान्यताएँ, दृष्टिकोण, पूर्वाग्रह, मूल्य और प्रथाएँ उसकी संस्कृति से प्रभावित होती हैं। ये तत्व समस्या-समाधान की प्रक्रिया को सीमित कर सकते हैं और रचनात्मकता को रोक सकते हैं।

संकल्पना निर्माण (Concept Formation)

संकल्पनाएँ मानसिक श्रेणियाँ होती हैं जिनमें वस्तुएँ, घटनाएँ, अनुभव या विचार शामिल होते हैं जो किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से समान होते हैं। उदाहरण के लिए पशु, फल, भवन और भीड़ संकल्पनाओं के उदाहरण हैं। सामान्य और अमूर्त चीजों को संकल्पना कहा जाता है। जब व्यक्ति सोचता है और उस सोच में संकल्पनाएँ मध्यस्थ प्रक्रिया के रूप में कार्य करती हैं, तो उसे संकल्पनात्मक चिंतन (Conceptual Thinking) कहा जाता है।

संकल्पना निर्माण एक विशेष प्रकार की सोच है जिसमें हम वस्तुओं, व्यक्तियों, विचारों और घटनाओं को वर्गीकृत (classify) और श्रेणीबद्ध (categorise) करते हैं तथा उन्हें साझा विशेषताओं या गुणों के आधार पर किसी वर्ग में सम्मिलित करते हैं। इस प्रकार संकल्पना एक वर्गीकरण प्रक्रिया है जो हमें चीजों को श्रेणियों में बाँटने में सक्षम बनाती है।

संकल्पना एक प्रतीकात्मक मानसिक संरचना है जो कुछ सामान्य और साझा विशेषताओं का प्रतिनिधित्व करती है। संकल्पना निर्माण में दो बातें अत्यंत महत्वपूर्ण होती हैं:

1. वर्गीकरण और श्रेणीकरण
2. नियमों के अनुसार गुणों का समूह

इस प्रकार, संकल्पना निर्माण हमें सोचने, समझने और ज्ञान को व्यवस्थित करने की क्षमता प्रदान करता है।

संकल्पना की विशेषताएँ (Characteristics of Concept)

संकल्पनाएँ संज्ञानात्मक (cognitive) विस्तार का परिणाम होती हैं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें भेदभाव (Differentiation) और सामान्यीकरण (Generalisation) शामिल होते हैं। इस प्रकार संकल्पना निर्माण एक प्रकार का अधिगम है जो हमेशा किसी निश्चित नियम के अनुसार पदानुक्रमित वर्गीकरण (Hierarchical Classification) में संगठित होता है।

संकल्पनाएँ विभिन्न रूपों में अभिव्यक्त होती हैं—

- गुणों (Attributes) के माध्यम से
- दृश्य प्रतिमाओं (Visual Images) के माध्यम से
- योजनाओं (Schemas) के माध्यम से

इनका विकास एक निश्चित क्रम का पालन करता है—

- सरल से जटिल की ओर
- ठोस से अमूर्त की ओर

जितनी अधिक संकल्पनाओं की संख्या और शुद्धता होगी, उतना ही व्यक्ति की समझ का स्तर उच्च होगा। भाषा का विकास मुख्यतः संकल्पनाओं पर निर्भर करता है, क्योंकि संकल्पना ही वह उपकरण है जो हमें संसार को वर्गीकृत करने और समझने में सहायता करता है। वास्तव में, संकल्पना विचार का उपकरण है।

Emanuel और Kent के अनुसार:

- “अनुभूति (Perception) बिना संकल्पना के अंधी है, और संकल्पना बिना अनुभूति के शून्य है।”

इस प्रकार संकल्पनाएँ हमारे चिंतन, भाषा और ज्ञान की संरचना की आधारशिला हैं।

संकल्पनाओं के प्रकार (Types of Concepts)

संकल्पनाएँ मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं—प्राकृतिक (Natural/Basic) और औपचारिक (Formal/Logical/Artificial)।

1. प्राकृतिक या मूलभूत संकल्पनाएँ (Natural or Basic Concepts):

इनका प्रयोग Heidbreder ने किया था। ये वे संकल्पनाएँ हैं जिन्हें हमवास्तविक जीवन में सहज और त्वरित रूप से पहचान लेते हैं। प्राकृतिकसंकल्पनाएँ प्रायः प्रोटोटाइप पर आधारित होती हैं। इनका संगठन तीनपदानुक्रमित स्तरों पर होता है—

- सुपरऑर्डिनेट स्तर (Superordinate Level): सबसे सामान्य रूप, जैसे Animal।
- बेसिक या सामान्य स्तर (Basic Level): सामान्य रूप, जैसे Dog।
- सबऑर्डिनेट स्तर (Subordinate Level): सबसे विशिष्ट रूप, जैसे Bulldog।

प्रोटोटाइप (Prototype): यह किसी संकल्पना का सबसे स्पष्ट और सर्वोत्तम उदाहरण होता है। प्रोटोटाइप उस श्रेणी का आदर्श प्रतिनिधि होता है, जैसे फल (Fruit) – सेब (Apple)। यह एक सामान्यीकृत चित्रया मॉडल है जो पूर्व अनुभवों से सीखा और स्मृति में संग्रहीत होता है।

2. औपचारिक/तार्किक/कृत्रिम संकल्पनाएँ (Formal/Logical/Artificial Concepts):

इनका प्रयोग Bruner, Austin और Goodnow ने किया था। ये संकल्पनाएँ विशेष नियमों और गुणों द्वारा परिभाषित होती हैं। विज्ञान और गणित में औपचारिक संकल्पनाएँ प्रचुर मात्रा में पाई जाती हैं। ये संकल्पनाएँ काफी कठोर और निश्चित होती हैं, क्योंकि इन्हें नियमों और परिभाषाओं के आधार पर समझा जाता है।

संकल्पनाओं के प्रकार (Types of Concepts)

संकल्पनाएँ विभिन्न रूपों में पाई जाती हैं और इन्हें उनके स्वरूप और गुणों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है।

1. ठोस संकल्पना (Concrete Concept):

ये संकल्पनाएँ हमें मूर्त और स्पर्शनीय वस्तुओं, व्यक्तियों या चीजों का बोध कराती हैं। उदाहरण: कुत्ता (Dog)।

2. अमूर्त संकल्पना (Abstract Concept):

ये संकल्पनाएँ हमें अमूर्त या विचारात्मक वस्तुओं का ज्ञान कराती हैं, जिन्हें सीधे देखा या छुआ नहीं जा सकता। उदाहरण: सुंदरता (Beauty), लोकतंत्र (Democracy)।

3. सरल संकल्पना (Simple Concept):

ये प्रतीकात्मक संरचनाएँ होती हैं जो वस्तुओं के कुछ सामान्य और साझा गुणों का प्रतिनिधित्व करती हैं। यह उन विशेषताओं को अमूर्त करती हैं जो विभिन्न परिस्थितियों में समान होती हैं।

4. संयोजक संकल्पना (Conjunctive Concept):

जब दो या अधिक गुण सामूहिक रूप से किसी वस्तु को संकल्पना की श्रेणी में रखते हैं, तो उसे संयोजक संकल्पना कहते हैं। इसमें विभिन्न विशेषताएँ एक साथ मौजूद होती हैं।

5. विच्छेदक संकल्पना (Disjunctive Concept):

जब किसी एक गुण के आधार पर ही कोई वस्तु संकल्पना की श्रेणी में आजाती है, तो उसे विच्छेदक संकल्पना कहते हैं।

6. संबंधात्मक संकल्पना (Relational Concept):

ये संकल्पनाएँ दो तत्वों के बीच संबंध को दर्शाती हैं। इनमें "अधिक से", "भारी है", "कम है" जैसी विशेषताएँ शामिल होती हैं।

संकल्पना का विकास (Development of Concept)

संकल्पना निर्माण एक लंबी, कठिन और जटिल अधिगम प्रक्रिया है, जो विशेष रूप से तब और कठिन हो जाती है जब अनुभव और ज्ञान सीमित हों। बच्चों में संकल्पना निर्माण का प्रमुख साधन प्रश्न पूछने की प्रवृत्ति होती है, क्योंकि वे ज्ञान अर्जित करने के लिए लगातार जिज्ञासु रहते हैं। इसके अतिरिक्त, श्रवण-दृश्य माध्यम, इंद्रियों की स्थिति, बुद्धि, सीखने के अवसर, अनुभव, लिंग, व्यक्तित्व, परिपक्वता और वातावरण सभी संकल्पना निर्माण को प्रभावित करते हैं।

संकल्पना निर्माण के लिए तीन आवश्यक क्षमताएँ होती हैं—

1. संबंधों को ग्रहण करने की क्षमता।
2. अंतर्निहित अर्थ को समझने की क्षमता।
3. तर्क करने की क्षमता।

संकल्पनाएँ विभिन्न तरीकों से अर्जित की जाती हैं:

- परिभाषाओं के माध्यम से (Definitions): हम संकल्पनाओं को उन शब्दों या संकल्पनाओं के संदर्भ में सीखते हैं जिनसे हम पहले से परिचित होते हैं।
- भेदभाव अधिगम (Discrimination Learning): यह अधिगम तब होता है जब कुछ प्रतिक्रियाओं को पुरस्कृत किया जाता है और अन्य को नहीं। कृत्रिम संकल्पनाएँ स्पष्ट रूप से नियमों और गुणों के आधार पर परिभाषित होती हैं।
- संदर्भ (Context – Sternberg): संकल्पना का अर्थ और उपयोग उस संदर्भ पर निर्भर करता है जिसमें उसे समझा और लागू किया जाता है।

संकल्पना निर्माण में प्रयुक्त रणनीतियाँ (Strategies Used in Concept Formation)

संकल्पना निर्माण एक जटिल प्रक्रिया है, जिसमें विभिन्न रणनीतियों का प्रयोग किया जाता है ताकि व्यक्ति वस्तुओं, घटनाओं और विचारों को सही ढंग से वर्गीकृत कर सके।

1. चयन/पहचान विधि (Selection/Identification Method): इसमें संपूर्ण उद्दीपन सामग्री एक साथ प्रस्तुत की जाती है और व्यक्ति पहले से ही यह तय कर सकता है कि कौन-सा उदाहरण संकल्पना का सकारात्मक या नकारात्मक रूप होगा।
2. ग्रहण विधि (Reception Method): इसमें उद्दीपन सामग्री एक-एक करके प्रस्तुत की जाती है और व्यक्ति को यह निर्णय लेना होता है कि उस उद्दीपन की संकल्पना क्या है। यह पारंपरिक विधि है।
3. समकालिक वर्गीकरण (Simultaneous Sorting): इसमें सभी उद्दीपन को एक साथ स्कैन करके वर्गीकृत किया जाता है।
4. क्रमिक स्कैनिंग (Successive Scanning): इसमें उद्दीपन को एक समय पर एक-एक करके देखा और वर्गीकृत किया जाता है।
5. संरक्षणात्मक केंद्रण (Conservative Focusing): इसमें संकल्पना की पारंपरिक विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।
6. केंद्रित जुआ (Focused Gambling): इसमें व्यक्ति कुछ विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करके अनुमान लगाता है और परीक्षण करता है।
7. परिकल्पना परीक्षण विधि (Hypothesis Testing Method): इसमें व्यक्ति संकल्पना के बारे में परिकल्पना बनाता है और उसे विभिन्न उदाहरणों पर परखता है।
8. उदाहरण द्वारा अधिगम (Learning by Example): इसमें व्यक्ति संकल्पना को उदाहरणों के माध्यम से सीखता है और समझता है। इन सभी रणनीतियों का उद्देश्य यह है कि व्यक्ति संकल्पनाओं को सही ढंग से पहचान सके, वर्गीकृत कर सके और उनके गुणों को समझ सके। इस प्रकार संकल्पना निर्माण न केवल अधिगम की प्रक्रिया है, बल्कि यह तर्क, अनुभव और परीक्षण पर आधारित एक व्यवस्थित चिंतन भी है।

UNIT-III

प्रेरणा को "मनोवैज्ञानिक शक्तियों के रूप में परिभाषित किया गया है जो किसी व्यक्ति के प्रयास के स्तर की दिशा और बाधाओं के सामने व्यक्ति की दृढ़ता के स्तर को निर्धारित करती हैं"। प्रेरणा संक्षेप में वह है जो व्यवहार, कार्यवाही और महत्वपूर्ण रूप से दृढ़ता को प्रेरित करती है। प्रेरणा वह आंतरिक शक्ति है जो व्यवहार को संचालित करती है, व्यक्तियों को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कार्यवाही शुरू करने, बनाए रखने और निर्देशित करने के लिए मार्गदर्शन करती है। कॉलेज परीक्षाओं के लिए, इसकी परिभाषा और

दृष्टिकोण को समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बताता है कि लोग क्यों पढ़ते हैं, लगे रहते हैं और प्रदर्शन करते हैं। लिंकर्ट के अनुसार, "यह प्रबंधन का मूल है जो दर्शाता है कि प्रत्येक इंसान आमने-सामने के समूहों में उसे मूल्य की भावना देता है जो उसके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं... एक पर्यवेक्षक को व्यक्तियों के साथ सम्मान के साथ व्यवहार करने और उनके व्यक्तिगत मूल्य की पहचान करने का प्रयास करना चाहिए।"

परिभाषा-

'प्रेरणा' शब्द की उत्पत्ति 'मोटिवस ("एक प्रेरक कारण")' शब्द से हुई है। मोटिवस को हमारे दिमाग की एक आंतरिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो हमारे व्यवहार को सक्रिय और निर्देशित करता है। यह हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। यह हमेशा हमारे लिए आंतरिक होता है और हमारे व्यवहार के माध्यम से बाहरी होता है। प्रेरणा किसी व्यक्ति की अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयास करने की इच्छा है। फ्रेड लुथन के अनुसार प्रेरणा एक "प्रक्रिया है जो शारीरिक यामनोवैज्ञानिक कमी या आवश्यकता से शुरू होती है जो व्यवहार या एक ड्राइव को सक्रिय करती है जिसका लक्ष्य किसी लक्ष्य या प्रोत्साहन पर होता है"। स्टीफन पी. रॉबिंस कहते हैं, "प्रेरणा संगठनात्मक लक्ष्यों की दिशा में उच्च स्तर के प्रयास करने की इच्छा है, जो कुछ व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने की प्रयास क्षमता से प्रेरित होती है"।

सामान्य परिभाषा: प्रेरणा एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जो लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार को आरंभ, निर्देशित और बनाए रखती है।

बेरेलसन और स्टीनर:

"उद्देश्य एक आंतरिक स्थिति है जो व्यवहार के लक्ष्यों को सक्रिय करती है, सक्रिय करती है, या स्थानांतरित करती है और निर्देशित या निर्देशित करती है।"

डबिन:

"प्रेरणा किसी संगठन में किसी व्यक्ति को काम शुरू करने और बनाए रखने वाली शक्तियों का समूह है।"

वेंस:

"प्रेरणा का तात्पर्य किसी भी भावना या इच्छा से है जो किसी की इच्छा को इस प्रकार निर्धारित करती है कि व्यक्ति उचित रूप से कार्य करने के लिए प्रेरित हो।"

प्रेरणा को समझने के दृष्टिकोण

प्रेरणा को मनोवैज्ञानिक शक्ति के रूप में समझा जा सकता है जो लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए व्यवहार को सक्रिय, निर्देशित और बनाए रखती है। यह केवल इच्छा रखने के बारे में नहीं है बल्कि उन प्रक्रियाओं के बारे में है जो जरूरतों को बदलती हैं और उद्देश्यपूर्ण कार्रवाई में प्रेरित करती हैं। जब हम प्रेरणा को

समझने के दृष्टिकोण के बारे में बात करते हैं, तोविद्वानों ने कई दृष्टिकोण विकसित किए हैं जो मानव व्यवहार के विभिन्नपहलुओं पर प्रकाश डालते हैं।

एक प्रमुख दृष्टिकोण जैविक परिप्रेक्ष्य है, जो आवश्यकताओं और प्रेरणाओं पर जोर देता है। आवश्यकताएँ अभाव की आंतरिक स्थितियाँ हैं, जैसे भूख, प्यास या आराम, जो व्यक्तियों को कार्य करने के लिए प्रेरित करती हैं। प्रेरणाएँ इन आवश्यकताओं की मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्तियाँ हैं, जो तनाव पैदा करती हैं जो आवश्यकता पूरी होने तक व्यवहार को प्रेरित करती हैं। उदाहरण के लिए, भूख भोजन खोजने की इच्छा पैदा करती है और एक बार ज़रूरत पूरी हो जाने पर यह इच्छा कम हो जाती है। यह दृष्टिकोण प्रेरणा को आवश्यकता, प्रेरणा और कमी के चक्र के रूप में समझाता है।

व्यवहारिक दृष्टिकोण बाहरी उत्तेजनाओं, पुरस्कारों और दंडों पर केंद्रित है। यहां, प्रेरणा को सुदृढीकरण द्वारा आकार दिया जाता है। एक छात्र लगन से अध्ययन कर सकता है क्योंकि अच्छे ग्रेड पुरस्कार के रूप में कार्य करते हैं, जबकि खराब प्रदर्शन सजा के रूप में कार्य करता है। यह परिप्रेक्ष्य इस बात पर प्रकाश डालता है कि पर्यावरण और परिणाम प्रेरणा को कैसे प्रभावित करते हैं। प्रेरणा पर व्यवहारिक परिप्रेक्ष्य अवलोकनयोग्य व्यवहार और सुदृढीकरण और सजा के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करनेवाला एक दृष्टिकोण है। यह दृष्टिकोण बताता है कि परिणामों के माध्यमसे व्यवहार को आकार दिया जाता है, जिससे यह पता चलता है कि सकारात्मक सुदृढीकरण प्रेरणा में सुधार करता है, जबकि नकारात्मक परिणाम इसे कम कर देता है।

संज्ञानात्मक दृष्टिकोण अपेक्षाओं, विश्वासों और आत्म-नियमन जैसी मानसिक प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। प्रेरणा को इस बात के उत्पाद के रूप में देखा जाता है कि व्यक्ति स्थितियों की व्याख्या कैसे करते हैं और परिणाम प्राप्त करने में उनका आत्मविश्वास कैसा है। उदाहरण के लिए, प्रत्याशा सिद्धांत बताता है कि लोग तब प्रेरित होते हैं जब उन्हें विश्वास होता है कि प्रयास से प्रदर्शन होगा और प्रदर्शन से मूल्यवान पुरस्कार मिलेगा। यह उन विचार प्रक्रियाओं का अध्ययन कर रहा है जो प्रेरणा निर्धारित करती हैं। ये विश्वास, अपेक्षाएँ और निर्णय लेने की प्रक्रियाएँ हैं। इस दृष्टिकोण के अनुसार, लोग अपने जीवन को कैसे देखते हैं और लक्ष्य कैसे निर्धारित करते हैं, यह उनकी प्रेरणा और किसी कार्य को पूरा करने में उनकी दृढ़ता को निर्धारित करता है।

मानवतावादी दृष्टिकोण व्यक्तिगत विकास और आत्म-बोध पर जोर देता है। प्रेरणा न केवल इच्छाओं को कम करने के बारे में है, बल्कि उच्चलक्ष्यों, अर्थ और पूर्ति के लिए प्रयास करने के बारे में भी है। मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम यह दर्शाता है कि कैसे व्यक्ति बुनियादी शारीरिक आवश्यकताओं से सुरक्षा, अपनेपन, सम्मान और अंततः आत्म-प्राप्ति की ओर बढ़ते हैं। मानवतावादी दृष्टिकोण व्यक्तिगत विकास, आत्म-प्राप्ति और व्यक्तियों की आंतरिक इच्छाओं पर केंद्रित है। यह परिप्रेक्ष्य

मानता है कि प्रेरणा किसी की क्षमता को पूरा करने औरव्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने की एक प्रेरणा है, इस प्रकार दूसरों कोप्रेरित करने में सहानुभूति और समझ की भूमिका पर जोर दिया जाता है।

अंत में, सामाजिक दृष्टिकोण रिश्तों, मान्यता और सांस्कृतिक प्रभावों कीभूमिका पर प्रकाश डालता है। प्रेरणा अक्सर दूसरों से जुड़ने, प्रतिस्पर्धाकरने या अनुमोदन प्राप्त करने की इच्छा से आकार लेती है। छात्रों को नकेवल व्यक्तिगत संतुष्टि के लिए बल्कि अपने परिवार को गौरवान्वितकरने या सामाजिक स्थिति हासिल करने के लिए भी उत्कृष्टता प्राप्त करनेके लिए प्रेरित किया जा सकता है।

प्रेरणा की आवश्यकता और प्रेरणा दृष्टिकोण यह समझाने का सबसेशुरुआती और सबसे बुनियादी तरीकों में से एक है कि लोग क्यों कार्यकरते हैं। यह जैविक और मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों में निहित है, जो इस बातपर ध्यान केंद्रित करता है कि कैसे अभाव की आंतरिक स्थितियाँव्यक्तियों को कुछ व्यवहारों की ओर धकेलती हैं।

आवश्यकता अस्तित्व या कल्याण के लिए आवश्यक किसी चीज़ कीकमी की स्थिति है, जैसे भोजन, पानी, आराम या सुरक्षा। जब कोईआवश्यकता उत्पन्न होती है, तो यह शरीर और मन के भीतर तनाव पैदाकरती है। इस तनाव को एक प्रेरणा के रूप में अनुभव किया जाता है, जोमनोवैज्ञानिक शक्ति है जो तनाव को कम करने और आवश्यकता को पूराकरने की दिशा में व्यवहार को सक्रिय और निर्देशित करती है। उदाहरणके लिए, भूख एक आवश्यकता है और इससे उत्पन्न होने वाली प्रेरणाव्यक्ति को भोजन खोजने के लिए प्रेरित करती है। एक बार जब भोजनखा लिया जाता है, तो ड्राइव कम हो जाती है, और संतुलन याहोमियोस्टैसिस की स्थिति बहाल हो जाती है।

यह दृष्टिकोण प्रेरणा को एक चक्र के रूप में समझाता है: एकआवश्यकता उभरती है, एक प्रेरणा पैदा होती है, आवश्यकता को पूराकरने के लिए व्यवहार शुरू किया जाता है, और एक बार आवश्यकता पूरीहो जाने पर, प्रेरणा कम हो जाती है। यह व्यवहार को निर्देशित करने मेंआंतरिक शक्तियों के महत्व पर प्रकाश डालता है, यह दर्शाता है किअधिकांश मानव क्रियाएं यादृच्छक नहीं हैं बल्कि जैविक औरमनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए निर्देशित हैं।शैक्षणिक संदर्भों में, इसे शारीरिक आवश्यकताओं से परे मनोवैज्ञानिकआवश्यकताओं तक बढ़ाया जा सकता है, जैसे कि उपलब्धि या मान्यताकी आवश्यकता, जो छात्रों को अध्ययन करने, परीक्षा में अच्छा प्रदर्शनकरने और सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है।

संक्षेप में, प्रेरणा की आवश्यकता और प्रेरणा सिद्धांत इस बात पर जोरदेता है कि व्यवहार काफी हद तक अभाव की आंतरिक स्थितियों कीप्रतिक्रिया है। आवश्यकताएँ प्रेरणा पैदा करती हैं, प्रेरणा व्यवहार कोसक्रिय करती है, और आवश्यकता की संतुष्टि प्रेरणा को कम करती है, जिससे व्यक्ति में संतुलन बना रहता है। यह परिप्रेक्ष्य प्रेरणा की मूलभूतसमझ प्रदान करता है, जिस पर संज्ञानात्मक या मानवतावादी दृष्टिकोणजैसे अधिक जटिल सिद्धांत निर्मित होते हैं।

संवेग

संवेग एक जटिल स्थिति है जिसमें जागरूकता, शारीरिक संवेदनाएं और व्यवहार शामिल होता है, जो किसी घटना या चीज़ के व्यक्तिगत महत्वको दर्शाता है। भावनाओं का अध्ययन मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और समाजशास्त्र सहित विभिन्न क्षेत्रों में किया गया है, प्रत्येक क्षेत्र अद्वितीय दृष्टिकोण का योगदान देता है। भावनाएँ केवल अनाकार भावनाएँ नहीं हैं, बल्कि तंत्रिका विज्ञान, मूल्यांकन, व्यवहार और सामाजिक संदर्भों द्वारा संरचित होती हैं, जो एक एकीकृत घटना का प्रतिनिधित्व करती हैं। भावनाएँ सामान्य या विशिष्ट, संक्षिप्त या लंबे समय तक चलने वाली हो सकती हैं, और भौतिक अभिव्यक्तियाँ हो सकती हैं या अदृश्य रह सकती हैं। वे स्मृति और ध्यान जैसी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित करते हैं और सामाजिक व्यवहार में भूमिका निभाते हैं। भावनाओं को मानव व्यवहार के प्रेरक के रूप में भी कहा जा सकता है (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015) और इस तरह के व्यवहार को भावनाओं द्वारा भी निर्देशित और सक्रिय किया जा सकता है (नोलेन-होक्सेमा एट अल, 2009)। हालाँकि, वे उन बुनियादी ज़रूरतों से भिन्न हैं जिनकी हमने प्रेरणा के तहत चर्चा की थी (जैसे भूख, प्यास इत्यादि) और किसी भी विशिष्ट ज़रूरत से जुड़े हुए नहीं हैं, उदाहरण के लिए, भूख भोजन और प्यास की आवश्यकता के परिणामस्वरूप होती है, उसी तरह जैसे पानी की आवश्यकता होती है। भावनाओं के संबंध में कई ट्रिगर होते हैं, उदाहरण के लिए, उदासी कई ट्रिगर या ज़रूरतों के परिणामस्वरूप उत्पन्न हो सकती है जैसे कि एक दुखद फिल्म देखना, एक उदास गीत सुनना आदि। इसके अलावा, भावनाओं से जैविक प्रेरणाएं पटरी से उतर सकती हैं। उदाहरण के लिए, भोजन की आवश्यकता, जो एक तरह से एक शक्तिशाली प्रेरणा है, लेकिन इसे भावनाओं से खत्म करना संभव है।

बुनियादी और माध्यमिक संवेग

मूल भावनाएँ: क्रोध, घृणा, भय, खुशी, दुःख और आश्चर्य। ये सार्वभौमिक हैं और उत्तरजीविता कार्यों से जुड़े हुए हैं। उदाहरण के लिए, डर खतरे से बचने में मदद करता है, जबकि खुशी सामाजिक बंधनों को मजबूत करती है।

द्वितीयक संवेग: अधिक जटिल, संस्कृति और अनुभूति द्वारा आकारित, जैसे गर्व, अपराधबोध या ईर्ष्या।

मस्तिष्क की लिम्बिक प्रणाली, विशेष रूप से अमिगडाला, हाइपोथैलेमस और थैलेमस, भावनाओं को संसाधित करने में केंद्रीय भूमिका निभाती है।

मनोविज्ञान में संवेग के तीन तत्व

संवेग तीन आवश्यक तत्वों से बनी होती है: व्यक्तिपरक अनुभव, शारीरिक प्रतिक्रिया और व्यवहारिक अभिव्यक्ति। साथ में, ये घटक बताते हैं कि भावनाएं आंतरिक रूप से कैसे महसूस की जाती हैं, शरीर कैसे

प्रतिक्रियाकरता है, और वे बाहरी रूप से कैसे व्यक्त होते हैं। भावनाएँ जटिलमनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं जिनमें तीन अलग-अलग घटक शामिल होते हैं:

1. शारीरिक उत्तेजना -

संवेग प्रतिस्पर्धी प्रणालियों की अराजकता को रोकने के लिए विशिष्टप्रणालियों को सक्रिय करने और दूसरों को निष्क्रिय करने के साथ-साथपर्यावरणीय उत्तेजनाओं के लिए समन्वित प्रतिक्रियाओं को सक्षम करके शरीर को कार्रवाई के लिए तैयार करती हैं (लेवेन्सन, 1999)। उदाहरण के लिए, डर शारीरिक परिवर्तनों का एक सिलसिला शुरू करता है: एड्रेनालाईन का स्राव, पुतली का फैलाव, हृदय गति में वृद्धि और पाचन मंकेमी। खतरों का जवाब देने के लिए ये परिवर्तन आवश्यक हैं। यह उनशारीरिक प्रतिक्रियाओं को संदर्भित करता है जो किसी भावना के जवाब मेंहोती हैं। उदाहरण: हृदय गति में वृद्धि, पसीना आना, कांपना या सांस लेनेमें बदलाव।

2. व्यक्तिपरक अनुभव - यह दर्शाता है कि पिछले अनुभवों और वर्तमानसंदर्भ के आधार पर व्यक्तियों द्वारा संवेगनाओं को विशिष्ट रूप से कैसेअनुभव किया जाता है। भावना का स्मृति के साथ गहरा संबंध है, इसलिएकिसी उत्तेजना के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया पिछले अनुभवों की संग्रहीतयादों और संबंधित संवेगनाओं से आकार लेती है। लिम्बिक प्रणाली मेंएमिग्डाला (भावना केंद्र) और हिप्पोकैम्पस (स्मृति केंद्र) के एक साथसक्रिय होने के कारण भावना से जुड़ी यादें अक्सर मजबूत होती हैं। यहलिंगक भविष्य में अनुभव होने पर विशिष्ट यादों और विचारों को ट्रिगर करनेवाली भावना पैदा कर सकता है।

3. व्यवहारिक प्रतिक्रिया- यह अनैच्छिक गतिविधियों, ध्वनियों और चेहरेके भावों को संदर्भित करता है। ये उन व्यवहारिक आग्रहों से भिन्न हैं जिन्हेंआप किसी भावना के परिणामस्वरूप अनुभव कर सकते हैं। संवेगनाओंको अक्सर अवलोकनीय क्रियाओं और अभिव्यक्तियों के माध्यम सेसंप्रेषित किया जाता है, जैसे चेहरे के भाव, हावभाव, आवाज का स्वर औरशारीरिक भाषा। मुस्कराना खुशी व्यक्त करता है, रोना दुख व्यक्त करता है, और चौड़ी आंखें आश्चर्य या भय का संकेत दे सकती हैं। व्यवहारिकअभिव्यक्तियाँ भावनाओं को सामाजिक रूप से साझा करने की अनुमतिदेती हैं, दूसरों को यह समझने में मदद करती हैं कि हम कैसा महसूस करतेहैं और उचित प्रतिक्रिया देते हैं।

संवेग के सिद्धांत

जेम्स-लैंग सिद्धांत

यह सिद्धांत विलियम जेम्स और कार्ल लैंग द्वारा प्रस्तुत किया गया था।सिद्धांत बताता है कि शारीरिक परिवर्तनों के कारण व्यक्तियों द्वाराभावनाओं का अनुभव किया जाता है। इस प्रकार, किसी व्यक्ति द्वाराअनुभव की गई भावनाओं को कुछ बाहरी घटनाओं और स्थितियों केपरिणामस्वरूप होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की प्रतिक्रिया या प्रतिक्रियाकहा जा सकता है (फेल्डमैन, 2015)। जैसे ही, कोई

व्यक्ति किसी बाहरी घटना या स्थिति के संपर्क में आता है, उसे शारीरिक प्रतिक्रिया का अनुभव होगा। और इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या कैसे की जाती है यह व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रिया को निर्धारित करेगा। उदाहरण के लिए, एक शिक्षक कक्षा में एक छात्र को खेल खेलते हुए पकड़ लेता है, इस स्थिति में छात्र को तेज़ दिल की धड़कन जैसे शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव होगा। इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या छात्र द्वारा डर के रूप में की जाती है ("मेरा दिल तेजी से धड़क रहा है, इसलिए मुझे डरना चाहिए)। सिद्धांत की आलोचना की गई है क्योंकि कुछ स्थितियों में, शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव होने से पहले भी भावनाओं का अनुभव किया जा सकता है। साथ ही आंत में होने वाले परिवर्तनों की धीमी दर के साथ, यह व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है कि वे अनुभव की गई भावनाओं का स्रोत कैसे हैं। इसके अलावा, कुछ भावनात्मक अनुभव शारीरिक उत्तेजना के परिणामस्वरूप नहीं हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, व्यायाम करने वाले व्यक्ति को तेजी से दिल की धड़कन का अनुभव हो सकता है लेकिन इसे डर नहीं कहा जा सकता है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि भावनात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए शारीरिक परिवर्तन इतने पर्याप्त नहीं हैं। इसके अलावा विभिन्न भावनाओं को प्रकृति में समान परिवर्तनों के साथ जोड़ा जा सकता है, जो फिर से इस सिद्धांत की धारणाओं का खंडन करता है, उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति तब रो सकता है जब वह खुश होता है और जब वह दुखी होता है तो चेहरे की प्रतिक्रिया परिकल्पना का उल्लेख करना उचित होता है, जो बताता है कि भावनात्मक अनुभव चेहरे की मांसपेशियों के परिणामस्वरूप प्राप्त संवेदी प्रतिक्रिया से प्रभावित होते हैं चेहरे की अभिव्यक्ति।
घटना/स्थिति का अनुभव।

बुनियादी और माध्यमिक संवेगनाएँ-

मूल संवेगनाएँ: क्रोध, घृणा, भय, खुशी, दुःख और आश्चर्य। ये सार्वभौमिक हैं और उत्तरजीविता कार्यों से जुड़े हुए हैं। उदाहरण के लिए, डर खतरे से बचने में मदद करता है, जबकि खुशी सामाजिक बंधनों को मजबूत करती है।

द्वितीयक संवेगनाएँ: अधिक जटिल, संस्कृति और अनुभूति द्वारा आकारित, जैसे गर्व, अपराधबोध या ईर्ष्या।

मस्तिष्क की लिम्बिक प्रणाली, विशेष रूप से अमिगडाला, हाइपोथैलेमस और थैलेमस, भावनाओं को संसाधित करने में केंद्रीय भूमिका निभाती है।

मनोविज्ञान में संवेग के तीन तत्व

संवेगनाएँ तीन आवश्यक तत्वों से बनी होती हैं: व्यक्तिपरक अनुभव, शारीरिक प्रतिक्रिया और व्यवहारिक अभिव्यक्ति। साथ में, ये घटक बताते हैं कि भावनाएं आंतरिक रूप से कैसे महसूस की जाती

हैं, शरीरकैसे प्रतिक्रिया करता है, और वे बाहरी रूप से कैसे व्यक्त होते हैं। भावनाएँ जटिल मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं जिनमें तीन अलग-अलग घटक शामिल होते हैं:

1. शारीरिक उत्तेजना -

भावनाएँ प्रतिस्पर्धी प्रणालियों की अराजकता को रोकने के लिए विशिष्ट प्रणालियों को सक्रिय करने और दूसरों को निष्क्रिय करने के साथ-साथ पर्यावरणीय उत्तेजनाओं के लिए समन्वित प्रतिक्रियाओं को सक्षम करके शरीर को कार्रवाई के लिए तैयार करती हैं (लेवेन्सन, 1999)। उदाहरण के लिए, डर शारीरिक परिवर्तनों का एक सिलसिला शुरू करता है: एड्रेनालाईन का स्राव, पुतली का फैलाव, हृदय गति में वृद्धि और पाचन मंकी। खतरों का जवाब देने के लिए ये परिवर्तन आवश्यक हैं। यह उन शारीरिक प्रतिक्रियाओं को संदर्भित करता है जो किसी भावना के जवाब में होती हैं। उदाहरण: हृदय गति में वृद्धि, पसीना आना, कांपना या सांस लेने में बदलाव।

2. व्यक्तिपरक अनुभव - यह दर्शाता है कि पिछले अनुभवों और वर्तमान संदर्भ के आधार पर व्यक्तियों द्वारा भावनाओं को विशिष्ट रूप से कैसे अनुभव किया जाता है। भावना का स्मृति के साथ गहरा संबंध है, इसलिए किसी उत्तेजना के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया पिछले अनुभवों की संग्रहीत यादों और संबंधित भावनाओं से आकार लेती है। लिम्बिक प्रणाली में एमिग्डाला (भावना केंद्र) और हिप्पोकैम्पस (स्मृति केंद्र) के एक साथ सक्रिय होने के कारण भावना से जुड़ी यादें अक्सर मजबूत होती हैं। यह लिंक भविष्य में अनुभव होने पर विशिष्ट यादों और विचारों को ट्रिगर करने वाली भावना पैदा कर सकता है।

3. व्यवहारिक प्रतिक्रिया - यह अनैच्छिक गतिविधियों, ध्वनियों और चेहरे के भावों को संदर्भित करता है। ये उन व्यवहारिक आग्रहों से भिन्न हैं जिन्हें आप किसी भावना के परिणामस्वरूप अनुभव कर सकते हैं। भावनाओं को अक्सर अवलोकनीय क्रियाओं और अभिव्यक्तियों के माध्यम से संप्रेषित किया जाता है, जैसे चेहरे के भाव, हावभाव, आवाज का स्वर और शारीरिक भाषा। मुस्कुराना खुशी व्यक्त करता है, रोना दुख व्यक्त करता है, और चौड़ी आंखें आश्चर्य या भय का संकेत दे सकती हैं। व्यवहारिक अभिव्यक्तियाँ भावनाओं को सामाजिक रूप से साझा करने की अनुमति देती हैं, दूसरों को यह समझने में मदद करती हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं और उचित प्रतिक्रिया देते हैं।

यह सिद्धांत विलियम जेम्स और कार्ल लैंग द्वारा प्रस्तुत किया गया था। सिद्धांत बताता है कि शारीरिक परिवर्तनों के कारण व्यक्तियों द्वारा भावनाओं का अनुभव किया जाता है। इस प्रकार, किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई भावनाओं को कुछ बाहरी घटनाओं और स्थितियों के परिणामस्वरूप होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया कहा जा सकता है (फेल्डमैन, 2015)। जैसे ही, कोई व्यक्ति किसी बाहरी घटना या स्थिति के संपर्क में आता है, उसे शारीरिक प्रतिक्रिया का अनुभव होगा। और इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या कैसे की जाती है यह व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रिया को निर्धारित करेगा। उदाहरण के लिए, एक शिक्षक कक्षा में एक छात्र को खेल खेलते हुए पकड़ लेता है, इस स्थिति में

छात्र को तेज़ दिल की धड़कन जैसे शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव होगा। इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या छात्र द्वारा डर के रूप में की जाती है ("मेरा दिल तेजी से धड़क रहा है, इसलिए मुझे डरना चाहिए)। सिद्धांत की आलोचना की गई है क्योंकि कुछ स्थितियों में, शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव होने से पहले भी भावनाओं का अनुभव किया जा सकता है। साथ ही आंत में होने वाले परिवर्तनों की धीमी दर के साथ, यह व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है कि वे अनुभव की गई भावनाओं का स्रोत कैसे हैं। इसके अलावा, कुछ भावनात्मक अनुभव शारीरिक उत्तेजना के परिणामस्वरूप नहीं हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, व्यायाम करने वाले व्यक्ति को तेजी से दिल की धड़कन का अनुभव हो सकता है लेकिन इसे डर नहीं कहा जा सकता है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि भावनात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए शारीरिक परिवर्तन उतने पर्याप्त नहीं हैं इसके अलावा विभिन्न भावनाओं को आंतरिक परिवर्तनों से जोड़ा जा सकता है जो प्रकृति में समान हैं, जो फिर से इस सिद्धांत की मान्यताओं का खंडन करता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति खुश होने पर भी रो सकता है और दुखी होने पर भी। इस संदर्भ में चेहरे की प्रतिक्रिया परिकल्पना का उल्लेख करना उचित है, जो बताती है कि भावनात्मक अनुभव चेहरे की मांसपेशियों के परिणामस्वरूप प्राप्त संवेदी प्रतिक्रिया से प्रभावित होते हैं। इस प्रकार, चेहरे की अभिव्यक्ति से भावनात्मक भावनाएं बढ़ सकती हैं। घटना/स्थिति अनुभवी शारीरिक प्रतिक्रिया/परिवर्तन भावना अनुभवी गुस्सा आपका पीछा करता है कांपना/तेज दिल की धड़कन डर 140 प्रेरणा और भावना।
कैनन बार्ड सिद्धांत-

यह सिद्धांत वाल्टर कैनन और फिलिप बार्ड द्वारा प्रस्तावित किया गया था। यह सिद्धांत मानता है कि एक ही तंत्रिका उत्तेजना (जो थैलेमस से निकलती है) एक ही समय में शारीरिक उत्तेजना और भावनात्मक अनुभव पैदा करती है। इस प्रकार, जब कोई व्यक्ति उत्तेजना उत्पन्न करने वाली भावना को महसूस करता है, तो थैलेमस द्वारा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को एक संकेत भेजा जाता है जो भावनात्मक अनुभव के संबंध में आंत की प्रतिक्रिया और सेरेब्रल कॉर्टेक्स को उत्पन्न करता है। यद्यपि सिद्धांत इस दृष्टिकोण को खारिज करता है कि शारीरिक उत्तेजना भावनात्मक अनुभव की ओर ले जाती है, हाल के शोध ने भावनात्मक अनुभव में हाइपोथैलेमस और लिम्बिक सिस्टम (थैलेमस के बजाय) की भूमिका पर प्रकाश डाला है (फेल्डमैन, 2015)।

द स्कैचर- सिंगर थ्योरी -

सिद्धांत, जिसे दो कारक सिद्धांत भी कहा जाता है, स्टेनली स्कैचर और जेरोम ई. सिंगर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और यह "इस विश्वास पर आधारित है कि भावनाएं एक गैर-विशिष्ट प्रकार की शारीरिक उत्तेजना और पर्यावरणीय संकेतों के आधार पर इसकी व्याख्या द्वारा संयुक्त रूप से निर्धारित होती हैं" (फेल्डमैन, 2015, पृष्ठ 316)। इस प्रकार, सिद्धांत बताता है कि अनुभव की गई भावनाओं की पहचान व्यक्तियों द्वारा पर्यावरण के अवलोकन और दूसरों के साथ अपनी तुलना के आधार पर की जाती

है। इस परिकल्पना का परीक्षण स्कैचर एवं सिंगर द्वारा भी अपने प्रयोग में किया गया। जैसा कि 1962 में 184 प्रतिभागियों (पुरुष कॉलेज के छात्रों) के नमूने पर प्रयोग किया गया था, जिन्हें सूचित किया गया था कि उन्हें दृश्य कौशल पर इसके प्रभाव का निरीक्षण करने के लिए एक विटामिन का इंजेक्शन दिया जा रहा था। फिर प्रतिभागियों को डॉक्टर द्वारा या तो प्लेसबो (बिना किसी दुष्प्रभाव वाला सलाइन घोल) या एपिनेफ्रिन (एड्रेनालाईन) दिया गया। एपिनेफ्रिन एक ऐसी दवा है जो ऐसी प्रतिक्रियाएं उत्पन्न करती है जो तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव होने पर होती हैं (उदाहरण के लिए, हृदय गति में वृद्धि, रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि, श्वास में वृद्धि, मस्तिष्क और मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह में वृद्धि आदि)। जिस व्यक्ति को एपिनेफ्रिन का इंजेक्शन लगाया जाता है, उसे कंपकंपी, तेज़ दिल की धड़कन, लालिमा आदि का अनुभव हो सकता है। फिजियोलाजी : भावना क) जिन प्रतिभागियों को एपिनेफ्रिन दिया गया था लेकिन उन्हें इसके प्रभाव के बारे में नहीं बताया गया था। [एड्रेनालिन अज्ञानी] बी) जिन प्रतिभागियों को एपिनेफ्रिन दिया गया था (हालांकि उन्हें बताया गया था कि उन्हें एक विटामिन का इंजेक्शन लगाया गया था) और उन्हें (विटामिन के) प्रभावों के बारे में बताया गया था और इस प्रकार वे तैयार हो गए थे। [एड्रेनालिन सूचित] सी) जिन प्रतिभागियों को एपिनेफ्रिन दिया गया था (हालांकि उन्हें बताया गया था कि उन्हें एक विटामिन का इंजेक्शन लगाया गया था) लेकिन उन्हें (विटामिन के) प्रभावों के बारे में गलत जानकारी दी गई थी और बताया गया था कि उन्हें सिरदर्द और पैरों में सुन्नता का अनुभव होगा। [एड्रेनालिन गलत सूचना] डी) जिन प्रतिभागियों को प्लेसबो दिया गया था। [यह एक नियंत्रण समूह के रूप में कार्य करता था] फिर प्रतिभागियों को एक संघचालक के साथ एक स्थिति में व्यक्तिगत रूप से रखा गया जो दोनों में से किसी एक तरीके से व्यवहार करता था। संघचालक या तो खुश और उत्साहित था या क्रोधित और शत्रुतापूर्ण था। यह शोध संघियों द्वारा प्रदर्शित व्यवहारों के प्रति प्रतिभागियों की भावनात्मक प्रतिक्रिया के उद्देश्य से किया गया था। परिणामों ने संकेत दिया कि प्रतिभागियों ने अपनी व्याख्या उनके द्वारा अनुभव की गई शारीरिक उत्तेजना, दूसरों द्वारा प्रदर्शित व्यवहार और पर्यावरणीय संकेतों के आधार पर की। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि यह सिद्धांत भावनाओं के संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य का प्रस्ताव करता है।

विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत-

इस सिद्धांत का फोकस यह है कि "किसी उत्तेजना के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया के बाद स्वचालित रूप से विपरीत प्रतिक्रिया होती है, उत्तेजना के बार-बार संपर्क में आने से प्रारंभिक प्रतिक्रिया कमजोर हो जाती है और प्रतिद्वंद्वी प्रक्रिया (विपरीत प्रतिक्रिया) मजबूत हो जाती है" (बैरन, 2005 पृष्ठ 398)। इस प्रकार, सिद्धांत बताता है कि भौतिकी का नियम कि प्रत्येक क्रिया के बाद प्रतिक्रिया होती है, भावना पर भी लागू होता है। इस सिद्धांत ने नशीली दवाओं की लत को समझने के लिए अपना अनुप्रयोग ढूंढ लिया है। जैसे ही कोई व्यक्ति नशीली दवाओं का उपयोग करना शुरू करता है तो उसे शुरू में तीव्र आनंद का अनुभव हो सकता है। हालांकि, दवाओं के बार-बार उपयोग से आनंद की तीव्रता में कमी आती है और वापसी से

संबंधित प्रतिक्रियाएं मजबूत हो जाती हैं। इस प्रकार व्यक्ति अब आनंद की भावनाओं के बजाय नशीली दवाओं का सेवन न करने के परिणामस्वरूप होने वाली नकारात्मक भावनाओं से बचने के लिए दवाओं का सेवन करता है।

संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत-

यह सिद्धांत 1970 में रिचर्ड लाजर द्वारा प्रस्तावित किया गया था। सिद्धांत बताता है कि किसी भी जानकारी का मूल्यांकन विभिन्न स्रोतों से किया जाता है, और इस मूल्यांकन में मुख्य रूप से अनुभूति शामिल होती है। इस प्रकार, अनुभव की गई भावनाएँ पर्यावरण और शरीर के भीतर से प्राप्त जानकारी के मूल्यांकन का परिणाम हैं। इसके अलावा, पिछले अनुभव और एक निश्चित तरीके से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति के साथ-साथ भावनात्मक कार्रवाई के संभावित परिणामों के संबंध में विचार भी मूल्यांकन प्रक्रिया में भूमिका निभाते हैं। सिद्धांत उस स्थिति के पुनर्मूल्यांकन पर भी ध्यान केंद्रित करता है जिसने भावनाओं को उकसाया। पुनर्मूल्यांकन तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में भी सहायता करता है। उदाहरण के लिए, जब एक छात्र को बताया जाता है कि उसे कॉलेज के प्रिंसिपल द्वारा बुलाया जा रहा है, तो छात्र को 142 प्रेरणा और भावना के रूप में घबराहट का अनुभव होगा, उसे आश्चर्य होगा कि उसे क्यों बुलाया जा रहा है। लेकिन जब प्रधानाचार्य छात्र को सूचित करते हैं कि उसे विदेश में शैक्षिक यात्रा के लिए चुना गया है तो स्थिति का पुनर्मूल्यांकन होता है और छात्र को खुशी का अनुभव होता है।

UNIT-IV

तनाव

तनाव मानव जीवन का एक आंतरिक और सार्वभौमिक पहलू है, जो किसी भी मांग या चुनौती के प्रति शरीर और दिमाग की स्वाभाविक प्रतिक्रिया के रूप में प्रकट होता है जो हमारे संतुलन को बाधित करता है। यह एक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है जो तब होती है जब कोई व्यक्ति किसी स्थिति को धमकी देने वाली या मांग करने वाली मानता है, जिससे व्यक्ति को स्थिति से निपटने या अनुकूलन करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई आंतरिक प्रक्रियाओं की एक विस्तृत श्रृंखला शुरू हो जाती है।

इस प्रतिक्रिया में एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोन का सावशामिल होता है, जो शरीर को उस प्रतिक्रिया के लिए तैयार करते हैं जिसे आमतौर पर "लड़ाई या उड़ान" प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है।

तनाव स्वाभाविक रूप से नकारात्मक नहीं है; यह हमें खतरों और चुनौतियों का तुरंत जवाब देने में सक्षम बनाकर हमारे अस्तित्व में एक आवश्यक कार्य करता है। हालाँकि, तनाव की प्रकृति और प्रभाव इसकी अवधि, तीव्रता और व्यक्ति की धारणा और मुकाबला करने की क्षमताओं के आधार पर काफी भिन्न हो सकते हैं।

तनाव के प्रकार

तनाव के तीन मुख्य प्रकार हैं: तीव्र, एपिसोडिक तीव्र और क्रोनिक।

1. तीव्र तनाव: तीव्र तनाव अल्पकालिक तनाव है जो जल्दी आता है और चला जाता है। यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। यह वह एहसास है जो आपको तब होता है जब आप रोलरकोस्टर पर सवारी कर रहे होते हैं या अपने प्रेमी के साथ झगड़ा कर रहे होते हैं। हर कोई समय-समय पर तीव्र तनाव का अनुभव करता है।

2. एपिसोडिक तीव्र तनाव: एपिसोडिक तीव्र तनाव तब होता है जब आप नियमित आधार पर तीव्र तनाव का अनुभव करते हैं। इस प्रकार के तनाव के साथ, आपको कभी भी शांत, आराम की स्थिति में लौटने के लिए आवश्यक समय नहीं मिलता है। प्रासंगिक तनाव अक्सर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं जैसे कुछ व्यवसायों में काम करने वाले लोगों को प्रभावित करता है।

3. दीर्घकालिक तनाव: दीर्घकालिक तनाव दीर्घकालिक तनाव है जो हफ्तों या महीनों तक बना रहता है। आप वैवाहिक समस्याओं, कार्यस्थल पर समस्याओं या वित्तीय समस्याओं के कारण दीर्घकालिक तनाव का अनुभव कर सकते हैं। दीर्घकालिक तनाव को प्रबंधित करने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

तनाव कारक:

तनाव ऐसी घटनाएँ, स्थितियाँ या उत्तेजनाएँ हैं जो शारीरिक या मनोवैज्ञानिक तनाव को ट्रिगर करती हैं, जिन्हें मुख्य रूप से अवधि और स्रोत के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है। मुख्य प्रकारों में तीव्र (अल्पकालिक), क्रोनिक (दीर्घकालिक), और दर्दनाक, साथ ही प्रमुख जीवन परिवर्तन, दैनिक परेशानियाँ और शोर जैसे पर्यावरणीय कारक शामिल हैं। वे सकारात्मक (यूस्ट्रेस) या नकारात्मक (संकट) हो सकते हैं।

यूस्ट्रेस बनाम संकट

तनाव हमेशा बुरी चीज़ नहीं होती। तनाव केवल परिवर्तनों के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है जो कर की मांग पैदा करती है। पहले उल्लिखित डॉ. लाजर (डॉ. सेली के काम पर आधारित) ने सुझाव दिया कि यूस्ट्रेस, जो सकारात्मक तनाव के लिए एक शब्द है, और संकट, जो नकारात्मक तनाव को संदर्भित करता है, के बीच अंतर है।

दैनिक जीवन में, हम अक्सर नकारात्मक अनुभवों या स्थितियों का वर्णन करने के लिए "तनाव" शब्द का उपयोग करते हैं। इससे कई लोगों को यह विश्वास हो जाता है कि सारा तनाव आपके लिए बुरा है, जो सच नहीं है।

1. यूस्ट्रेस

यूस्ट्रेस, या सकारात्मक तनाव प्रतिक्रिया, में निम्नलिखित विशेषताएं हैं:

- ऊर्जा को प्रेरित और केंद्रित करता है
- अल्पकालिक है
- हमारी मुकाबला करने की क्षमता के अंतर्गत माना जाता है
- रोमांचक लगता है
- प्रदर्शन में सुधार होता है

जैसा कि डॉ. ब्रिंडुसा वैता, एमडी, कहते हैं, "यूस्ट्रेस, जिसे सकारात्मकतनाव के रूप में भी जाना जाता है, एक शक्तिशाली प्रेरक के रूप में कार्यकरता है, जो आपको चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। इन तनावों को अपनाने से, आप व्यक्तिगत विकास और लचीलापन और उपलब्धि और संतुष्टि की भावना का अनुभव करते हैं।"

यूस्ट्रेस के उदाहरण

- कार्यस्थल पर पदोन्नति या वेतन वृद्धि प्राप्त होना
- नया काम शुरू करना, विवाह
- घर खरीदना, बच्चा पैदा करना
- घूमना, छुट्टियाँ मनाना
- छुट्टियों का मौसम
- सेवानिवृत्त होना, शैक्षिक कक्षाएं लेना या कोई नया शौक सीखना

2. कष्ट

इसके विपरीत, संकट या नकारात्मक तनाव की निम्नलिखित विशेषताएं होती हैं:

- चिंता या चिंता का कारण बनता है
- अल्पकालिक या दीर्घकालिक हो सकता है
- इसे हमारी मुकाबला करने की क्षमता से बाहर माना जाता है
- अप्रिय लगता है
- प्रदर्शन कम हो जाता है
- मानसिक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं

संकट के उदाहरण

- कानूनी समस्याएँ, तलाक के लिए आवेदन करना
- प्रियजनों से संपर्क टूटना, परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु
- अस्पताल में भर्ती होना, चोट लगना (स्वयं का या परिवार के किसी सदस्य का)
- दुर्व्यवहार या उपेक्षा किया जाना
- पारस्परिक संबंधों में टकराव
- दिवालियेपन/पैसे की समस्या, बेरोजगारी
- नींद की समस्या, स्कूल में बच्चों की समस्याएँ

शारीरिक कारक:

आपके शरीर का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र आपकी हृदय गति, श्वास, दृष्टिपरिवर्तन और बहुत कुछ को नियंत्रित करता है। इसकी अंतर्निहित तनावप्रतिक्रिया - "लड़ो-या-उड़ान प्रतिक्रिया" - आपके शरीर को तनावपूर्णस्थितियों का सामना करने में मदद करती है।

जब आप लंबे समय तक (क्रोनिक) तनाव में रहते हैं, तो तनाव प्रतिक्रियाकी निरंतर सक्रियता आपके शरीर में टूट-फूट का कारण बनती है। आपमेंतनाव के ऐसे लक्षण विकसित हो सकते हैं जो शारीरिक, मनोवैज्ञानिक याव्यवहारिक हों।

1. शारीरिक लक्षण

तनाव के शारीरिक लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- दर्द और वेदना.
- सीने में दर्द या ऐसा महसूस होना जैसे आपका दिल तेजी से धड़क रहाहो।
- थकावट या सोने में परेशानी।
- सिरदर्द, चक्कर आना या कंपकंपी होना।
- उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप)।
- मांसपेशियों में तनाव या जबड़े का अकड़ना।
- पेट या पाचन संबंधी समस्याएं।
- सेक्स करने में परेशानी होना।

- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।

2. मनोवैज्ञानिक लक्षण

तनाव भावनात्मक और मानसिक (मनोवैज्ञानिक) लक्षण पैदा कर सकता है, जैसे:

- चिंता या चिड़चिड़ापन.
- अवसाद।
- आतंक के हमले।
- दुःख.

3. व्यवहार संबंधी लक्षण

अक्सर, क्रोनिक तनाव से पीड़ित लोग इससे निपटने के लिए अलग-अलग चीजें आजमाते हैं। और उनमें से कुछ चीजें आदत बनाने वाली होती हैं और आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकती हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं:

- शराब सेवन विकार.
- जुआ विकार.
- ज्यादा खाना या खाने का विकार विकसित होना।
- सेक्स, शॉपिंग या इंटरनेट ब्राउजिंग में अनिवार्य रूप से भाग लेना।
- धूम्रपान.
- मादक द्रव्य उपयोग विकार.

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम:

20वीं सदी में काम करने वाले वियना में जन्मे वैज्ञानिक हंस सेली, जीएस का वर्णन करने वाले पहले व्यक्ति थे।

सेली ने पाया कि चूहों ने कई अलग-अलग तनावों के प्रति समान शारीरिक प्रतिक्रियाएँ प्रदर्शित कीं। उत्तरार्द्ध में ठंडे तापमान, अत्यधिक शारीरिक परिश्रम और विषाक्त पदार्थों के इंजेक्शन शामिल थे।

GAS के तीन चरण हैं:

- अलार्म प्रतिक्रिया
- प्रतिरोध

• थकावट

इनमें से प्रत्येक चरण के दौरान शरीर के भीतर क्या होता है, इसका पतानीचे दिया गया है।

1. अलार्म प्रतिक्रिया चरण

अलार्म प्रतिक्रिया चरण में, मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस नामक भाग को एक संकट संकेत भेजा जाता है। हाइपोथैलेमस ग्लूकोकोर्टिकोइड्स नामक हार्मोन को जारी करने में सक्षम बनाता है।

ग्लूकोकोर्टिकोइड्स एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल की रिहाई को ट्रिगर करते हैं, जो एक तनाव हार्मोन है। एड्रेनालाईन एक व्यक्ति को ऊर्जा को बढ़ावा देता है। उनकी हृदय गति बढ़ जाती है और रक्तचाप बढ़ जाता है। इसबीच, रक्त शर्करा का स्तर भी बढ़ जाता है।

ये शारीरिक परिवर्तन किसी व्यक्ति के स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एनएस) के एक हिस्से द्वारा नियंत्रित होते हैं जिसे सहानुभूति शाखा कहा जाता है। जीएस का अलार्म प्रतिक्रिया चरण एक व्यक्ति को उस तनाव का जवाब देने के लिए तैयार करता है जिसका वे अनुभव कर रहे हैं। इसे अक्सर "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है।

2. प्रतिरोध

प्रतिरोध चरण के दौरान, शरीर अलार्म प्रतिक्रिया चरण के दौरान हुए शारीरिक परिवर्तनों का प्रतिकार करने का प्रयास करता है। प्रतिरोध चरण एनएस के एक भाग द्वारा नियंत्रित होता है जिसे पैरासिम्पैथेटिक कहा जाता है।

एनएस की पैरासिम्पैथेटिक शाखा उत्पादित कोर्टिसोल की मात्रा को कम करके शरीर को सामान्य स्थिति में लाने की कोशिश करती है। हृदय गति और रक्तचाप सामान्य होने लगता है। यदि प्रतिरोध चरण के दौरान तनावपूर्ण स्थिति समाप्त हो जाती है, तो शरीर फिर सामान्य स्थिति में आ जाएगा।

हालाँकि, यदि तनाव बना रहता है, तो शरीर सतर्क स्थिति में रहेगा, और तनाव हार्मोन का उत्पादन जारी रहेगा। इस शारीरिक प्रतिक्रिया के कारण व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है और वह चिड़चिड़ा हो सकता है।

3. थकावट की अवस्था

तनाव की एक लंबी अवधि के बाद, शरीर जीएस के अंतिम चरण में चला जाता है, जिसे थकावट चरण के रूप में जाना जाता है। इस स्तर पर, शरीर लगातार कोशिश करके लेकिन प्रारंभिक अलार्म प्रतिक्रिया चरण से उबरने में विफल रहने के कारण अपने ऊर्जा संसाधनों को समाप्त कर चुका है।

एक बार जब यह थकावट की स्थिति में पहुंच जाता है, तो व्यक्ति का शरीर तनाव से लड़ने के लिए तैयार नहीं रह जाता है। वे अनुभव कर सकते हैं:

- थकान
- अवसाद
- चिंता
- सामना करने में असमर्थ महसूस करना

यदि कोई व्यक्ति इस स्तर पर तनाव के स्तर को प्रबंधित करने के तरीके नहीं खोजता है, तो उनमें तनाव से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियां विकसित होने का खतरा होता है।

तनाव पर अनुभूति और व्यक्तित्व का प्रभाव

अनुभूति (विचार प्रक्रियाएं/मूल्यांकन) और व्यक्तित्व लक्षण (स्थिरव्यवहार प्रवृत्ति) गहराई से तय करते हैं कि व्यक्ति तनाव को कैसे समझते हैं, उस पर प्रतिक्रिया करते हैं और उसका प्रबंधन कैसे करते हैं।

उच्च मनोविक्षुब्धता तनाव संवेदनशीलता को बढ़ाती है, जबकि उच्चकर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता और खुली मानसिकता लचीलेपन को बढ़ावा देती है। संज्ञानात्मक रूप से, स्थितियों का पुनर्मूल्यांकन और लचीलापन बनाए रखने से तनाव प्रतिक्रियाशीलता कम हो जाती है, जबकि नकारात्मक सोच इसे बढ़ा देती है।

तनाव पर व्यक्तित्व का प्रभाव

- न्यूरोटिसिज्म: जिन व्यक्तियों में न्यूरोटिसिज्म (चिंता, भावनात्मक अस्थिरता) अधिक होती है, वे उच्च कथित तनाव के प्रति काफी अधिक संवेदनशील होते हैं, क्योंकि वे अक्सर स्थितियों को अधिक खतरनाक मानते हैं।

- लचीलापन (बहिर्मुखता/खुलापन): उच्च बहिर्मुखता और खुलापन कम व्यक्तिपरक तनाव, कम कोर्टिसोल और कम हृदय संबंधी प्रतिक्रियाशीलता से जुड़े हैं।

- कर्तव्यनिष्ठा: यह गुण बेहतर मुकाबला तंत्र और कथित तनाव के निचले स्तर से जुड़ा है।

- "जलाने" प्रभाव: उच्च विक्षिप्तता तनाव कारकों के प्रति "अति-प्रतिक्रियाशीलता" की ओर ले जाती है, जिससे नकारात्मक प्रभाव बार-बार सक्रिय होता है, जो अनिवार्य रूप से समय के साथ संवेदीकरण होता है।

तनाव पर अनुभूति का प्रभाव

- संज्ञानात्मक मूल्यांकन: तनाव केवल एक बाहरी घटना नहीं है, बल्कि यह भी है कि कोई व्यक्ति इसे कैसे महसूस करता है। किसी स्थिति को धमकी देने के बजाय प्रबंधनीय मानने से तनाव कम होता है।

• संज्ञानात्मक लचीलापन: संज्ञानात्मक प्रसंस्करण को नई स्थितियों में अनुकूलित करने की क्षमता बेहतर तनाव प्रबंधन की अनुमति देती है। उच्चसंज्ञानात्मक लचीलेपन वाले लोगों में तनाव की संभावना कम होती है।

• नियंत्रण तंत्र: उच्च तनाव वाली स्थितियाँ अक्सर कार्यशील स्मृति और कार्यकारी कार्यों को बाधित करती हैं, जबकि खतरा-केंद्रित ध्यान को बढ़ावा देती हैं।

• मुकाबला करने की रणनीतियाँ: संज्ञानात्मक शैलियाँ - जैसे कि क्षेत्र की स्वतंत्रता और सोच के लिए एक "रचनात्मक घटक" - मुकाबला करने के तंत्र की पसंद पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं, यह निर्धारित करती हैं कि कोई व्यक्ति भावना-केंद्रित या समस्या-केंद्रित रणनीतियों का उपयोग करता है या नहीं।

तनाव में सामाजिक कारकों की भूमिका:

• सामाजिक कारक = पारस्परिक संबंधों, सामुदायिक संरचनाओं, सांस्कृतिक मानदंडों और सामाजिक अपेक्षाओं से उत्पन्न होने वाली स्थितियाँ जो तनाव के स्तर को प्रभावित करती हैं।

• सामाजिक कारक तनाव में दोहरी भूमिका निभाते हैं, या तो महत्वपूर्ण बफर या महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में कार्य करते हैं। उच्च गुणवत्ता वाला सामाजिक समर्थन (भावनात्मक, वाद्य, सूचनात्मक) लचीलापन बढ़ाता है, कोर्टिसोल को कम करता है और शारीरिक/मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इसके विपरीत, सामाजिक अलगाव, संघर्ष, या निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति दीर्घकालिक तनाव को ट्रिगर कर सकती हैं।

• वे सुरक्षात्मक बफर्स या तनाव-उत्प्रेरण दबाव के रूप में कार्य कर सकते हैं।

1. सकारात्मक भूमिकाएँ (तनाव कम करने वाली)

• सामाजिक सहायता नेटवर्क → भावनात्मक, वाद्य, सूचनात्मक, मूल्यांकन समर्थन।

• अपनेपन की भावना → समूह सदस्यता अकेलापन कम करती है, लचीलापन बढ़ाती है।

• सांस्कृतिक मूल्य → सामूहिक परंपराएँ परिवार/समुदाय पर जोर देती हैं, तनाव को कम करती हैं।

• सामाजिक एकजुटता → समुदायों में विश्वास, सहयोग और एकजुटता से मुकाबला करने में सुधार होता है।

• भूमिका पूर्ति → स्पष्ट, मूल्यवान सामाजिक भूमिकाएँ (माता-पिता, शिक्षक, नेता) अर्थ प्रदान करती हैं और तनाव कम करती हैं।

2. नकारात्मक भूमिकाएँ (तनाव बढ़ाने वाली)

• सामाजिक अलगाव → कनेक्शन की कमी से भेद्यता बढ़ती है।

• संघर्षपूर्ण रिश्ते → शत्रुता, आलोचना, सहानुभूति की कमी तनाव को बढ़ाती है।

साथियों के दबाव, मीडिया के प्रभाव, कार्यस्थल पर प्रतिद्वंद्विता → सामाजिक तुलना और प्रतिस्पर्धा चिंता का कारण बनती है।

भूमिका तनाव और अस्पष्टता परस्पर विरोधी मांगों (काम-परिवार संतुलन, अस्पष्ट अपेक्षाओं) → है।

लिंग, जाति, नस्ल या बीमारी के आधार पर भेदभाव और कलंक → पूर्वाग्रह पुराने तनाव को बढ़ाता है।

सांस्कृतिक दबाव → अनुरूपता अपेक्षाएं स्वायत्तता को सीमित करती हैं और तनाव पैदा करती हैं।

गरीबी, बेरोजगारी और असमानता → सामाजिक आर्थिक स्थिति (एसईएस) तनाव जोखिम को बढ़ाती है।

• तनावों का मूल्यांकन → सामाजिक संदर्भ धारणा (खतरा बनाम चुनौती) को आकार देता है।

• मुकाबला करने की रणनीतियाँ → सामाजिक परिवेश से सीखे गए व्यवहार अनुकूली/दुर्निकूली मुकाबला को प्रभावित करते हैं।

• शारीरिक मार्ग → सहायक अंतःक्रियाएं कोर्टिसोल को कम करती हैं, नकारात्मक अंतःक्रियाएं इसे बढ़ाती हैं।

• सामाजिक शिक्षा → साथियों/परिवार का अवलोकन तनावप्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है।

सकारात्मक सामाजिक मान्यता → पहचान और आत्म-सम्मान लचीलेपन को मजबूत करता है; नकारात्मक प्रतिक्रिया इसे कमजोर करती है।

तनाव से निपटना:

मुकाबला - तनाव (आंतरिक या बाहरी) को प्रबंधित करने के लिए संज्ञानात्मक और व्यावहारिक प्रयास।

• उद्देश्य: संकट कम करना, कामकाज बनाए रखना और संतुलन बहाल करना।

मुकाबला करने की रणनीतियों के प्रकार

1. समस्या-केंद्रित मुकाबला

○ तनावकर्ता को सीधे संबोधित करना।

○ उदाहरण: समय प्रबंधन, समाधान खोजना, बातचीत।

○ तनाव नियंत्रण योग्य होने पर प्रभावी।

2. भावना-केंद्रित मुकाबला

○ तनाव के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करना।

- उदाहरण: विश्राम, ध्यान, जर्नलिंग, विचारों को पुनः व्यवस्थित करना।
- जब तनाव नियंत्रण से बाहर हो तो उपयोगी।

3. बचाव मुकाबला

- इनकार, वापसी, मादक द्रव्यों का सेवन।
- अल्पकालिक राहत प्रदान करता है लेकिन दीर्घकालिक हानिकारक।

4. अर्थ-केंद्रित मुकाबला

प्रतिकूलता में विकास या अर्थ ढूँढना।

- उदाहरण: आध्यात्मिकता, सकारात्मक पुनर्व्याख्या, लचीलापन-निर्माण।

मुकाबला करने की तकनीक

1. संज्ञानात्मक तकनीकें

- सकारात्मक आत्म-चर्चा, संज्ञानात्मक पुनर्गठन, सचेतनता।

2. व्यवहार तकनीकें

- व्यायाम, विश्राम प्रशिक्षण, गहरी साँस लेना।

3. सामाजिक तकनीकें

- समर्थन माँगना, समस्याएँ साझा करना, समूह गतिविधियाँ।

4. जीवनशैली दृष्टिकोण

संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, कैफीन/अल्कोहल को सीमित करना।

निहितार्थ

- तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों को इससे निपटने की कई रणनीतियाँ सिखानी चाहिए।
- तनाव से निपटने की लचीली स्थिति को प्रोत्साहित करें - तनाव की नियंत्रण क्षमता के आधार पर रणनीतियों में बदलाव करें।
- स्कूलों, कार्यस्थलों और समुदायों में लचीलापन प्रशिक्षण को बढ़ावा देना।

