

Unit 03 . मानव व्यवहार का मनोविज्ञान
(Psychology of Human Behaviour)

Q. मानव व्यवहार की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of human behaviour.

उत्तर-• मनुष्य द्वारा जीवन में प्रदर्शित की जाने वाली दृश्य व अदृश्य क्रियाएं (seen and unseen activities) व्यवहार में सम्मिलित की जाती हैं।

- व्यक्ति द्वारा गर्भाशय से मृत्यु तक की जाने वाली सभी क्रियाएं व्यवहार कहलाती हैं।
- व्यक्ति द्वारा की गयी संज्ञानात्मक, गत्यात्मक व भावनात्मक क्रियाएं (cognitive, dynamic and emotive activities) व्यवहार कहलाती हैं।
- The visible and unseen activities performed by humans in life are included in behaviour.
- All the activities performed by a person from the womb till death are called behaviour.
- The cognitive, dynamic and emotive activities performed by a person are called behaviour.

Q. व्यक्ति की आधारभूत आवश्यकताएं कौन सी हैं?

What are the basic human needs?

Or

मैस्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम को समझाइए।

Describe the Maslow's Hierarchy of Needs.

उत्तर- Maslow (मैस्लो) ने 1954 में सर्वप्रथम आत्मसिद्धि (self-realization) को एक महत्वपूर्ण अभिप्रेरक बतलाया तथा इसका वैज्ञानिक अध्ययन कर एक सिद्धान्त का प्रतिपादन किया, जिसे "मैस्लो का आवश्यकताओं का पदानुक्रम" (Maslow's Hierarchy of Needs) कहा जाता है।

मैस्लो ने मुख्य रूप से पाँच मानव आवश्यकताओं की पुष्टि की, जो निम्न हैं -

Maslow (Maslow) first described self-realization as an important motivator in 1954 and after studying it scientifically, propounded a theory, which is called "Maslow's Hierarchy of Needs".

Maslow mainly affirmed five human needs, which are as follows:

1. शारीरिक आवश्यकताएँ (Physiological Needs)

मनुष्य की शारीरिक आवश्यकताएँ "Maslow's Hierarchy of Needs" अनुक्रम में सबसे नीचे आती हैं। शारीरिक आवश्यकताओं में निम्न शामिल हैं-

भूख (hunger), सैक्स (sex), श्वसन (respiration), प्यास (thirst), सन्तुष्टि (satisfaction), नींद (sleep), उत्सर्जन (excretion), हवा, पानी, आदि।

इनके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। अतः मैस्लो का कहना है कि व्यक्ति सबसे पहले अपनी शारीरिक आवश्यकताओं की सन्तुष्टि चाहता है।

इसके बाद वह अन्य आवश्यकताओं के बारे में सोचता है।

Physiological needs of humans come at the bottom in the sequence of "Maslow's Hierarchy of Needs". Physical needs include the following-

Hunger, sex, respiration, thirst, satisfaction, sleep, excretion, air, water, etc. Man cannot survive without these.

Therefore, Maslow says that a person first wants to satisfy his physical needs. After this he thinks about other requirements.

2. सुरक्षा संबंधी आवश्यकताएँ (Safety needs) -

जब मनुष्य की शारीरिक आवश्यकताओं से सन्तुष्टि हो जाती है, तब मनुष्य अपनी दूसरी महत्वपूर्ण आवश्यकता, "सुरक्षा आवश्यकताएँ" (safety needs) के बारे में सोचता है।

सुरक्षा संबंधी आवश्यकताएँ निम्न हैं-

When man's physical needs are satisfied, then man thinks about his second important need, "safety needs". The security requirements are as follows-

- व्यक्तिगत सुरक्षा (personal safety)

- वित्तीय सुरक्षा (financial safety)
- स्वास्थ्य सुरक्षा (health safety)
- दुर्घटनाओं, बीमारी और उनके प्रतिकूल प्रभावों के प्रति सुरक्षा (safety against accidents, illness and their adverse effect), आदि।

3. प्यार और अपनापन (Love and Belongings) -

Maslow के सिद्धांत की यह तीसरी प्रमुख आवश्यकता है।

इस आवश्यकता के फलस्वरूप व्यक्ति, परिवार, समाज, धर्म, प्रजाति राजनीतिक दल, आदि के साथ सामंजस्य स्थापित करता है और अपने प्रति परिवार, समाज आदि से भी प्यार और अपनेपन पाने की भावना रखता है।

This is the third major need of Maslow's theory. As a result of this need, the person establishes harmony with the family, society, religion, race, political party, etc. and also has a feeling of love and belongingness towards himself from the family, society, etc.

4. आत्म-सम्मान की भावना (Self-respect Feeling) -

सभी मनुष्य अपने को सम्मानित महसूस करना चाहते हैं।

इसमें आत्म-सम्मान, उपलब्धि (achievement), स्वायत्तता (autonomy), और बाह्य सम्मान कारक [external esteemed factors, जैसे- पद (status), पहचान (recognition), आदि] शामिल हैं।

All humans want to feel respected. This includes self-esteem, achievement, autonomy, and external esteem factors [such as position, recognition, etc.].

5. आत्मसिद्धि (Self-actualization) -

"मैस्लो पदानुक्रम" में आत्मसिद्धि (self-actualization) सबसे ऊंचे स्तर की आवश्यकता (highest level of needs) है, जहां पर सभी लोग पहुंच नहीं पाते।

आत्मसिद्धि एक जटिल धारणा (complex concept) है।

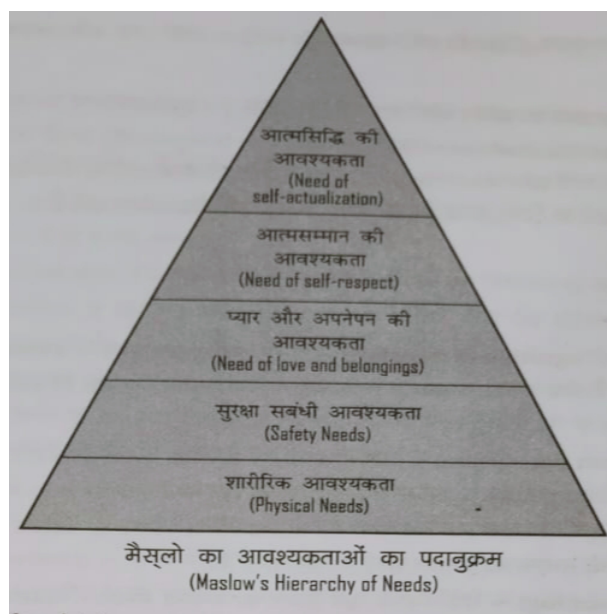
मनोविज्ञान में आत्मसिद्धि से तात्पर्य अपने अन्दर छिपी क्षमताओं (potentialities) की पहचान करना तथा उसे ठीक ढंग से विकसित करने की आवश्यकता से होता है।

दूसरे शब्दों में कहा जाए कि अपनी क्षमताओं के अनुसार कुछ कर सकना ही आत्मसिद्धि (self-actualization) है।

Self-actualization is the highest level of needs in "Maslow's Hierarchy", which not all people can reach.

Self-actualization is a complex concept. In psychology, self-actualization means identifying the potentialities hidden within oneself and the need to develop them properly.

In other words, being able to do something as per one's capabilities is self-actualization.



मैस्लो ने फिर इन पांच आवश्यकताओं को दो मूल श्रेणी में विभाजित किया है-

Maslow then divided these five needs into two basic categories-

1. निम्न स्तर की आवश्यकता (Needs of low level)- इसमें मैस्लो ने शारीरिक आवश्यकताओं और सुरक्षा-संबंधी आवश्यकताओं को रखा है।

In this, Maslow has placed physiological needs and security-related needs.

2. उच्च स्तर की आवश्यकता (Needs of highest level)- इसमें प्यार और अपनापन, सम्मान की भावना एवं आत्मसिद्धि को रखा है।

It includes love and belonging, feeling of respect and self-actualization.

Q. अभिप्रेरणा या प्रेरणा को परिभाषित करें। । प्रेरणा के प्रकार लिखिए।

Define the motivation. Write types of motivation.

Or

जैविक प्रेरणा, सामाजिक प्रेरणा एवं व्यक्तिगत प्रेरणा समझाइए।

Explain biological, social and personal motives.

उत्तर- प्रेरणा को कई मनोवैज्ञानिकों ने परिभाषित किया है

गिलफोर्ड के अनुसार -

प्रेरणा से आशय है वह विशेष आंतरिक अवस्था जो क्रिया को शुरू करने एवं बनाए रखने के लिए जरूरी होती है।

Motivation has been defined by many psychologists-

According to Guilford – Motivation means that special internal state which is necessary to start and maintain the action.

बुडवर्थ के अनुसार -

प्रेरणा एक ऐसी अवस्था है जो उसे विशेष प्रकार के व्यवहार एवं निश्चित लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रेरित करती है।

According to Budworth – Motivation is a state that motivates a person to perform a particular type of behavior and accomplish certain goals.

प्रेरकों के प्रकार (Types of Motivation)-

प्रेरकों को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है-

Motivators can be classified as follows-

A. जैविक या प्राथमिक प्रेरक (Biological or Primary Motives)

ये वे आधारभूत प्रेरक होते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में आवश्यक होते हैं। जैविक प्रेरक जन्मजात होते हैं। जैविक प्रेरक इस प्रकार हैं-

These are the basic motives which are essential in the life of every person.

Biological motivators are innate. Biological agents are as follows-

1. भूख (Hunger) यह सबसे प्राथमिक प्रेरक है यदि व्यक्ति की भूख संतुष्ट है तो उसकी क्रिया एवं प्रक्रिया सामान्य रहती है एवं यदि भूख संतुष्ट नहीं है तो उसके व्यवहार में परिवर्तन आता है।

This is the primary motivator. If a person's hunger is satisfied then his actions and processes remain normal and if hunger is not satisfied then his behavior changes.

2. प्यास (Thirst) - अधिक समय तक व्यक्ति की प्यास पूरी न होने पर वह विचलित हो जाता है।

If a person's thirst is not satisfied for a long time, he becomes distracted.

3. निद्रा (Sleep) - मानसिक व शारीरिक थकान को दूर करने के लिए निद्रा एक आवश्यक प्रेरणा है। अनिद्रा मानसिक असंतुलन व कुसमायोजन उत्पन्न करती है।

Sleep is an essential motivation to remove mental and physical fatigue. Insomnia causes mental imbalance and maladjustment.

4. शरीर तापमान का नियमन (Regulation of body temperature) वातावरण में रहने के कारण या शरीर में बाहरी तत्वों के प्रवेश करने पर शरीर का तापक्रम बढ़ने लगता है जैसे गर्मियों में गर्मी लगने पर पंखा या ए.सी. चलाकर एवं सर्दियों में गर्म कपड़े पहनकर शरीर के तापमान को सामान्य बनाए रखना।

Due to being in the environment or due to the entry of external elements in the

body, the body temperature starts increasing, such as fan or AC when it is hot in summer. Maintaining normal body temperature by walking and wearing warm clothes in winter.

5. काम-उत्तेजना (Sex) मनोवैज्ञानिक फ्रायड के अनुसार काम-उत्तेजना प्रवृत्ति मानव प्रेरकों में सबसे महत्वपूर्ण प्रेरक होती है। फ्रायड के अनुसार यह प्रेरक व्यक्तित्व एवं व्यक्ति की उन्नति एवं सामाजिक संरचना को गहराई से प्रभावित करता है।

According to psychologist Freud, the sexual arousal tendency is the most important motivator among human motivators. According to Freud, this motivator deeply affects the personality, progress and social structure of the individual.

6. समस्थिति (Homeostasis)-

शरीर में विभिन्न आंतरिक अंगों, जैसे- पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र आदि में परिवर्तन आने पर व्यक्ति संतुलन स्थापित करना चाहता है।

जैसे पानी, नमक, ऑक्सीजन आदि की कमी होने पर शरीर का संतुलन बिगड़ने लगता है। अतः इन पदार्थों को बाहर से लेने की प्रेरणा उत्पन्न होती है ताकि शरीर का संतुलन सामान्य बना रहे।

A person wants to establish balance when there are changes in various internal organs of the body, such as digestive system, respiratory system, excretory system etc.

For example, due to lack of water, salt, oxygen etc. the balance of the body starts deteriorating.

Hence, there is a motivation to take these substances from outside so that the balance of the body remains normal.

B. सामाजिक या द्वितीयक प्रेरक (Social or Secondary Motives)

व्यक्ति को समाज से प्राप्त होने वाले प्रेरक सामाजिक प्रेरक कहलाते हैं, चूंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है इसलिए व्यक्ति के व्यवहार को सामाजिक प्रेरक प्रभावित करते हैं। सामाजिक प्रेरक इस प्रकार हैं-

The motives that a person receives from society are called social motives. Since

man is a social animal, social motives influence a person's behavior. Social motivators are as follows-

1. प्रशंसा एवं निंदा (Praise and Blame) -

प्रशंसा प्रत्येक मनुष्य की कमजोरी होती है। प्रत्येक व्यक्ति प्रशंसा को पसंद करता है जबकि निंदा को नापसंद करता है। प्रशंसा प्रेरक का व्यवहार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी निंदा प्रेरक भी व्यक्ति में सकारात्मक व्यवहार उत्पन्न करने में सहायक होती है।

Praise is the weakness of every human being. Every person likes praise and dislikes criticism. Motivational praise has a positive effect on behavior. Sometimes criticism is also helpful in generating positive behavior in a person.

2. प्रभुत्व (Power) -

प्रभुत्व प्रेरक सभी समाजों में पाया जाता है। इसमें मनुष्य दूसरों पर हावी होने या शासन करने की कोशिश करता है क्योंकि इससे उसे अत्यधिक संतुष्टि प्राप्त होती है।

Dominance motive is found in all societies. In this, man tries to dominate or rule others because it gives him immense satisfaction.

3. अनुकरण एवं सहानुभूति (Imitation and Sympathy)

अनुकरण द्वारा व्यक्ति सीखता है तथा हर व्यक्ति दूसरों के प्रति कम या अधिक सहानुभूति रखता है।

A person learns through imitation and every person has more or less sympathy towards others.

4. आत्मसर्पण (Self Submission) -

प्रत्येक व्यक्ति परिवार एवं समाज से ही आत्मसर्पण की भावना को सीखता है। इसमें वह अपने आपको दूसरों के अधीन कर लेता है एवं उनके आदेशों का पालन करता है।

Every person learns the feeling of surrender from family and society. In this he subordinates himself to others and follows their orders.

5. सामाजिक स्वीकार्यता (Social Approval)-

समाज में व्यक्ति वही कार्य करता है जो समाज द्वारा स्वीकार्य होते हैं एवं समाज द्वारा अस्वीकार्य कार्यों को करने से बचता है।

A person in the society does only those works which are accepted by the society and avoids doing the works which are rejected by the society.

6. आक्रामकता (Aggressiveness)- इसमें व्यक्ति दूसरे व्यक्ति पर आक्रमण करके या अभद्र भाषा का प्रयोग करके उसे चोट पहुंचाना या नष्ट करना चाहता है।

In this a person wants to hurt or destroy another person by attacking or using abusive language.

7. अर्जनात्मकता (Acquisitiveness)- इस प्रेरक में व्यक्ति आकर्षक एवं उपयोगी वस्तुओं को प्राप्त करना चाहता है। अलग-अलग समाज व संस्कृतियों में अर्जनात्मकता की मात्रा अलग-अलग पाई जाती है।

In this motivator the person wants to acquire attractive and useful things. The degree of acquisitiveness is found to be different in different societies and cultures.

C. व्यक्तिगत प्रेरक (Personal Motives) - व्यक्तिगत प्रेरक निम्न प्रकार होते हैं-

Personal motives are as follows-

1. जीवन लक्ष्य (Life Goal) - प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अपने कुछ लक्ष्य होते हैं। ये लक्ष्य व्यक्ति की क्रियाओं को संचालित करते हैं एवं उसे परिश्रम की प्रेरणा प्रदान कर उसके व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं।

Every person has some goals in his life. These goals govern a person's actions and create his personality by inspiring him to work hard.

2. आदतें (Habits) - आदतें अच्छी एवं बुरी दोनों प्रकार की हो सकती हैं। अच्छी आदतें कार्य को सुगम बनाती हैं एवं व्यक्ति को प्रगतिशील बनाती हैं। दूसरी तरफ बुरी आदतें उसकी प्रगति में बाधा उत्पन्न करती हैं,

Habits can be both good and bad. Good habits make work easier and make a person progressive. On the other hand, bad habits hinder his progress.

3. आकांक्षा स्तर (Level of Aspiration)- यह प्रेरक जीवन लक्ष्य से ही संबंधित होता है। प्रत्येक व्यक्ति की कोई न कोई आकांक्षा होती है एवं वह इन्हीं आकांक्षाओं को पूरा करने में अग्रसर रहता है।

This is related to the motivational life goal itself. Every person has some aspirations and he moves ahead in fulfilling these aspirations.

4. रुचि (Interest) - मानव व्यवहार में रुचि प्रेरक का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। प्रायः व्यक्ति उसी कार्य को करना पसंद करता है जिसमें उसकी रुचि अधिक है।

Interest has a very important place as a motivator in human behaviour. Generally a person likes to do only that work in which he has more interest.

5. अभिवृत्ति (Attitude)- अनुकूल अभिवृत्ति व्यक्ति को प्रोत्साहित करती है एवं इसी के आधार पर वह ध्यान केन्द्रित करता है जबकि प्रतिकूल प्रवृत्ति से वो बचना चाहता है।

Favorable attitude encourages the person and on the basis of this he concentrates whereas he wants to avoid unfavorable attitude.

6. उत्सुकता एवं भय (Curiosity and Fear) किसी वस्तु या विषय के प्रति उत्सुकता व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण प्रेरक का कार्य करती है। वहीं भय एक ऐसा प्रेरक है जो व्यक्ति को ऐसी स्थितियों से दूर करने के लिए प्रेरित करता है जो उसे भयभीत करें।

Curiosity about any object or subject acts as an important motivator in a person's life. Whereas fear is a motivator that motivates a person to stay away from situations that scare him.

Q. मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं अथवा गुण लिखिए।

What do you understand with mental health?

Write down the characteristics of mentally healthy person.

उत्तर- मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य वह क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों (opposite conditions) का सामना धैर्यपूर्वक कर उनसे प्रभावपूर्ण समायोजन बिठा लेता है।

कट्स और मोस्ले के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है, जिससे हम जीवन की कठिन परिस्थितियों से अपना सामंजस्य (consistency) स्थापित करते हैं।

मैनिंजर के अनुसार -

हम मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा अधिकतर सामंजस्य के रूप में कर सकते हैं, वह एक सम स्वभाव, एक तीव्र बुद्धि, सामाजिक रूप से संतुलित व्यवहार और आनन्दमय स्नायु विन्यास बनाये रखने की योग्यता है।

मेरियम वैब्सटर के अनुसार

मानसिक स्वास्थ्य उस भावनात्मक और मानसिक कल्याण को कहते हैं जिसमें व्यक्ति अपनी अवबोधक और भावनात्मक योग्यताओं का उपयोग कर सके, समाज में रह सके तथा अपनी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा कर सके।

Mental health is the ability by which a person faces adverse conditions patiently and makes effective adjustments to them.

According to Cutts and Mosley, mental health is the ability to cope with difficult situations in life. Establish consistency.

According to Menninger - We can define mental health mostly as harmony, that is, the ability to maintain an even temperament, a sharp intelligence, socially balanced behavior and a happy nervous disposition.

According to Merriam Webster, mental health is that emotional and mental well-being in which a person can use his perceptive and emotional abilities, live in society and meet his daily needs.

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण (Characteristics of Mentally Healthy Person) -

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन की समस्याओं व कठिन परिस्थितियों को हल करने में सक्षम होता है। ऐसे व्यक्ति में निम्न लक्षण पाए जाते

A mentally healthy person is capable of solving life's problems and difficult situations. The following symptoms are found in such a person.

1. आत्म-मूल्यांकन की क्षमता (Capacity of Self-evaluation)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में स्वयं में मौजूद गुणों एवं अवगुणों (merits and demerits) को पहचानने की क्षमता पायी जाती है, किन्तु मानसिक रोगियों में ऐसा नहीं मिलता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपना आत्म-मूल्यांकन कर सकता है।

A mentally healthy person has the ability to recognize the merits and demerits present in himself, but this is not found in mental patients. A mentally healthy person can self-evaluate himself.

2. प्रतिकूल परिस्थितियों में समंजनशीलता (Adjustability in opposite conditions)

- स्वस्थ मस्तिष्क वाला मनुष्य समंजनशीलता वाला होता है, वह हर परिस्थिति के साथ समंजन (adjustment) स्थापित कर लेता है चाहे वे अनुकूल हो या प्रतिकूल।

A person with a healthy mind is accommodative, he makes adjustment with every situation whether it is favorable or unfavourable.

3. लक्ष्य-निर्धारण (Goal determination)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन में कुछ लक्ष्यों का निर्धारण करके चलते हैं तथा उनके द्वारा की जाने वाली गतिविधियां भी इन निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायक होती हैं।

Mentally healthy people set some goals in their life and the activities done by them also help in achieving these goals.

4. संवेगात्मक परिपक्वता (Emotional maturity)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति संवेगात्मक रूप से भी परिपक्व (matured) होते हैं। उनके द्वारा किये जाने वाले संवेगीय प्रदर्शन वातावरण और परिस्थितियों के अनुसार होते हैं। ऐसे व्यक्ति का प्रेम, घृणा, क्रोध, भय, चिन्ता, आश्चर्य आदि संवेगों पर पूर्ण नियंत्रण होता है तथा वे इनका प्रदर्शन उचित समय पर ही करते हैं।

Mentally healthy people are also emotionally mature. The emotional displays they make are according to the environment and circumstances. Such a person has complete control over the emotions like love, hatred, anger, fear, worry, surprise etc. and they display them only at the appropriate time.

5. यौन-संबंधी परिपक्वता (Sex related maturity)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति संस्कृति द्वारा स्वीकार्य तरीकों से ही अपने यौन इच्छा की पूर्ति करते हैं। उनके जीवन में असभ्यता एवं दुराचार का कोई स्थान नहीं होता है।

Mentally healthy people fulfill their sexual desires only in ways acceptable to the culture. There is no place for rudeness and misconduct in their life.

6. संतुलित इच्छाएं (Balanced desires) -

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की इच्छाएं संतुलित एवं सीमित होती हैं। उसमें किसी भी प्रकार की अधिकता (plenty) नहीं पाई जाती है। उसे अपनी क्षमताओं तथा योग्यताओं का भली-भांति ज्ञान होता है और वह उसी के अनुरूप सम्मान एवं धन की लालसा रखता है।

The desires of a mentally healthy person are balanced and limited. There is no abundance of any kind in it. He is well aware of his capabilities and abilities and accordingly he desires respect and wealth.

7. नियमित जीवन (Regular life)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या सुव्यवस्थित एवं सुनियोजित (well planned) होती है। उसके द्वारा की जाने वाली गतिविधियां, खान-पान आदि सब नियमित व संयमित होते हैं।

The daily routine of a mentally healthy person is well organized and planned. The activities done by him, his eating habits etc. are all regular and controlled.

8. संतोषी जीवन (Satisfactory life)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का जीवन बहुत ही सन्तुष्टिप्रद होता है। वह अपनी हर गतिविधि से संतोष का अनुभव करता है। वह अपने पारिवारिक, सामाजिक, व्यावसायिक एवं आर्थिक स्तर से पूरी तरह सन्तुष्ट

होता है।

The life of a mentally healthy person is very satisfying. He feels satisfaction in his every activity. He is completely satisfied with his family, social, professional and economic status.

9. भूख एवं नींद की संतुलित मात्रा (Balanced quantity of hunger and sleep)

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की भूख एवं निद्रा की मात्रा संतुलित होती है। न तो उसमें भूख एवं नींद की अतिशयता होती है न ही न्यूनता।

A mentally healthy person has a balanced quantity of hunger and sleep. There is neither excess nor deficiency of hunger and sleep.

Q. मानसिक स्वस्थ व्यक्ति एवं मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति में क्या अंतर है?

मानसिक अस्वस्थता के कारण समझाइए।

What is the difference between mentally healthy and mentally unhealthy person?

Describe the causes of mental illness.

उत्तर- मानसिक स्वस्थ व्यक्ति (Mentally Healthy Person)

ऐसा व्यक्ति जो प्रतिकूल परिस्थितियों (opposite conditions) का सामना धैर्यपूर्वक कर उनसे प्रभावपूर्ण समायोजन बिठा लेता है एवं एक सम स्वभाव, एक तीव्र बुद्धि, सामाजिक रूप से संतुलित व्यवहार और आनन्दमय स्नायु विन्यास बनाये रखने की क्षमता रखता है मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कहलाता है।

मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति (Mentally Ill Person)

ऐसा व्यक्ति जो अपने जीवन में आने वाली प्रतिकूल परिस्थितियों के साथ प्रभावपूर्ण समायोजन करने में असफल रहता है मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति कहलाता है। मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति उदासीन एवं निराश होता है।

A mentally healthy person is a person who faces adverse conditions patiently and makes effective adjustments to them and is able to maintain an even temperament, a sharp intelligence, socially balanced behavior and a happy mental disposition.

A person who has the capacity is called a mentally healthy person.

Mentally Ill Person (Mentally Ill Person) A person who fails to adjust effectively to the adverse circumstances in his life is called a mentally ill person.

A mentally ill person is apathetic and depressed.

मानसिक अस्वस्थता के कारण (Causes of Mentally Illness) -

1. आनुवांशिक कारण (Genetic Causes) - प्रथम व द्वितीय डिग्री रिश्तेदारों के मानसिक रोग से ग्रस्त रहने पर व्यक्ति का मानसिक रोग से ग्रस्त होने की संभावना अन्य के अपेक्षा अधिक होती है।
2. अत्यधिक तनाव (Excessive Stress) - व्यक्ति का लंबे समय तक तनावयुक्त स्थिति में रहना मानसिक रोग उत्पन्न कर सकता है।
3. गुणसूत्रीय असामान्यता (Chromosomal Abnormality) - गुणसूत्रों की संख्या सामान्य से कम या अधिक भी मानसिक रोग उत्पन्न कर देती हैं।
4. शारीरिक अस्वस्थता (Physical Illness) - लंबे समय तक रहने वाले रोग व्यक्ति को कुंठित कर मानसिक रोग को पैदा करते हैं।
5. यौन संबंधी कुंठाएं (Sex Related Frustration) - यदि व्यक्ति की यौन संबंधी इच्छाएं पूर्ण न हो पा रही हो तो ये व्यक्ति में मानसिक रोग उत्पन्न कर सकती हैं।
6. आर्थिक समस्याएं (Financial Problems) - व्यापार में घाटा या बेरोजगारी जैसी आर्थिक समस्याएं भी व्यक्ति में मानसिक अस्वस्थता को पैदा करती हैं।
7. दमित एवं हीन भावनाएं (Depressed and Worth Feeling) - व्यक्ति की अंदरूनी दमित व हीन भावनाएं भी उसे मानसिक अस्वस्थ बना देती हैं।

8. पारिवारिक कुसमायोजन (Familiar Maladjustment) परिवार के सदस्यों में लगाव न होना, माता-पिता में झगड़ा होना, वैवाहिक रिश्तों में कड़वाहट आदि पारिवारिक समस्याएं भी मानसिक अस्वस्थता को उत्पन्न करती हैं।

9. विभिन्न ऑर्गेनिक कारण (Different Organic Causes) नींद की कमी, कुपोषण, मस्तिष्काघात, अंतस्त्राव ग्रंथियों में गड़बड़ी आदि समस्याएं भी व्यक्ति को मानसिक रूप से अस्वस्थ बना देती हैं।

10. मातृत्व अलगाव (Maternal Isolation) बच्चे को अगर मां का उचित प्यार, पालन-पोषण न मिले तो बच्चे की मानसिक वृद्धि प्रभावित होती है।

1. Genetic Causes - If first and second degree relatives suffer from mental illness, the chances of a person suffering from mental illness are higher than others.

2. Excessive Stress- A person staying in a stressful situation for a long time causes mental illness.

3. Chromosomal Abnormality – The number of chromosomes being less or more than normal can cause mental illness.

4. Physical Illness – Long lasting diseases frustrate a person and cause mental illness.

5. Sex Related Frustration - If a person's sexual desires are not being fulfilled, then it can cause mental illness in the person.

6. Financial Problems - Financial problems like loss in business or unemployment also cause mental illness in a person.

7. Depressed and Worth Feeling - A person's internal suppressed and inferior feelings also make him mentally ill.

8. Familiar Maladjustment: Lack of attachment among family members, parents. Family problems like quarrels, bitterness in marital relationships etc. also cause mental illness. 9. Different Organic Causes: Problems like lack of sleep, malnutrition, brain stroke, disturbances in endocrine glands etc. also make a

person mentally unhealthy.

10. Maternal Isolation: If the child does not get proper love and nurturing from the mother, then the child's Mental growth is affected.

Q. मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान अथवा मानसिक आरोग्यता के बारे में लिखिए।

Write about mental hygiene.

उत्तर- परिभाषा (Definition) मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ है वह उपाय करना जिससे मनोरोग के आपतन (incidence) को, रोकथाम एवं शीघ्र उपचार द्वारा कम किया जा सके तथा मानसिक स्वास्थ्य को प्रेरित किया जा सके।

Mental health science means taking measures by which the incidence of mental illness can be reduced through prevention and early treatment and mental health can be promoted.

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के सिद्धांत (Principles of Mental Hygiene) -

1. रोकथाम के सिद्धांत (Principle of Prevention) -

(a) कुसमंजन (Maladjustment) को उत्पन्न करने वाले कारकों की पहचान कर उन्हें दूर करना।

(b) भावनात्मक एवं सामाजिक समायोजन (adjustment) के उपाय सुझाना।

(c) द्वन्द्व एवं कुंठा का समाधान करने की विधि सिखाना ताकि घबराहट, तनाव एवं भावनात्मक विकार से बचा जा सके।

(a) Identifying the factors causing maladjustment and removing them.

(b) Suggesting measures for emotional and social adjustment.

(c) To teach methods to resolve conflict and frustration so that anxiety, stress and emotional disorders can be avoided.

2. संरक्षण का सिद्धांत (Principle of Preservation)

- (a) व्यक्ति की क्षमता का निर्माण करना एवं उसे प्रोत्साहन देना।
 - (b) भावनात्मक परिपक्वता एवं स्थिरता लाना।
 - (c) व्यक्तिगत एवं सामाजिक सुरक्षा एवं संतुष्टि का अनुभव करना।
 - (d) व्यक्ति को स्वस्थ मानसिक स्थिति प्राप्त करने में सहायता करना।
- (a) To build the capacity of the individual and encourage it.
 - (b) To bring emotional maturity and stability.
 - (c) To experience personal and social security and satisfaction.
 - (d) To help the individual attain a healthy mental state.

3. उपचार विधि के सिद्धांत (Principle of Curative Measure)

- (a) व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक रोग की भरपूर जानकारी देना।
 - (b) मानसिक रोग एवं विकार के लिए उपलब्ध उपचार के बारे में ज्ञान देना।
 - (c) मानसिक रोगी के पुर्नवासन (rehabilitation) एवं पुनसमायोजन (readjustment) की विधि का सुझाव देना
- (a) To provide complete information to the person about mental health and mental illness.
 - (b) To provide knowledge about the treatments available for mental diseases and disorders.
 - (c) To suggest methods of rehabilitation and readjustment of mental patients.

4. संतुलित व्यक्तित्व विकास के सिद्धांत (Principle of Balanced Development of the Personality) - यदि व्यक्ति का जीवन, व्यक्तित्व एवं मानसिक स्थिति संतुलित है तो वह स्वयं एवं वातावरण से सरलता से समायोजन बना सकता है।

If a person's life, personality and mental state are balanced then he can easily

adjust to himself and the environment.

5. सुखी एवं संतुष्ट जीवन का सिद्धांत (Principle of Happy and Contented life) व्यक्ति में जीवन के प्रति सुखी एवं सकारात्मक सोच उसकी मानसिक स्थिति पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।

: A person's happy and positive thinking towards life also has a positive effect on his mental state.

Q. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में नर्स की क्या भूमिका होती है?

What is National Mental Health Programme (NMHP)? What is the role of nurse in mental health programme?

उत्तर- राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम [National Mental Health Programme (NMHP)] -

सन् 1982 में भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम चालू किया गया व सन् 2003 में इसमें कुछ प्रावधान जोड़े गए जैसे- राजकीय मानसिक अस्पतालों का आधुनिकीकरण करना व मेडिकल कॉलेजों में मनोरोग विभाग को उन्नत बनाना।

National Mental Health Program was started by the Government of India in 1982 and in 2003, some provisions were added to it such as modernization of government mental hospitals and medical colleges. To upgrade the psychiatry department.

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के उद्देश्य (Objectives of National Mental Health Programme)

1. मानसिक रोगों को पहचानना व उनका उपचार उपलब्ध कराना।
2. भारत में प्रत्येक राज्य में मानसिक रोगियों को उचित उपचार व सहायता उपलब्ध कराना।
3. समुदाय को मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करना।
4. सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी को प्रोत्साहित करना।

1. To identify mental diseases and provide their treatment.
2. To provide proper treatment and support to mentally ill patients in every state in India.
3. To encourage the community to participate in mental health programs.
4. To encourage awareness of mental health in general health services.

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में नर्स की भूमिका (Role of nurse in Mental Health Programme) -
मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में नर्स की निम्नलिखित भूमिका होती है -

Nurse has the following role in mental health program -

1. नैदानिक भूमिका (Clinical Role) -

लोगों में मानसिक रोगों को पहचानना व उनके उपचार में सहायता करना यह नर्स का समुदाय में मुख्य कार्य है।

Identifying mental illnesses in people and helping in their treatment. The nurse has a main role in the community.

2. अध्यापक भूमिका (Teacher Role)- नर्स लोगों के मध्य मानसिक रोगों के बारे में शिक्षा प्रदान करती है तथा रोग की रोकथाम व उपचार के बारे में शिक्षा प्रदान करती है।

Nurse provides education about mental diseases among the people and provides education about prevention and treatment of the disease.

3. परामर्शदाता की भूमिका (Role of Counsellor) समाज में उपस्थित मानसिक रोगियों व सुग्राही समूहों को रोग की रोकथाम व उपचार के लिए उचित परामर्श प्रदान करके मानसिक रोगों में कमी लाती है।

Role of Counselor reduces mental diseases by providing proper counseling for prevention and treatment of diseases to the mentally ill and vulnerable groups present in the society.

4. समायोजन की भूमिका (Role of Co-ordinator) - नर्स लोगों व स्वास्थ्य दल के दूसरे सदस्यों के मध्य समायोजन का कार्य करती है। इससे सुविधाओं की प्रभाविकता में वृद्धि होती है तथा स्वास्थ्य दल के सदस्यों को काम करने में आसानी होती है।

The nurse works as a co-ordinator between people and other members of the health team. This increases the effectiveness of the facilities and makes it easier for the health team members to work.

5. वकील की भूमिका (Role of Advocate)- नर्स कार्य करते समय कानून के विभिन्न पक्षों को प्रयोग करती है जिससे रोगी व स्वयं के अधिकारों की रक्षा प्रभावी ढंग से कर सके तथा समुदाय के लोगों को अपने अधिकारों के प्रति जागरुक करती है।

The nurse uses various aspects of the law while working so that she can effectively protect the rights of the patient and herself and makes the people of the community aware of their rights.

6. प्रशासक की भूमिका (Role of Administrator)- नर्स स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्रियान्वयन करती है तथा अन्य सहयोगी सदस्यों का मार्गदर्शन करती है। अतः नर्स समुदाय में विभिन्न कार्यक्रमों के नियमित रूप से क्रियान्वयन हेतु प्रशासक की भूमिका निभाती है।

The nurse implements the health program and guides other supporting members. Therefore, the nurse plays the role of administrator for regular implementation of various programs in the community.

7. सम्पर्ककर्ता की भूमिका (Contact Maker) - स्वास्थ्य दल में नर्स ही एक ऐसी कार्यकर्ता होती है जिसका सर्वप्रथम रोगी सामना करते हैं। अतः नर्स रोगी व उसके संबंधी, चिकित्सक व स्वास्थ्य दल के अन्य सदस्यों के मध्य सम्पर्क स्थापित करने का कार्य करती है। रोगी के अस्पताल में भर्ती होने के साथ ही नर्स एवं रोगी का परस्पर संबंध हो जाता है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता के लिए नर्स महत्वपूर्ण कड़ी है।

The nurse is the only worker in the health team whom the patients face first. Therefore, the nurse works to establish contact between the patient and his relatives, the doctor and other members of the health team. As soon as the patient

is admitted to the hospital, there is a mutual relationship between the nurse and the patient. Thus it is clear that the nurse is an important link for the success of the mental health program.

Q. संवेग का अर्थ व परिभाषा लिखिए।

Write down the meaning and definition of emotion.

उत्तर- अर्थ (Meaning) -

Emotion (संवेग) शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के emovere शब्द से हुई है जिसका अर्थ होता है- to excite, 'उत्तेजित करना'।

संवेग एक जटिल अवस्था (complex state) होती है जो व्यक्ति की उत्तेजित दशा को दर्शाता है।

मानव-जीवन में संवेग (emotion) का विशेष महत्व है। क्रोध, भय, प्रेम, खुशी हमारे जीवन के प्रमुख संवेग हैं।

The word Emotion originates from the Latin word emovere which means to excite. Emotion is a complex state which reflects the excited state of a person.

Emotion has special importance in human life. Anger, fear, love, happiness are the main emotions of our life.

परिभाषा (Definitions) -

वैलेन्टाइन के अनुसार - अनुभूति की गहनता को संवेग कहते हैं।

रास के अनुसार - संवेगात्मक दशाओं के वे रूप, जिनका संबंध भावना से रहता है, संवेग कहलाते हैं।

पी.टी. यंग के अनुसार - संवेग सम्पूर्ण जीवन का तीव्र उपद्रव है, जिसके अन्तर्गत व्यवहार, चेतना, अनुभव और आंगिक क्रियाएं सम्मिलित होती हैं।

According to Valentine, depth of feeling is called emotion.

According to Ras - those forms of emotional states, which are related to emotion, are called emotions.

P.T. According to Young, emotion is an intense disturbance of the entire life, which

includes behaviour, consciousness, experience and physical activities.

Q. संवेग की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

Describe the main characteristics of emotion.

उत्तर- संवेग में कई विशेषताएं होती हैं जो व्यक्ति के व्यवहार, स्वास्थ्य व रोगों आदि पर अपना प्रभाव डालती हैं। कुछ विशेषताएं निम्न प्रकार हैं-

Emotions have many characteristics which impact a person's behaviour, health and diseases etc. Some features are as follows-

1. संवेग द्वारा व्यक्ति को क्रिया करने की प्रेरणा मिलती है।
2. संवेग का जन्म बाहरी उद्दीपक द्वारा किया जाता है।
3. संवेग द्वारा व्यक्ति अपने आकर्षण, विकर्षण एवं अनुभवों को व्यक्त करता है।
4. संवेग सार्वभौमिक होते हैं, ये प्रत्येक व्यक्ति एवं समुदाय में पाए जाते हैं।
5. संवेगों की उत्पत्ति मनोवैज्ञानिक कारणों से होती है।
6. संवेग धनात्मक या प्रिय एवं ऋणात्मक या अप्रिय दोनों प्रकार के होते हैं।
7. संवेग व्यक्ति की बोध क्रिया को प्रभावित करता है।
8. संवेग द्वारा व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा का आभास होता है।
9. यह व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में संघर्ष के लिए प्रेरित करता है।
10. संवेग व्यक्ति की शक्ति को उत्तेजित करता है।
11. संवेग व्यक्ति में एक हलचल एवं अशांति को जन्म देते हैं।

1. Emotions inspire a person to take action.
2. Emotion is generated by external stimuli.
3. Through emotions a person expresses his attractions, repulsions and experiences.

4. Emotions are universal, they are found in every person and community.
5. Emotions originate from psychological reasons.
6. Emotions are of both positive or pleasant and negative or unpleasant types.
7. Emotion affects the cognitive process of a person.
8. Through emotion a person feels physical and mental energy.
9. It motivates the person to struggle in adverse circumstances.
10. Emotion stimulates the power of a person.
11. Emotions give rise to turmoil and unrest in a person.

Q. संवेग या संवेगात्मक परिस्थितियों के प्रकार का वर्णन कीजिए।

Describe types of emotion or emotional situation.

उत्तर- संवेग के मुख्यतः दो प्रकार होते हैं-

There are mainly two types of emotions-

1. धनात्मक संवेग (Positive emotion)
2. ऋणात्मक संवेग (Negative emotion)

1. धनात्मक संवेग (Positive emotion) इस प्रकार के संवेग में सुख का भाव होता है। इसे सकारात्मक संवेग भी कहते हैं। इसके निम्न प्रकार हैं-

There is a feeling of happiness in this type of emotion. It is also called positive emotion. Its following types are..

- (a) स्नेह या प्रेम (Love or affection)
- (b) प्रसन्नता या हर्ष (Joy or happiness)
- (c) जिज्ञासा (Curiosity)
- (d) आशा (Hope)

2. ऋणात्मक संवेग (Negative emotion)- इस प्रकार के संवेग में दुख का भाव होता है। ये निम्न प्रकार के होते हैं-

There is a feeling of sadness in this type of emotion. These are of the following types-

- (a) डर/ भय (Fear)
- (b) क्रोध (Anger)
- (c) ईर्ष्या (Jealousy)
- (d) घृणा (Hate)
- (e) उदासी एवं अवसाद (Sadness and depression)
- (f) शोक (Grief)
- (g) चिन्ता (Anxiety)
- (h) अपराध-बोध (Guilty conscience)
- (i) ऊब (Boredom)

उपरोक्त संवेगों में से कुछ का वर्णन निम्न प्रकार है-

Description of some of the above emotions is as follows-

1. स्नेह या प्रेम (Love) किसी व्यक्ति, वस्तु, स्थान या क्रिया के प्रति लगाव या पसंद को प्रेम या स्नेह की अवस्था कहते हैं। यह एक सकारात्मक संवेग है, जो कि व्यक्ति के विकास एवं समायोजन में सहायक होता है।

Attachment or liking towards a person, thing, place or action is called the state of love or affection. It is a positive emotion, which helps in the development and adjustment of a person.

2. प्रसन्नता या हर्ष (Joy or happiness) किसी लक्ष्य की प्राप्ति होने पर प्रेरक संतुष्ट होते हैं, इस समय जो भाव उत्पन्न होते हैं उन्हें प्रसन्नता या हर्ष कहा जाता है। चेहरे पर मुस्कान, आंखों में चमक, नाचना, चेहरा खिल जाना आदि हर्ष के रूप हैं। यह एक सकारात्मक संवेग है।

Motivators are satisfied when a goal is achieved, the feelings that arise at this time are called happiness. Smile on the face, sparkle in the eyes, dancing, glowing face etc. are forms of joy. This is a positive emotion.

3. क्रोध (Anger) यह एक नकारात्मक संवेग है जो व्यक्ति के कार्य में बाधा उत्पन्न करता है तथा व्यक्ति में कुण्ठा उत्पन्न करता है। किसी कार्य में बाधा आने, असफल होने पर, स्वतंत्रता में बाधा आ जाने पर व्यक्ति में क्रोध संवेग की उत्पत्ति होती है। इसमें व्यक्ति नासमझी, विवेकहीनता व आक्रामक व्यवहार करने लगता है।

It is a negative emotion which creates obstacles in a person's work and creates frustration in the person. When there is an obstacle in any work, failure or obstruction in freedom, the emotion of anger arises in the person. In this the person starts behaving foolishly, irrationally and aggressively.

4. घृणा (Hate) - घृणा भी एक नकारात्मक संवेग है। किसी क्षेत्र में असफल रहने या निराश होने से घृणा संवेग उत्पन्न हो जाता है। जिस व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति के प्रति घृणा संवेग उत्पन्न होता है, व्यक्ति उससे दूर भागना चाहता है।

Hate is also a negative emotion. Being unsuccessful or disappointed in any area gives rise to the emotion of hatred. The person wants to run away from the person, thing or situation against which the emotion of hatred arises.

5. शोक (Grief) – व्यक्ति के जीवन में कोई प्रिय व्यक्ति, वस्तु आदि के खो जाने या छिन जाने पर शोक संवेग उत्पन्न होता है। शोक अवस्था के दौरान दिखाई देने वाले लक्षण हैं- आंखों से आंसू निकलना, व्यक्ति रोने लगता है, बेहोशी आती है।

The emotion of grief arises when a dear person, thing etc. is lost or snatched away in a person's life. Symptoms seen during the mourning stage are tears coming out from the eyes, the person starts crying, fainting occurs.

6. भय (Fear) - इस स्थिति में व्यक्ति भय उत्पन्न करने वाली स्थितियों से बचना चाहता है, यह व्यक्ति का एक आंतरिक अनुभव है। जैसे- अंधेरे में जाने से डर लगना।

In this situation the person wants to avoid situations that generate fear, this is an

internal experience of the person. Like being afraid of going in the dark.

7. ईर्ष्या (Jealousy) - यह भी एक नकारात्मक संवेग है, इसमें व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की सफलता से ईर्ष्या करने लगता है। इस संवेग में चिंता तथा आक्रमण की भावना रहती है। ईर्ष्या को स्पर्धा के रूप में भी देखा जाता है, जैसे दूसरे व्यक्ति की संपत्ति, ओहदे, बुद्धिमता से स्पर्धा करना।

This is also a negative emotion, in this a person becomes jealous of the success of another person. There is a feeling of anxiety and attack in this emotion. Jealousy is also seen as a form of competition, such as competing with another person's property, position, or intelligence.

8. उदासीनता एवं अवसाद (Sadness and depression) - व्यक्ति के जीवन में कोई प्रिय व्यक्ति, वस्तु, उद्देश्य आदि के खो जाने पर व्यक्ति उदास हो जाता है एवं अवसाद में भी चला जाता है। घृणा, शोक व ईर्ष्या भी उदासीनता एवं अवसाद के प्रमुख कारण हैं।

When a person loses a loved one, object, purpose etc. in his life, the person becomes sad and goes into depression. Hatred, grief and jealousy are also the main causes of apathy and depression.

Q. संवेग द्वारा उत्पन्न शारीरिक परिवर्तनों के बारे में बताएं।

Describe the physiological changes due to emotions.

उत्तर- संवेग की अवस्था में शरीर के अंदर होने वाले कुछ मुख्य परिवर्तन निम्न प्रकार हैं-

Some of the main changes taking place inside the body in the state of emotion are as follows-

1. नब्ज की गति (Pulse Rate) -

संवेगों का प्रभाव नाड़ी गति पर पड़ता है। इसका मापन स्फाइगमोमैनोमीटर या स्पर्श परीक्षण द्वारा किया जा सकता है।

2. हृदय गति (Heart Rate)-

संवेग की अवस्था में हृदय गति अनियमित हो जाती है। हृदय की सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक क्रियाएं अधिक तीव्र या अत्यंत मंदी हो जाती हैं।

3. श्वसन दर (Respiratory Rate)-

संवेगों के कारण ही श्वसन गति में भी अनियमितता आ जाती है, श्वसन दर तेज व कम हो जाती है।

4. रक्तचाप (Blood Pressure)

संवेगों का असर रक्तचाप पर भी पड़ता है। क्रोध की अवस्था में रक्तचाप अधिक हो जाता है जबकि अवसाद, उदासीनता व शोक में रक्तचाप कम हो जाता है।

5. पाचन तंत्र (Digestive System)

संवेगों के कारण ही पाचन नली से निकलने वाले स्रावों में भी परिवर्तन होता है जिससे पाचन तंत्र संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं जैसे दीर्घकालीन कब्ज, भूख न लगना आदि।

6. अनिद्रा (Insomnia)

नकारात्मक संवेगों के कारण से व्यक्ति में अनिद्रा की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

7. ग्रंथियों में परिवर्तन (Changes in Glands) -

संवेगों के कारण शरीर की प्रमुख ग्रंथियों जैसे, थाइरॉयड, पिट्यूटरी, एड्रीनल ग्रंथियों आदि में परिवर्तन होते हैं जिनका शरीर पर विभिन्न प्रकार का प्रभाव पड़ता है।

8. मस्तिष्क तरंगों (Brain Waves) संवेगों की अवस्था में मस्तिष्क तरंगों की बारंबारता में परिवर्तन होता है।

1. Pulse Rate - Emotions affect the pulse rate. It can be measured by sphygmomanometer or touch test.
2. Heart Rate- Heart rate becomes irregular in the state of emotion. systolic and Diastolic actions become more rapid or extremely decelerated.
3. Respiratory Rate- Due to emotions, there is irregularity in the respiratory rate, the respiratory rate becomes faster and slower.
4. Blood Pressure: Emotions also affect blood pressure. In a state of anger, blood pressure increases, whereas in depression, indifference and grief, blood pressure decreases.
5. Digestive System: Due to emotions, there is a change in the secretions coming out of the digestive tract, due to which problems related to the digestive system arise like chronic constipation, loss of appetite etc.
6. Insomnia: The problem of insomnia arises in a person due to negative emotions.
7. Changes in Glands - Due to emotions, there are changes in the major glands of the body like thyroid, pituitary, adrenal glands etc. which have various types of effects on the body.
8. Brain Waves: In the state of emotions, the frequency of brain waves changes.

Q. कुसमायोजन के बारे में संक्षिप्त में लिखिए।

Write short notes on maladjustment.

उत्तर- कुसमंजन (Maladjustment) - कुसमायोजन, व्यक्ति और उसके असंतुलन को दर्शाता है, जब व्यक्ति व्यक्तिगत लक्ष्य एवं सामाजिक वातावरण की माँग में समायोजन नहीं रख पाता है तो उसे कुसमंजन कहते हैं।

Maladjustment reflects the person and his imbalance, when the person is unable to adjust to the personal goals and demands of the social environment, then it is called maladjustment.

कुसमंजन के कारण (Causes of Maladjustment)-

1. सामाजिक कारण (Social factors)

- अधिक बच्चे (more children)
- विघटित परिवार (disorganized family)
- अभिभावक की मृत्यु (Death of parents)
- अभिभावक द्वारा बच्चों की उपेक्षा (neglect by parents)
- गृह क्लेश (family dispute)
- नैतिक शिक्षा की कमी (lack of moral education)
- दवा एवं शराब का व्यसन (drug and alcohol abuse)
- पड़ोस एवं आसपास का अस्वस्थ वातावरण (unhealthy surroundings)
- बुद्धिमत्ता की कमी (lack of intelligence)
- कम वजन या अत्यधिक वजन का होना (underweight or overweight)
- अशिक्षा एवं गरीबी (illiteracy and poverty)
- अत्यधिक अनुशासन एवं पाबंदी (strict discipline and restrictions)

2. मनोवैज्ञानिक कारण (Psychological causes) -

- कुंठा (frustration)
- लिंग संबंधित अनुचित व्यवहार (sex inappropriateness)
- चिंता एवं तनाव (tension and stress)
- निराशावादी सोच (pessimistic thinking)

3. आर्थिक कारण (Economic causes)-

- गरीबी एवं बेरोजगारी (poverty and unemployment)
- रहन सहन के मापदंड का बढ़ना (high standards of living)
- आर्थिक संसाधनों की कमी (lack of economical resources)

4. अन्य कारण (Other causes) -

- अनुवांशिकता (Hereditary)
- शारीरिक विकृति (Physical disability)
- असुरक्षा का भाव (Insecurity)
- भावनात्मक अस्थिरता (Emotional instability)
- प्रतिकूल वातावरण (Unfavorable environment)
- प्रेरणाओं एवं रूचियों का संघर्ष एवं विशेष (Resistance or struggle for aspiration and interest)

Q. समायोजन क्या है? समायोजित व्यक्ति के लक्षण या विशेषताएं लिखिए। समायोजन की विधियां लिखिए।

What is adjustment? Write down the characteristics of well adjusted person and methods of adjustment.

उत्तर- समायोजन का अर्थ है विशेष आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपने आप को परिस्थितियों के अनुकूल बनाने का प्रयत्न करना।

मैकाइवर एवं पेज के अनुसार- समायोजन एक विशेष प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने वातावरण में सहयोग की भावना विकसित करता है।

Adjustment means making oneself favorable to circumstances to meet special needs. To try.

According to Maclver and Page – Adjustment is a special process in which a person develops a sense of cooperation with his environment.

समायोजित व्यक्ति के लक्षण (Characteristics of a well adjusted person) -

1. व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकताएँ पूरी होती हैं एवं वह संतुष्ट होता है।
2. व्यक्ति संतुलित जीवन व्यतीत करता है।
3. वह स्वयं एवं दूसरों को आदर देता है।
4. उसके जीवन में असली लक्ष्य होते हैं।
5. वह अपनी ताकत एवं कमजोरी के प्रति अवगत रहता है।
6. वह अच्छी एवं बुरी दोनों परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम रहता है।
7. वह अपनी योग्यता व क्षमता के अनुसार ही कार्य करता है।
8. समायोजित व्यक्ति के स्पष्ट उद्देश्य होते हैं तथा वह साहसपूर्ण व उचित ढंग से समस्याओं का सामना करता है।

1. The basic needs of the person are fulfilled and he is satisfied.
2. The person leads a balanced life.
3. He respects himself and others.
4. He has real goals in life.
5. He is aware of his strengths and weaknesses.
6. He is capable of facing both good and bad situations.
7. He works only according to his ability and capacity.
8. An adjusted person has clear objectives and faces problems courageously and

appropriately.

समायोजन की विधियाँ (Methods of Adjustment) -

व्यक्ति स्वयं एवं अपने आस-पास के वातावरण में समायोजन बनाने के लिए निम्न विधियों को अपनाता है-

A person adopts the following methods to make adjustments in himself and his surrounding environment -

1. अभ्यास बढ़ा कर या प्रयत्न में सुधार कर (Increasing trials or improving efforts) -

इस विधि में व्यक्ति को समस्या या बाधा होने पर, वह बार-बार प्रयत्न कर उस समस्या या बाधा को दूर करने की कोशिश करता है या अपनी व्यवहारिक प्रक्रिया में बदलाव लाता है।

In this method, when a person faces a problem or obstacle, he tries repeatedly to overcome that problem or obstacle or by improving his behavioral process. Brings about change.

2. प्रतिष्ठा के संकटकारी उपाय अपनाकर (Adopting compromising means)

अपने एवं वातावरण में समायोजन बनाये रखने के लिए व्यक्ति या तो अपने लक्ष्य की दिशा बदल लेता है या अपने लक्ष्य को प्रतिस्थापित (substitute) कर लेता है।

To maintain adjustment between himself and the environment, a person either changes the direction of his goal or substitutes his goal.

3. प्रत्याहार एवं आज्ञाकारिता (Withdrawal and submission) -

इस विधि में व्यक्ति अपनी हार स्वीकार कर आत्मसमर्पण कर देता है।

Surrenders

In this method the person accepts his defeat.

4. अप्रत्यक्ष विधि (Indirect method) - इस विधि में व्यक्ति स्थिति को उसी तरह देखता है, जिस तरह वह देखना चाहता है।

In this method the person sees the situation the way he wants to see it.

Q. तनाव से आप क्या समझते हैं? तनाव के स्रोत लिखिए।

What do you understand with stress? Write sources of stress.

उत्तर- जब कोई व्यक्ति जीवन में आने वाली महत्वपूर्ण जरूरतों को पूरा करने में सक्षम नहीं होता है तब वह तनाव या चिंता में रहने लग जाता है, जोकि एक शारीरिक प्रक्रिया है।

किन्तु जब इस तनाव व चिन्ता पर व्यक्ति का नियंत्रण न रहे और बराबर मानसिक अन्तर्द्वन्द्व (conflict) चलता रहे तो यह तनाव व चिन्ता एक मनोवैज्ञानिक समस्या बन जाते हैं, क्योंकि व्यक्ति का व्यवहार व विचार सकारात्मक (positive) से ज्यादा नकारात्मक (negative) की तरफ बढ़ने लगते हैं।

When a person is not able to fulfill the important needs of life, then he starts living under stress or anxiety, which is a physiological process.

But when a person has no control over this stress and anxiety and mental conflict continues, then this stress and anxiety become a psychological problem, because the person's behavior and thoughts are more negative than positive. Start moving towards.

तनाव की परिभाषाएं (Definitions of Stress) -

तनाव एक चिन्ता उत्पन्न करने वाली अवस्था है जिसकी उत्पत्ति व्यक्ति के जीवन में उसकी सामंजस्य (adjustment) क्षमताओं से ज्यादा जिम्मेदारियों व घटना का कारण बनती है।

Stress is an anxiety producing state which causes more responsibilities and events in a person's life than his adjustment capabilities.

-Richard Lazarus

या(or)

तनाव एक मानसिक स्थिति है, जिसे व्यक्ति किसी बाह्य या आंतरिक खतरा होने पर महसूस करता है। तनाव शारीरिक आवश्यकताओं के प्रति प्रतिक्रिया प्रदर्शित करने का माध्यम होता है।

Stress is a mental state that a person feels when there is some external or internal threat. Stress is a medium to respond to physical needs.

तनाव के स्रोत (Source of Stress) - तनाव कारकों को मुख्य रूप से चार भागों में विभक्त किया गया है

-

Stress factors are mainly divided into four parts-

1. संकटकालीन (Crisis/Catastrophe factors)
2. मुख्य जीवन-घटनाएँ (Major life-events)
3. दैनिक समस्याएं / सूक्ष्म तनाव कारक (Daily hassles/Micro stress factor)
4. परिवेशी तनावकारक (Ambient stress factor)

1. संकटकालीन/प्रलय कारक (Crisis/Catastrophe factors)

ये ऐसे कारक (factors) होते हैं कि जिनकी भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है। इन कारकों पर व्यक्ति का कोई नियंत्रण नहीं होता है। उदाहरणार्थ- प्राकृतिक आपदाएं (natural calamities), दैवीय विपदाएं (celestial catastrophe), आदि।

These are such factors which cannot be predicted. A person has no control over these factors. For example- natural calamities, celestial catastrophes, etc.

2. मुख्य जीवन-घटनाएँ (Major life-events)

यह घटनाएँ सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकती हैं, जोकि कभी-कभार जीवन में आती हैं। ये भी तनाव पैदा कर सकती हैं। उदाहरणार्थ- विवाह, जन्म-मरण, आदि।

These events can be both positive and negative .which come occasionally in life. These can also cause stress. For example- marriage, birth-death, etc.

3. दैनिक समस्याएं / सूक्ष्म तनाव कारक (Daily hassles/Micro stress factor)-

इसमें व्यक्ति के जीवन में आने वाली छोटी-छोटी समस्याएं सम्मिलित हैं, जैसे- यातायात अवरुद्ध होना, तय

समय-सीमा में कार्य पूर्ण करना, विरोधी विचारधारा वाले व्यक्तियों से मिलना, आदि। इसमें चार प्रकार के conflict तनाव उत्पन्न करने में सहायक होते हैं-

This includes small problems that come in a person's life, such as traffic jams, completing work within the stipulated time, people with opposing ideologies. to meet, etc. In this, four types of conflicts are helpful in generating tension-

- (a) उपागम-उपागम संघर्ष (Approach-approach conflict)
- (b) परिहार-परिहार संघर्ष (Avoidance-avoidance conflict)
- (c) उपागम-परिहार संघर्ष (Approach-avoidance conflict)
- (d) बहुउपागम परिहार संघर्ष (Multiple approach-avoidance conflict)

4. परिवेशी तनाव कारक (Ambient stress factor)

यह कम तीव्रता के तनावकारक होते हैं जो परिवेश के पश्च भाग होते हैं। यह दीर्घकालीन, नकारात्मक, अतुरन्त शारीरिक अवबोध होते हैं, जिन्हें परिवर्तित करने हेतु अन्तःक्रिया की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ- प्रदूषण, शोर, भीड़-भाड़, यातायात, आदि।

These are low intensity stressors which are present in the background of the environment. These are long-term, negative, immediate physical perceptions that require interaction to change. For example- pollution, noise, crowd, traffic, etc.

Q. तनाव का वर्गीकरण कीजिए।

Classified the stress.

उत्तर- तनाव को अलग अलग आधारों पर वर्गीकृत किया गया है -

Stress is classified on different grounds –

1. प्रकृति के आधार पर (On the Basis of Nature)

- (a) सकारात्मक तनाव (Positive Stress)

सकारात्मक तनाव द्वारा व्यक्ति को अपने जीवन में कुछ प्राप्त करने का अवसर प्राप्त होता है, क्योंकि यह

तनाव प्रेरक के रूप में व्यक्ति को उच्चतम प्रदर्शन करने हेतु प्रेरित करता है। यह स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है।

Through positive stress, a person gets the opportunity to achieve something in his life, because this stress acts as a motivator and motivates the person to perform at the highest level. It is beneficial for health.

(b) नकारात्मक तनाव (Negative Stress)

यह तनाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है तथा इसकी उत्पत्ति व्यक्ति द्वारा सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक, संगठनात्मक व भावनात्मक समस्याओं का सामना करने के दौरान होती है।

This stress is harmful for health and it originates when a person faces social, economic, physical, organizational and emotional problems.

2. उद्देश्य के आधार पर (On the Basis of Goal)-

(a) आनन्द प्रदान करने वाला तनाव (Pleasure/Happiness Stress) -

इसमें प्राप्त प्रेरक सकारात्मक होते हैं, जो व्यक्ति को अधिक बेहतर कार्य करने हेतु प्रेरित करते हैं। इसके साथ व्यक्ति को कार्य करने में आनन्द प्राप्त होता है।

यह व्यक्ति को कार्य करने हेतु प्रेरणा प्रदान करने व परिस्थिति के साथ अनुकूलन करने में सहायता करते हैं।

The stimuli obtained in this are positive, which motivate the person to do better work. With this a person gets pleasure in working. These help in motivating the person to work and adapt to the situation.

(b) दुःख प्रदान करने वाला तनाव (Distress Stress)-

यह व्यक्ति को हानि पहुंचाने वाले प्रेरकों की तरह काम करता है। इसकी उत्पत्ति उन परिस्थितियों में होती है जब व्यक्ति की आवश्यकताएं उसकी सामर्थ्य/योग्यता से अधिक हो जाती है।

इसके द्वारा व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता में ह्रास होता है।

It acts as a stimulus that causes harm to the person. It arises in circumstances when a person's needs exceed his capacity/ability. Due to this, the person's ability

to work decreases.

3. अवधि व लक्षणों के आधार पर (On the Basis of Duration and Symptoms)-

(a) न्यून अवधीय तीव्र तनाव (Acute Stress) -

यह दैनिक जीवन में सामान्यतया सबसे अधिक पाया जाने वाला थोड़े समय का दैनिक आवश्यकताओं के दौरान उत्पन्न होने वाला तनाव है।

यह जीवन में रोमांच व मनोरंजन का कार्य भी करता है। इसमें उत्पन्न होने वाले लक्षण कुछ समय बाद समाप्त हो जाते हैं। इसके लक्षण (शारीरिक) सिरदर्द, आमाशय में गड़बड़ी, चक्कर आना, उच्च रक्तचाप, आदि हैं।

This is the most common stress found in daily life .Short-term stress arising during daily needs. It also provides thrill and entertainment in life. The symptoms arising in this disappear after some time. Its (physical) symptoms are headache, stomach upset, dizziness, high blood pressure, etc.

(b) सांयोगिक तनाव (Fortuitous Stress) -

यह अधिकांशतया उन लोगों में देखे जाते हैं, जो अकारण या अवास्तविक मांगों का निर्माण कर उन्हें पूरा करने हेतु अपने जीवन में अत्यधिक तनाव पैदा कर लेते हैं।

इस प्रकार के व्यक्ति अधिकांशतया प्रतिस्पर्धी, उत्तेजक, विरोधी होते हैं। इसके लक्षण- दीर्घ अवधीय अवसाद (depression), चिन्ता, विकार, भावनात्मक तनाव, लघु शारीरिक विकार, हृदय विकार, आदि हैं।

This is mostly seen in those people who create excessive stress in their lives by making unreasonable or unrealistic demands to fulfill them. This type of people are mostly competitive, provocative, oppositional. Its symptoms are long-term depression, anxiety, disorders, emotional stress, minor physical disorders, heart disorders, etc.

(c) दीर्घ अवधीय तनाव (Chronic Stress) -

यह तनाव व्यक्ति के लिए खतरनाक और रोगकारक होता है। इसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से असामान्य हो जाता है।

यह तनाव व्यक्ति को दीर्घ अवधि तक तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों के सम्पर्क में रहने के कारण होता है। उदाहरणार्थ, असुखी विवाह, नौकरी न मिलना, गरीबी, दीर्घावधि रोग, संबंधों में बिखराव, पारिवारिक समस्याएं आदि।

This stress is dangerous and disease-causing for a person.

In this the person becomes abnormal physically, mentally and emotionally.

This stress occurs due to the person being exposed to stress causing factors for a long period of time. For example, unhappy marriage, not getting a job, poverty, chronic illness, breakdown in relationships, family problems, etc.

Q. तनाव को काबू करने के उपाय लिखिए।

Write the measures to control stress.

उत्तर- तनाव को कम करने में प्रयुक्त युक्तियाँ (Techniques used to reduce the Stress) - तनाव को कम करने में निम्नलिखित युक्तियां (techniques) काम आ सकती हैं-

The following techniques can be useful in reducing stress-

1. ध्यान लगाकर एकाग्र होकर (Meditation)
2. पूर्ण सचेत होकर (Mindfulness)
3. उपाय हेतु संगीत सामंजस्य (Music as a coping strategy)
4. योग-निद्रा (Yoganidra)
5. ललित साहित्य पढ़ना (Belle-lettres)
6. प्रार्थना करना (Prayer)
7. विश्राम तकनीकें (Relaxation techniques)
8. हास्य क्रियाएं (Humour)
9. शारीरिक व्यायाम (Physical exercise)
10. प्राकृतिक वातावरण में समय व्यतीत करना (Spending time in nature)

11. प्राकृतिक औषधियों का उपयोग (Natural medicine/herbal medicine)
12. समय प्रबंधन (Time management)
13. योजना व निर्णय करना/बनाना (Planning and decision-making)
14. द्वन्द्व समाधान (Conflict resolution)
15. सामाजिक क्रियाएं (Social activities)

Q. अन्तर्द्वन्द्व या संघर्ष का अर्थ लिखकर परिभाषित करें।

Write down the meaning and definition of conflict.

उत्तर- अन्तर्द्वन्द्व का अर्थ (Meaning of Conflict) -

अन्तर्द्वन्द्व शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द Conflictus हुई है। इसका अर्थ होता है, एक साथ टकराना।

जब एक ही समय में कई अभिप्रेरक उत्पन्न होकर अपनी-अपनी सन्तुष्टि चाहते हैं तो ऐसी परिस्थितियों में अभिप्रेरकों (motives) के बीच द्वन्द्व (conflict) या संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हो जाती है और इसी स्थिति को अन्तर्द्वन्द्व कहते हैं।

The word Antardvandhra is originated from the Latin word Conflictus. It means to collide together. When many motivators arise at the same time and want their own satisfaction.

परिभाषाएँ (Definitions)

रूच के अनुसार - जब व्यक्ति को दो लक्ष्यों में से किसी एक को चुनना होता है या एक ही लक्ष्य के प्रति व्यक्ति में धनात्मक तथा ऋणात्मक दोनों ही भाव उत्पन्न होते हैं तो इससे संघर्ष उत्पन्न होता है।

कर्ट लेविन के अनुसार संघर्ष व्यक्ति की वह अवस्था है जिसमें विरोधी और समान शक्ति प्रेरणाएं एक ही समय में कार्यरत होती हैं।

When a person has to choose between two goals or a person has both positive and negative feelings towards the same goal, then conflict arises.

According to Kurt Lewin, conflict is that state of the individual in which opposing

and equally powerful motives are operating at the same time.

अन्तर्द्वन्द्व के प्रमुख प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Describe the main types of conflict.

उत्तर- प्रसिद्ध समाज मनोवैज्ञानिक (social psychologist) कर्ट लेविन ने अभिप्रेरकों (motives) के संघर्ष को निम्नलिखित भागों में बांटा है-

Famous social psychologist Kurt Lewin has divided the conflict of motives into the following parts-

1. उपागम-उपागम संघर्ष (Approach-Approach Conflict)

जब व्यक्ति के सामने दो धनात्मक लक्ष्य (positive goal) होते हैं और वह इन दोनों की प्राप्ति एक साथ ही कर लेना चाहता है, तो इससे उस व्यक्ति में एक विशेष संघर्ष उत्पन्न होता है, जिसे उपागम-उपागम संघर्ष कहा जाता है।

प्रायः इस तरह के संघर्षों का समाधान व्यक्ति आसानी से कर लेता है, क्योंकि इन दोनों में महत्वपूर्ण लक्ष्य को पहले प्राप्त कर लेने का निश्चय कर लेने के बाद वह दूसरे लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश करता है।

When a person has two positive goals and he wants to achieve both of them simultaneously, then this creates a special conflict in that person. , which is called approach-approach conflict.

Often a person resolves such conflicts easily, because after deciding to achieve the more important goal first, he tries to achieve the second goal.

2. परिहार परिहार संघर्ष (Avoidance-Avoidance Conflict)

इस प्रकार के संघर्ष में व्यक्ति के सामने दो ऋणात्मक लक्ष्य (negative goal) होते हैं और उसे इन दोनों लक्ष्यों में से किसी एक को अस्वीकार करना ही पड़ता है।

ऐसी परिस्थिति में उसमें परिहार परिहार संघर्ष उत्पन्न हो जाता है। इस तरह के संघर्ष से बहुत ही तीव्र सांवेगिक (severe emotive) व्यवहार उत्पन्न हो जाता है, जिससे व्यक्ति की समायोजन शक्ति (adjustment power) कम हो जाती है तथा वह अनिर्णयकता की स्थिति में चला जाता है।

इस तरह के द्वन्द्व के समाधान हेतु व्यक्ति दोनो ऋणात्मक लक्ष्यों को छोड़कर हट जाता है।

In this type of conflict, the person faces two

There are negative goals and he has to reject one of these two goals. In such a situation, a conflict of avoidance arises in him.

This kind of conflict gives rise to very intense emotional behavior, due to which the adjustment power of the person reduces and he goes into a state of indecision.

To resolve such conflict, the person abandons both the negative goals and moves away.

3. उपागम-परिहार अन्तर्द्वन्द्व (Approach-Avoidance Conflict) -

इस प्रकार के अन्तर्द्वन्द्व तब उत्पन्न होते हैं जब व्यक्ति के सामने एक धनात्मक और एक ऋणात्मक लक्ष्य हो।

व्यक्ति धनात्मक लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है लेकिन इस धनात्मक लक्ष्य के कुछ ऋणात्मक परिणाम भी होते हैं जिनसे व्यक्ति दूर रहना चाहता है।

उपागम परिहार अन्तर्द्वन्द्व सामान्यतः निम्नलिखित अभिप्रेरकों (motives) के बीच अधिक पाया जाता है-

This type of conflict arises when The person should have one positive and one negative goal.

A person wants to achieve a positive goal but this positive goal also has some negative consequences which the person wants to stay away from.

Approach avoidance conflict is generally found more among the following motives

-

(a) स्वतन्त्रता बनाम निर्भरता अभिप्रेरक (Independence versus Dependence Motive)

(b) घनिष्ठता बनाम अलगाव (Intimacy versus Isolation)

(c) सहयोग बनाम प्रतिस्पर्धा (Cooperation versus Competition)

(d) आवेगों की अभिव्यक्ति बनाम नैतिक मान (Impulse Expression versus Moral Standards)

4. बहुउपागम-परिहार संघर्ष (Multiple Approach-Avoidance Conflict)-

इस तरह के संघर्ष में दो या दो से अधिक धनात्मक तथा ऋणात्मक लक्ष्य होते हैं जिनकी प्राप्ति व्यक्ति एक

ही समय में करना चाहता है।

In this type of conflict, two or There are more positive and negative goals which a person wants to achieve at the same time.

Q. अन्तर्द्वन्द्व के प्रमुख कारण लिखिए।

Write down the main reasons of conflict. उत्तर- अन्तर्द्वन्द्व के प्रमुख कारण या स्रोत निम्न प्रकार हैं-

The main causes or sources of internal conflict are as follows:

1. भौतिक स्रोत (Physical Sources)-

- (a) खरा आवासीय व्यवस्था
 - (b) भोजन की कमी
 - (c) पालन-पोषण में कमी
 - (d) स्वास्थ्य सुविधाओं में कमी
 - (e) आरामदायक सुविधाओं में कमी
- (a) True residential arrangement
 - (b) lack of food
 - (c) Lack of nurturing
 - (d) Lack of health facilities
 - (e) Lack of comfortable facilities

2. जैविक स्रोत (Biological Sources)-

- (a) यौन इच्छाओं की पूर्ति न होना
 - (b) यौन क्षमताओं में कमी
- (a) Non-fulfillment of sexual desires

(b) Decrease in sexual abilities

3. सामाजिक स्रोत (Social Sources) -

(a) रीति-रिवाज

(b) सामाजिक प्रतिमान

(c) परम्पराएं

(d) सामाजिक आदर्श

(a) customs

(b) Social model

(c) traditions

(d) social ideal

4. संवेगात्मक स्रोत (Sensory Sources)-

(a) अप्रसन्नता

(b) दुःख

(c) क्रोध

(d) ईर्ष्या

(e) हीनभावना

(f) व्यक्तिगत असफलता

(a) unhappiness

(b) sadness

(c) anger

(d) Jealousy

(e) inferiority complex

(f) Personal Failure

5. आर्थिक स्रोत (Economical Sources) -

(a) कमजोर पारिवारिक स्थिति

(b) बेरोजगारी

(c) व्यवसाय में घाटा

(d) आर्थिक प्रतिस्पर्धा

(a) weak family situation

(b) Unemployment

(c) loss in business

(d) economic competition

Q. कुण्ठा या निराशा का अर्थ लिखकर परिभाषित करें।

Write down the meaning and definition of frustration.

उत्तर- कुण्ठा का अर्थ (Meaning of Frustration) -

कुण्ठा शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द Frustra से हुई है। इसका अर्थ है लक्ष्य के मार्ग में कोई बाधा आना।

आज के समय में व्यक्ति को दैनिक जीवन-यापन में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, साथ ही उसे अपने वातावरण के साथ समायोजन करते समय कभी-कभी विशेष समस्याएँ आ जाती हैं, जिनका वह समाधान नहीं कर पाता, फलस्वरूप वह कुण्ठा (frustration) का शिकार हो जाता है।

कुण्ठाग्रस्त (frustrated) व्यक्ति के मन में सांवेगिक अस्थिरता (emotional instability) आ जाती है और उसमें निराशा की भावना आ जाती है।

The word frustration originates from the Latin word Frustra.

It means there is some obstacle in the path of the goal. In today's time, a person

has to face many difficulties in daily living, and sometimes he faces special problems while adjusting to his environment Which he is unable to resolve, as a result he becomes a victim of frustration.

A frustrated person experiences emotional instability and a feeling of despair.

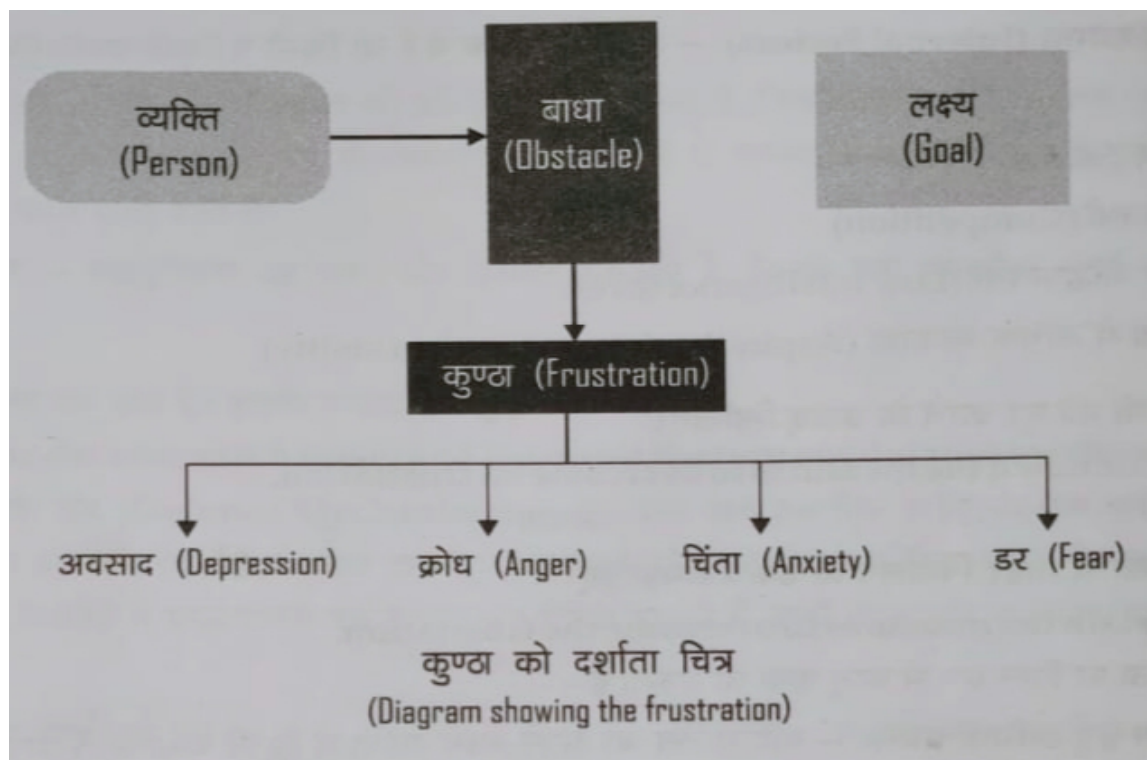
कुण्ठा की परिभाषा (Definition of Frustration) -

मन (Munn) के अनुसार कुण्ठा जीव की वह अवस्था है जो किसी प्रेरणायुक्त व्यवहार की सन्तुष्टि के जीवन में असम्भव हो जाने के कारण उत्पन्न होती है।

कुण्ठा उत्पन्न होने से व्यक्ति में अवसाद (depression), चिन्ता (anxiety), डर (fear), क्रोध (anger), आदि उत्पन्न हो जाते हैं।

According to Munn, frustration is that state of the organism which arises due to the satisfaction of any motivated behavior becoming impossible in life.

Due to frustration, depression, anxiety, fear, anger, etc. arise in the person.



कुण्ठा या निराशा के कारण या स्रोत लिखिए।

Write down the sources of frustration.

उत्तर- कुण्ठा के मुख्य कारक निम्नलिखित हैं-

Following are the main factors of frustration-

1. बाह्य कारक (External Factors)

(a) व्यक्तिगत कारक (Individual Factors) -

व्यक्तियों में शारीरिक अक्षमता के कारण, जैसे- अंधापन, बहरापन, लंगड़ापन, हकलाना, आदि कुछ असाध्य बीमारियां, कुछ विशिष्ट क्षमताओं की कमी तथा अपर्याप्त स्व-नियंत्रण आदि के कारण कुण्ठा उत्पन्न हो जाती है, क्योंकि व्यक्ति को अपनी अक्षमताओं और अयोग्यताओं के कारण सफलता नहीं मिलती है।

Frustration arises in individuals due to physical disability, such as blindness, deafness, lameness, stuttering, some incurable diseases, lack of some specific abilities and inadequate self-control etc. , because a person does not get success because of his inefficiencies and inadequacies.

(b) आर्थिक कारक (Economical Factors) -

कभी-कभी व्यक्ति के जीवन में आर्थिक तंगी के कारण कुण्ठा उत्पन्न हो जाती है क्योंकि वह अपनी व अपने परिवार की अपेक्षित आवश्यकताएं पूरी नहीं कर पाता है।

Sometimes due to financial constraints in a person's life, frustration arises because he is not able to fulfill the expected needs of himself and his family.

(c) पर्यावरणीय कारक (Environmental Factors)

कभी-कभी व्यक्ति अपने पर्यावरण सम्बन्धी बाधा के कारण अपने निश्चित लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाता है, जो कुण्ठा उत्पन्न करती है। पर्यावरणीय कारकों में बाढ़, सूखा,

अकाल, सुनामी, महामारी, आदि हैं, जो व्यक्ति के लक्ष्य प्राप्ति में बाधा उत्पन्न करते हैं।

Sometimes a person is not able to reach his desired goal due to environmental obstacles, which creates frustration. Environmental factors include flood, drought, There are famines, tsunamis, epidemics, etc., which create obstacles in achieving a person's goals.

(d) सामाजिक कारक (Social Factors) -

समाज के वे कारक या नियम जो व्यक्ति की लक्ष्य प्राप्ति में बाधा उत्पन्न करते हैं, वे भी व्यक्ति की कुण्ठा के सहायक होते हैं। इन सामाजिक कारकों में समाज की परम्पराएं, रीति-रिवाज, रूढ़ियां, प्रथाएं, आदि प्रमुख हैं।

Those factors or rules of the society which hinder a person in achieving his goal. They also contribute to a person's frustration. Among these social factors, the traditions, customs, conventions, practices, etc. of the society are prominent.

(e) राजनीतिक कारक (Political Factors) -

व्यक्ति में कुण्ठा पैदा करने वाला एक कारक राजनीतिक स्तर में पतन भी है, जो व्यक्ति को मानसिक, सामाजिक और आर्थिक रूप से प्रभावित करता है।

One of the factors that cause frustration in a person is the decline in political level, which affects the person mentally, socially and economically.

(f) नैतिकता एवं आदर्शवादिता (Morality and Idealism) -

कई बार व्यक्ति के लक्ष्य प्राप्ति में उसकी नैतिकता व आदर्शवादिता भी रुकावट पैदा कर देती है और वह कुण्ठा का शिकार हो जाता है।

Many times a person's morality and idealism create obstacles in achieving his goals and he becomes a victim of frustration.

2. आन्तरिक कारक (Internal Factors) -

आंतरिक कारक वे हैं जो किसी न किसी प्रकार से व्यक्ति के अन्दर कुण्ठा उत्पन्न करते हैं-

Internal factors are those which create frustration in a person in some way or the other -

(a) तनाव (Stress)

(b) प्रतिस्पर्धा (Competition)

(c) निम्न बौद्धिक स्तर (Low intelligence level)

(d) क्षमता से अधिक आकांक्षा (Aspiration level more than ability)

Q. कुण्ठा को दूर करने के उपाए लिखिए।

Write down the measures to overcome on frustration.

अथवा(or)

कुण्ठा से बाहर निकलने के उपाय समझाइए।

Explain the measures to overcome the frustration.

उत्तर- कुण्ठा पर निम्न रूप से काबू पाया जा सकता है-

Frustration can be controlled in the following way-

1. लक्ष्य प्राप्ति हेतु अधिक प्रयास

यदि व्यक्ति को अपने लक्ष्य प्राप्ति में किसी बाधा का सामना करना पड़े तो उस पर पहले की अपेक्षा और अधिक जोश व मेहनत से काम करे, सफलता अवश्य मिलेगी, कुण्ठाग्रस्त नहीं होगा।

2. अपनी क्षमतानुसार लक्ष्यों का परिवर्तन

यदि व्यक्ति अपनी क्षमतानुसार किसी लक्ष्य को चुनता है या पहले चुने गये अपनी क्षमता से बड़े लक्ष्य को अपनी वर्तमान क्षमतानुसार परिवर्तित कर लेता है तो उसे सफलता अवश्य मिलेगी, कुण्ठा से दूर रहेगा।

3. लक्ष्य-प्राप्ति हेतु प्रयासरत

अपने चुने गये लक्ष्य की प्राप्ति हेतु व्यक्ति को सदा प्रयासरत रहना चाहिए, उसमें नये प्रयास और युक्ति से काम ले, नयी योजना का निर्माण करे अन्ततः सफल अवश्य होगा, कुण्ठा नहीं आयेगी।

4. परिस्थितियों से समझौता -

यदि व्यक्ति किसी परिस्थिति से कुण्ठा का शिकार होता हो तो उसे या तो नयी परिस्थिति तलाश करनी चाहिए या फिर उन वर्तमान परिस्थितियों से समझौता करे, कुण्ठाग्रस्त नहीं होगा।

5. रक्षात्मक प्रतिक्रियाएँ –

कभी-कभी कुण्ठा से बचने के लिए रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रयोग करना ही लाभदायक होता है। जैसे- प्रक्षेपण, क्षतिपूर्ति, तादात्मीकरण।

6. पलायन –

किसी लक्ष्य की प्राप्ति में असफल रहने पर व्यक्ति उसे छोड़ देता है या पलायन कर जाता है। जैसे एक समूह में समायोजित न होने पर उस समूह को छोड़कर दूसरे समूह में चले जाना।

7. अधीनता –

प्रायः देखा जाता है कि व्यक्ति परिस्थितियों से लगातार संघर्ष करते हुए भी असफलता को ही प्राप्त करता है एवं कुण्ठा का शिकार हो जाता है इसलिए कभी-कभी परिस्थितियों के सामने समर्पण कर देने भी लाभदायक होता है। यदि आप अपने सामने वाले व्यक्ति से युद्ध करने में असमर्थ हैं तो ऐसी स्थिति में अधीनता स्वीकार करने में ही लाभ है।

1. More efforts to achieve the goal: If a person faces any obstacle in achieving his goal, then he should work on it with more enthusiasm and hard work than before, he will definitely get success and will not get frustrated.

2. Change of goals as per one's capacity: If a person chooses a goal as per his capacity or changes the previously chosen goal as per his current capacity, then he will definitely get success and will stay away from frustration.

3. Striving to achieve the goal: A person should always strive to achieve his chosen goal, use new efforts and tactics, make new plans, ultimately he will definitely succeed, there will be no frustration.

4. Compromise with circumstances - If a person is frustrated by any situation, then

he should either look for a new situation or compromise with the current circumstances, he will not get frustrated.

5. Defensive reactions – Sometimes it is beneficial to use defensive reactions to avoid frustration. Such as projection, compensation, identification.
6. Escape – When a person fails to achieve a goal, he leaves it or runs away. Like, if one does not adjust to a group, one leaves that group and goes to another group.
7. Subordination – It is often seen that despite continuously struggling with the circumstances, a person achieves failure and becomes a victim of frustration, hence sometimes it is beneficial to surrender before the circumstances. If you are unable to fight the person in front of you, then in such a situation it is beneficial to accept submission.

Q. मनोरचनाएं क्या है?

What are the mental mechanism?

उत्तर- मनोरचनाएं अथवा रक्षायुक्तियां (defence mechanism) शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग सिग्मण्ड फ्रायड ने किया था। फ्रायड के अनुसार ये अचेतन प्रक्रिया (unconscious process) हैं जो व्यक्ति की तनाव व चिन्ता से रक्षा करती हैं।

फ्रायड के अनुसार व्यक्ति के मन में जब कभी भी Id या Ego या Super ego के साथ संघर्ष होता है तब तनाव तथा उद्वेगपूर्ण अवस्था उत्पन्न होती है।

मनोरचनाओं/ रक्षायुक्तियों का प्रयोग कर व्यक्ति तनाव, बेचैनी तथा चिन्ता को कम करने का प्रयास करता है।

परिभाषाएं (Definitions) -

कोलमैन के अनुसार - मनोरचनाएं व्यक्ति की प्रतिक्रियाओं के प्रकार हैं, जिनसे व्यक्ति में उपयुक्तता की

भावना बनी रहती है तथा इनकी सहायता से व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से दबावपूर्ण परिस्थितियों से सामना करता है, बहुधा ये प्रतिक्रियाएं चेतन तथा वास्तविकता को विकृत करने वाली होती हैं।

ब्राउन के अनुसार - रक्षायुक्तियां वह चेतन और अचेतन प्रक्रियाएं हैं, जिनके द्वारा आन्तरिक संघर्ष कम होता है अथवा समाप्त हो जाता है।

Q. मानसिक तंत्र क्या है? इसके प्रकार की सूची भी बनाइए।

Define defence mechanism and list down the types of defence mechanism.

उत्तर- मानसिक तंत्र (Defence Mechanism) -

यह एक ऐसी तकनीक है जिनके द्वारा व्यक्ति अपनी चिंता व तनाव को कम करने का प्रयास करता है एवं इसके द्वारा वह अपने द्वंद्व को सुलझाने की कोशिश करता है।

यह प्रक्रिया व्यक्ति के व्यक्तिगत एवं मानसिक विकास में सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव डालती हैं, उन्हीं के आधार पर इसका वर्गीकरण किया जाता है-

सकारात्मक मानसिक तंत्र.

नकारात्मक मानसिक तंत्र

(Positive Defence Mechanism)

(Negative Defence Mechanism)

क्षतिपूर्ति (Compensation)

कल्पना (Fantasy)

सुधार (Undoing).

प्रत्याहार (Withdrawal)

समझौता (Compromise).

प्रक्षेपण (Projection)

दमन (Repression)

मनोविच्छेद (Dissociation)

इंकार (Denial).

स्थिरीकरण (Fixation)

प्रतिस्थापन (Substitution)

रुपांतरण (Conversion)

युक्तिकरण (Rationalization)

शमन (Suppression)

सुधार (Undoing).

प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction formation)

समरूपता (Identification).

विस्थापन (Displacement)

परिष्करण (Sublimation).

प्रतिगमन (Regression)

Q. मनोरचनाओं के क्या महत्व हैं?

What are the importance of mental mechanism?

उत्तर- मनोरचनाओं का प्रयोग दैनिक जीवन में सामान्य व्यक्ति द्वारा भी किया जाता है, परन्तु इसकी मात्रा सीमित व समाजसम्मत होती है। किन्तु जब इनकी मात्रा अत्यधिक हो जाती है, तब मनुष्य अपनी self-image खोकर मानसिक रोग की ओर अग्रसर हो जाता है।

सामान्यतया मनोरचनाओं का प्रयोग तनाव, चिन्ता या संकट के समय में सामंजस्य स्थापित करने में किया जाता है। इसके महत्व निम्न हैं

Mental constructs are also used by common people in daily life, but their quantity is limited and limited. It is socially acceptable. But when their quantity becomes excessive, then man loses his self-image and moves towards mental illness.

Generally, mental constructs are used to establish harmony in times of stress, anxiety or crisis. Its importance is as follows-

1. सामान्य मनुष्य अपने तनाव, उद्वेग व चिन्ता से अहम् की रक्षा कर व्यक्तित्व सन्तुलन बनाए रखता है।
2. इनके सीमित प्रयोग द्वारा व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखता है।
3. मनोरचनाओं के प्रयोग द्वारा मनुष्य समस्या निवारण क्षमता व समायोजन में वृद्धि करता है।
4. कुछ मनोरचनाएं सामाजिक सम्बन्धों के निर्माण में सहायक होती हैं।
5. मनोरचनाओं के माध्यम से व्यक्ति अपनी अपूर्ण इच्छाओं एवं अपराध बोध की भावनाओं के साथ समझौता करता है।
6. यह व्यक्ति के अहम् (ego) की बढ़ी हुई चिन्ता व तनाव से बचाती है।
7. रक्षायुक्तियों द्वारा कुण्ठाजनित तनाव, निराशा, असफलता तथा चिन्ता की प्रबलता में कमी, आत्मसम्मान एवं अहं-रक्षा (ego-defence) तथा व्यक्तित्व सन्तुलन में सहायता मिलती है।

1. The normal man maintains personality balance by protecting the ego from his

stress, anxiety and worry.

2. By their limited use, a person maintains his mental health.
3. Through the use of mental constructs, man increases his problem solving ability and adjustment.
4. Some mental structures are helpful in building social relationships.
5. Through mental constructs, a person compromises with his unfulfilled desires and feelings of guilt.
6. It protects the person's ego from increased anxiety and stress.
7. Reduced intensity of stress, disappointment, failure and anxiety caused by defense tactics, self-esteem and ego-defense helps in ego-defense and personality balance.

Q. अभिवृत्ति या दृष्टिकोण से क्या आशय है? इसकी परिभाषा लिखिए।

What is attitude? Write down its definition

उत्तर- अभिवृत्ति (Attitude)-

यह लैटिन भाषा के शब्द *aptis* से बना है जिसका अभिप्राय है- "तत्परता एवं मानसिक झुकाव"। इस प्रकार अभिवृत्ति का शाब्दिक अर्थ हुआ "व्यवहार करने की तत्परता" या "मानसिक झुकाव"।

अभिवृत्ति एक मानसिक तत्परता, संगठन अथवा विन्यास (structure) है, जिसमें प्रेरणात्मक, भावात्मक और विचारात्मक प्रक्रियाएं सम्मिलित हैं, जिसके कारण व्यक्ति के चारों ओर की वस्तुओं, व्यक्तियों अथवा समूहों की ओर उसकी सकारात्मक या नकारात्मक प्रक्रिया निर्देशित होती है।

दूसरे शब्दों में कहा जाए कि वातावरण के विभिन्न पक्षों (various aspects of environment) के प्रति किसी व्यक्ति का भाव (feelings), विचार (thoughts) एवं कार्य करने की वृत्ति या योग्यता ही अभिवृत्ति (attitude) कहलाती है।

It is derived from the Latin word *aptis* which means "readiness and mental inclination". Thus, the literal meaning of attitude is "readiness to behave" or "mental inclination".

Attitude is a mental readiness, organization or structure, which includes

motivational, emotional and thought processes, due to which a person's positive or negative process is directed towards the objects, people or groups around him.

In other words, a person's feelings, thoughts and ability to work towards various aspects of the environment is called attitude.

परिभाषाएं (Definitions) -

जेम्स ड्रेवर के अनुसार अभिवृत्ति मत, रुचि या उद्देश्य की एक लगभग स्थायी तत्परता या प्रवृत्ति है जिसमें एक विशेष प्रकार के अनुभव की आशा एवं उचित प्रक्रिया की तैयारी निहित होती है।

सेकर्ड के अनुसार - अच्छे वातावरण के कुछ पक्षों के प्रति व्यक्ति के नियंत्रित भाव, विचार एवं कार्य करने की पूर्व स्थिति ही अभिवृत्ति कहलाती है।

कैम्पवेल के अनुसार - एक सामाजिक अभिवृत्ति सामाजिक वस्तुओं के प्रति अनुक्रिया में निरंतर है।

According to James Drever, attitude is an almost permanent readiness or tendency of opinion, interest or purpose which involves expectation of a particular type of experience and preparation for appropriate process.

According to Secard - the pre-condition of a person's controlled feelings, thoughts and actions towards some aspects of good environment is called attitude.

According to Campbell – A social attitude is constant in response to social objects.

Q. अभिवृत्ति या दृष्टिकोण की विशेषताएं, तत्व व कार्य लिखिए।

Write characteristics, components and functions of attitude.

उत्तर- दृष्टिकोण की विशेषताएँ - दृष्टिकोण की विशेषताएँ निम्नलिखित हैं-

Characteristics of viewpoint - Following are the characteristics of viewpoint-

1. दृष्टिकोण किसी व्यक्ति, वस्तु एवं कार्य के प्रति विशिष्ट योग्यता तथा क्षमता है।
2. दृष्टिकोण व्यक्ति का एक प्रकार का विचार या भावना है।

3. दृष्टिकोण जन्मजात नहीं होता है, यह वातावरण से प्रभावित होता है।
4. दृष्टिकोण में असमानता पायी जाती है।
5. दृष्टिकोण अच्छा या बुरा एवं सकारात्मक या नकारात्मक दोनों प्रकार का होता है।
6. दृष्टिकोण आवश्यकता, प्रेरणा एवं संवेगों से संबंधित होता है।
7. दृष्टिकोण अनेक कारकों के योग से बनता है।
8. दृष्टिकोण व्यक्ति के व्यवहार को एक विशेष दिशा प्रदान करता है।

1. Attitude is a specific ability and capability towards a person, thing and work.
2. Attitude is a type of thought or feeling of a person.
3. Attitude is not innate, it is influenced by the environment.
4. There is disparity in viewpoint.
5. Attitude is both good or bad and positive or negative.
6. Attitude is related to needs, motivation and emotions.
7. Attitude is formed by the combination of many factors.
8. Attitude provides a particular direction to a person's behavior.

दृष्टिकोण के कार्य (Functions of Attitude)

1. दृष्टिकोण व्यक्ति को अपने वातावरण के साथ समायोजन करने में मदद करता है।
2. दृष्टिकोण के द्वारा व्यक्ति के भावों और विचारों को आसानी से समझा जा सकता है।
3. अभिवृत्ति व्यक्ति के अहम का बचाव करती है। अभिवृत्ति से ही व्यक्ति को आंतरिक द्वंद्वों से मुक्ति मिलती है।
4. अभिवृत्ति व्यक्ति के मूल्यों को अभिव्यक्त करती है।

1. Attitude helps a person to adjust with his environment.
2. Through viewpoint, a person's feelings and thoughts can be easily understood.

3. Attitude protects the ego of the individual. Only through attitude does a person get freedom from internal conflicts.

4. Attitude expresses the values of a person.

Q. आदत का अर्थ लिखकर परिभाषित करें।

Write meaning of habit and define it.

उत्तर- अर्थ (Meaning) - Habit (आदत) शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द habitus से हुई है जिसका अर्थ किसी चीज को प्राप्त करना है।

आदतें अनुभवों एवं अभ्यास का प्रतिफल हैं। जब भी किसी विशेष क्रिया को बार-बार उसी रूप में दोहराया जाता है तो उसे संपादित करना सहज क्रिया की तरह स्वचालित सा ही हो जाता है। उसके ऐसा होने पर यही कहा जाता है कि अब उसको ऐसा करने की आदत हो गयी है।

The word habit originates from the Latin word habitus which means to acquire something.

Habits are the result of experiences and practice. Whenever a particular action is repeated in the same form again and again, its execution becomes as automatic as a natural action. When this happens to him, it is said that now he has become habituated to doing this.

परिभाषाएँ (Definitions) -

रायबर्न के अनुसार - आदत किसी क्रिया को लगभग एक ही प्रकार से कई बार दोहराए जाने का परिणाम है। यह काम बिना किसी सचेत विचार के आसानी से सम्पन्न होता है।

गैरेट के अनुसार - जो व्यवहार बार-बार दोहराए जाने से स्वचालित हो जाते हैं, उसे आदत कहते हैं। निष्कर्ष रूप में स्पष्ट है कि आदतें अनुभवों तथा अभ्यासों का ही परिणाम हैं।

According to Raeburn – Habit is the result of repeating an action in almost the same way many times. this work without It is easily accomplished through conscious thought.

According to Garrett, the behavior which becomes automatic by repeated repetition is called habit.

In conclusion, it is clear that habits are the result of experiences and practices.

Q. आदत निर्माण के लाभ एवं हानियों का वर्णन कीजिए।

Explain the advantages and disadvantages of habit formation.

उत्तर- आदत से लाभ (Advantages of Habits) -

1. आदत व्यक्तित्व निर्माण में सहायक है।
2. आदत से समय व ऊर्जा की बचत होती है।
3. आदत के बन जाने पर दैनिक जीवन के कार्यों में सुगमता आ जाती है।
4. आदतें व्यक्ति के जीवन को नियमित बनाती हैं।
5. आदत बन जाने पर व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले कार्य में गलतियाँ नगण्य हो जाती हैं।
6. अच्छी आदत से मानसिक संतुष्टि प्राप्त होती है।
7. आदत से कार्य संपादन करने में समय कम लगता है।

1. Habits help in personality building.
2. Habits save time and energy.
3. Once a habit is formed, tasks of daily life become easier.
4. Habits make a person's life regular.
5. Once it becomes a habit, mistakes in the work done by a person become negligible.
6. Good habits provide mental satisfaction.
7. It takes less time to complete tasks out of habit.

आदत से हानियाँ (Disadvantages of Habits) -

1. नशीले पदार्थ, मद्यपान आदि आदतों से शरीर व सामाजिक प्रतिष्ठा को चोट पहुँचती है।
2. आलस्य, क्रोध, ईर्ष्या आदि जैसी आदतों के कारण व्यक्ति कुसमायोजन का शिकार हो जाता है।

3. नकारात्मक आदतों से व्यक्ति को समाज में हेय दृष्टि से देखा जाता है।

1. Habits like drugs, alcohol etc. harm the body and social reputation.

2. Due to habits like laziness, anger, jealousy etc. a person becomes a victim of maladjustment.

3. Due to negative habits, a person is looked down upon in the society.

Q. अच्छी आदतों का नर्स के लिए क्या महत्व है?

What is the importance of good habits for nurse?

उत्तर- दक्षतापूर्ण नर्सिंग कार्य करने हेतु नर्सों को कुछ निश्चित आदतों का निर्माण करना चाहिए, ताकि समय एवं ऊर्जा में बचत की जा सके।

इन आदतों से उसके व्यक्तित्व, संकल्प-शक्ति, चरित्र एवं अन्य आदतों का भी विकास होता है, फलस्वरूप वह अपने कार्य की गुणवत्ता और मात्रा बढ़ा सकती है।

To do efficient nursing work, the nurse should develop certain habits so that time and energy can be saved. These habits also develop her personality, determination, character and other habits, as a result she can increase the quality and quantity of her work.

1. नर्स को नियंत्रित दिनचर्या की आदत का निर्माण करना चाहिए, जैसे- समय पर उठना, खाना, कार्य पर जाना, सोना, आदि।

2. नर्स को अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई (personal hygiene) की आदत बनानी चाहिए तथा सदा साफ-सुथरे कपड़े पहनने चाहिए।

3. नर्स को अनुशासित जीवन जीना चाहिए ताकि वह कॉलिज एवं अस्पताल की अनुशासित दिनचर्या का पालन कर सके।

4. नर्स को कठिन मानसिक एवं शारीरिक परिश्रम के साथ शीघ्र प्रक्रिया की आदत डालनी चाहिए।

अन्ततः यह कहा जा सकता है कि नर्स मरीजों की आदत का मूल्यांकन करके उसमें परिवर्तन ला सकती है।

इस हेतु एक सहानुभूति (sympathy) एवं धीमी पहुंच (approach) का सहारा लेना चाहिए, क्योंकि मरीजों की वर्षों पुरानी आदतों को मात्र कुछ घण्टों या दिनों में परिवर्तित नहीं किया जा सकता है।

ऐसे मरीजों के साथ क्रोधित न होकर धैर्यशील व्यवहार करना चाहिए।

1. The nurse should develop the habit of controlled routine, such as getting up on time, eating, going to work, sleeping, etc.
2. The nurse should make a habit of personal hygiene and should always wear clean clothes.
3. A nurse should live a disciplined life so that she can follow the disciplined routine of college and hospital.
4. The nurse should develop the habit of quick processing with hard mental and physical exertion.

Ultimately it can be said that the nurse can bring changes in the habits of the patients by evaluating them.

For this, a sympathy and slow approach should be taken, because the years-old habits of the patients cannot be changed in just a few hours or days.

One should behave patiently with such patients rather than getting angry.