



CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY, KANPUR



प्रश्नBANK
Bridge of Academic Novelties in Knowledge

KANPUR UNIVERSITY'S QUESTION BANK

Based On
NEP
2020

M.A. I SEM

दार्शनिक परिप्रेक्ष्य और समकालीन रुझान
(Philosophical Perspective and Contemporary Trends)

- Brief and Intensive Notes
- Long & Short Answers
- Multiple Choice Questions

DR. SHIKHA VERMA

DR. PRACHI VERMA

एन०ई०पी०-2020 पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम कोड: A090704T	पाठ्यक्रम शीर्षक: दार्शनिक परिप्रेक्ष्य और समकालीन रुझान
इकाइयां	विषय
I	विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान की ऐतिहासिक उत्पत्ति; वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्ग- मानव विज्ञान परंपरा- अनुकूलन का मनोविज्ञान, मनोविश्लेषण, शारीरिक मनोविज्ञान।
II	मनोविज्ञान में मुद्दे; प्रयोगात्मक प्रतिमान के सख्त पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट। संक्षिप्त परिचय; भगवद गीता, वेदांत, बौद्ध धर्म और सूफीवाद।
III	पश्चिमी परिप्रेक्ष्य; ग्रीक विरासत, संरचनावाद, कार्यात्मकतावाद, गेस्टाल्ट, मनोविश्लेषण, व्यवहारवाद, मानवतावादी अस्तित्ववाद, संज्ञानात्मक क्रांति।
IV	ज्ञान प्रतिमान के पहलू; अस्तित्वपरक परिघटना विज्ञान, भारत में आत्म-ज्ञान और कल्याण मनोविज्ञान।
V	मनोविज्ञान में वर्तमान रुझान; प्रत्यक्षवाद, सामाजिक निर्माणवाद।

डॉ. शिखा वर्मा

सहायक प्रोफेसर

मनोविज्ञान विभाग

आचार्य नरेंद्र देव नगर निगम महिला

महाविद्यालय

सी.एस.जे.एम. विश्वविद्यालय, कानपुर

से संबद्ध

सुश्री प्राची वर्मा

सहायक प्रोफेसर

मनोविज्ञान विभाग

आचार्य नरेंद्र देव नगर निगम महिला

महाविद्यालय

सी.एस.जे.एम. विश्वविद्यालय, कानपुर

से संबद्ध



इकाई: I	<i>विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान की ऐतिहासिक उत्पत्ति; वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्ग- मानव विज्ञान परंपरा- अनुकूलन का मनोविज्ञान, मनोविश्लेषण, शारीरिक मनोविज्ञान।</i>
---------	--

1.1. वैज्ञानिक पूर्व मनोविज्ञान (1601 से 1850): यह काल ऐसा समय था जब दार्शनिक चिंतन मानव स्वभाव, मन और व्यवहार की समझ पर हावी था। इस युग ने आधुनिक मनोविज्ञान की नींव रखी, जिसमें विचारकों ने मन-शरीर के संबंध, ज्ञान की उत्पत्ति और मानसिक संघटन की प्रक्रियाओं पर महत्वपूर्ण सवालों पर बहस की। इस समय की प्रमुख विचारधाराओं में मन-शरीर समस्या, ब्रिटिश अनुभववाद, ब्रिटिश संघवाद और नातिवाद (जर्मन मनोविज्ञान में) शामिल थे।

1. मन-शरीर समस्या (1601-1850 ईस्वी): मन-शरीर समस्या मानसिक घटनाओं और भौतिक अवस्थाओं के बीच संबंध से संबंधित है। इस युग के दौरान, विचारकों ने बहस की कि क्या मन और शरीर अलग-अलग इकाइयाँ हैं (द्वैतवाद) या एक ही इकाई (एकवाद)। उदाहरण के लिए, रेने डिकार्ट ने द्वैतवाद का प्रस्ताव रखा, यह सुझाव दिया कि मन और शरीर बातचीत करते हैं लेकिन अलग-अलग हैं, जबकि अन्य ने भौतिकवाद का समर्थन किया, जो मानसिक प्रक्रियाओं को शुद्ध भौतिक घटनाओं के रूप में देखता था।

2. ब्रिटिश अनुभववाद: ब्रिटिश अनुभववाद ने इस विचार पर जोर दिया कि ज्ञान मुख्य रूप से संवेदी अनुभवों के माध्यम से प्राप्त होता है। प्रमुख विचारकों में शामिल हैं:

- **थॉमस हॉब्स:** उन्होंने तर्क दिया कि सभी विचार शारीरिक संवेदनाओं में निहित होते हैं, जिससे मानसिक प्रक्रियाएँ भौतिक होती हैं।
- **जॉन लॉक:** उन्होंने मन को "टैबुला रसा" (कोरा कागज) के रूप में प्रस्तुत किया, जिसमें सभी ज्ञान अनुभव से उत्पन्न होते हैं।
- **जॉर्ज बर्कले:** उन्होंने इस विचार को प्रस्तुत किया कि अस्तित्व धारणा पर निर्भर है, जिसे उनके प्रसिद्ध कथन "अस्तित्व होना है देखा जाना" के माध्यम से जाना जाता है।
- **डेविड ह्यूम:** उन्होंने मानव समझ की सीमाओं पर जोर दिया, यह सुझाव देते हुए कि सभी ज्ञान छापों और विचारों पर आधारित होते हैं, जो संवेदी अनुभवों से उत्पन्न होते हैं।

3. ब्रिटिश संघवाद: ब्रिटिश संघवाद ने इस पर ध्यान केंद्रित किया कि अनुभव और संघ के माध्यम से विचार और मानसिक अवस्थाएँ कैसे जुड़ती हैं। प्रमुख विचारकों में शामिल हैं:

- **डेविड हार्टले:** उन्होंने एक सिद्धांत विकसित किया जिसमें शारीरिक प्रक्रियाओं और मानसिक संघों का संयोजन शामिल था, जो संवेदनाओं को मस्तिष्क की गतिविधियों से जोड़ता था।
- **जेम्स मिल:** उन्होंने प्रस्तावित किया कि जटिल विचार सरल विचारों के संघ द्वारा निर्मित होते हैं।
- **जॉन स्टुअर्ट मिल:** उन्होंने अपने पिता के विचारों का विस्तार किया और मानसिक रसायन विज्ञान का समर्थन किया, जहां विचार ऐसे तरीकों से संयोजित होते हैं जो नए और विशिष्ट अनुभव पैदा करते हैं।
- **अलेक्जेंडर बैन:** उन्होंने मनोविज्ञान में शारीरिक पहलुओं को जोड़ा, यह सुझाव देते हुए कि मानसिक प्रक्रियाएँ शारीरिक कार्यों से जुड़ी होती हैं।
- **हर्बर्ट स्पेंसर:** उन्होंने संघवाद के जैविक आधार का समर्थन किया, मानसिक और विकासात्मक विकास को जोड़ा।

4. नातिवाद और 1850 से पहले का जर्मन मनोविज्ञान: नातिवाद यह मानता है कि कुछ प्रकार के ज्ञान या क्षमताएँ जन्मजात होती हैं, अनुभव से प्राप्त नहीं होतीं। 1850 से पहले के जर्मन मनोविज्ञान में प्रमुख विचारक शामिल हैं:

- **इम्मानुएल कांट:** उन्होंने तर्क दिया कि मन में कुछ जन्मजात संरचनाएँ होती हैं जो अनुभव को आकार देती हैं, जिसमें स्थान, समय और कार्यकारणता शामिल हैं, और उन्होंने शुद्ध अनुभववाद को अस्वीकार किया।
- **जोहन फ्रेडरिक हर्बर्ट:** उन्होंने मनोविज्ञान के लिए एक गणितीय और दार्शनिक दृष्टिकोण विकसित किया, जो विचारों और मानसिक शक्तियों के परस्पर क्रिया पर केंद्रित था।
- **हर्मन लोट्ज़:** उन्होंने शरीरविज्ञान और मनोविज्ञान को मिलाया, यह तर्क दिया कि मन में धारणाओं को सार्थक संपूर्ण में संगठित करने की जन्मजात क्षमता होती है।

1.2. मनोविज्ञान की उत्पत्ति एक विज्ञान के रूप में प्राचीन सभ्यताओं जैसे प्राचीन मिस्र, ग्रीस, चीन और भारत में पाई जा सकती है। हालाँकि, मनोविज्ञान को एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में औपचारिक रूप से स्थापित करने का श्रेय अक्सर 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत को दिया जाता है।

मनोविज्ञान को विज्ञान के रूप में विकसित करने में एक प्रमुख व्यक्ति विल्हेम वुंट थे, जो एक जर्मन मनोवैज्ञानिक थे और जिन्हें अक्सर "प्रयोगात्मक मनोविज्ञान के जनक" के रूप में जाना जाता है। 1879 में,

वुंट ने जर्मनी के लीपज़िग विश्वविद्यालय में पहला प्रयोगात्मक मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना की। उनका मानना था कि मनोविज्ञान का अध्ययन वैज्ञानिक विधियों, जैसे प्रयोग और अवलोकन के माध्यम से किया जाना चाहिए, न कि केवल अंतःप्रेक्षण और दार्शनिक अटकलों पर निर्भर रहना चाहिए।

मनोविज्ञान के प्रारंभिक इतिहास में एक अन्य प्रभावशाली व्यक्ति विलियम जेम्स थे, जो एक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थे और आधुनिक मनोविज्ञान के संस्थापकों में से एक माने जाते हैं। जेम्स ने 1890 में अपनी महत्वपूर्ण रचना "द प्रिंसिपल्स ऑफ साइकोलॉजी" प्रकाशित की, जिसने संयुक्त राज्य अमेरिका में मनोविज्ञान को एक विशिष्ट वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में स्थापित करने में मदद की।

ऑस्ट्रियाई तंत्रिका विज्ञानी सिगमंड फ्रायड ने भी मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया, खासकर मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के विकास के साथ। फ्रायड का कार्य अवचेतन मन और बाल्यावस्था के अनुभवों की वयस्क व्यवहार को आकार देने में भूमिका पर केंद्रित था, जिसने मनोविश्लेषण के क्षेत्र की नींव रखी।

20वीं सदी के दौरान, मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकसित होता रहा, जिसमें नई सिद्धांतों, अनुसंधान विधियों और उप-क्षेत्रों जैसे संज्ञानात्मक मनोविज्ञान, व्यवहारवादी मनोविज्ञान और सामाजिक मनोविज्ञान का विकास हुआ। आज, मनोविज्ञान एक विविध और बहु-विषयक क्षेत्र है, जो मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए कई प्रकार के विषयों और दृष्टिकोणों को समाहित करता है।

1.3. वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्ग

1.3.1. मानव विज्ञान परंपरा सामाजिक विज्ञान की एक शाखा है, जो गुणात्मक अनुसंधान विधियों के माध्यम से मानव व्यवहार और अनुभवों को समझने पर केंद्रित है। इस परंपरा में मानव व्यवहार को समझने के लिए मुख्य रूप से व्यक्तिगत अनुभवों, भावनाओं और अर्थों के महत्व पर जोर दिया जाता है, जबकि प्राकृतिक विज्ञानों की तुलना में यह अधिक मात्रात्मक और वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण से भिन्न है।

मानव विज्ञान परंपरा के शोधकर्ता अक्सर साक्षात्कार, अवलोकन और केस स्टडी जैसी विधियों का उपयोग करते हैं, ताकि जटिल मानवीय घटनाओं का अध्ययन किया जा सके। वे मानव क्रियाओं के पीछे छिपे अर्थों और प्रेरणाओं को उजागर करने का प्रयास करते हैं और समझने की कोशिश करते हैं कि व्यक्ति अपने सामाजिक परिवेश को कैसे समझते और उसका अर्थ निकालते हैं।

मानव विज्ञान परंपरा में प्रमुख अवधारणाओं में सहानुभूति, प्रत्यावर्तन और मानव व्यवहार को आकार देने में संदर्भ का महत्व शामिल हैं। इस परंपरा के शोधकर्ता अक्सर व्यक्तियों के जीवन के अनुभवों को गहराई

से समझने का प्रयास करते हैं और उन सामाजिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक कारकों को उजागर करते हैं, जो मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

समग्र रूप से, मानव विज्ञान परंपरा मानव व्यवहार पर एक मूल्यवान दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है, जो अन्य सामाजिक विज्ञान अनुशासनों के मात्रात्मक और प्रत्यक्षवादी दृष्टिकोणों को पूरा करती है। यह मानव अनुभवों, भावनाओं और अंतःक्रियाओं की समृद्ध और विस्तृत समझ प्रदान करती है, जो केवल मात्रात्मक विधियों से नहीं प्राप्त की जा सकती।

मानव विज्ञान परंपरा के भीतर, कई प्रमुख दृष्टिकोण हैं जिन्होंने वैज्ञानिक मनोविज्ञान के विकास में योगदान दिया है। इनमें शामिल हैं:

- 1. अनुकूलन का मनोविज्ञान:** इसे कार्यात्मकता (फंक्शनलिज़्म) के नाम से भी जाना जाता है। यह दृष्टिकोण इस बात पर केंद्रित है कि व्यक्ति अपने पर्यावरण के साथ कैसे अनुकूलित होते हैं और उनके व्यवहार को कैसे विकासात्मक प्रक्रियाओं द्वारा प्रभावित किया जाता है। यह दृष्टिकोण व्यवहार के कार्यों और उद्देश्यों का अध्ययन करने के महत्व पर जोर देता है ताकि मानव मनोविज्ञान को समझा जा सके।
- 2. मनोविश्लेषण:** सिगमंड फ्रायड द्वारा विकसित, मनोविश्लेषण एक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और चिकित्सा पद्धति है, जो अवचेतन मन, बाल्यावस्था के अनुभवों, और रक्षा तंत्रों की भूमिका पर केंद्रित है, जो व्यवहार को आकार देते हैं। इस दृष्टिकोण का मनोविज्ञान के क्षेत्र पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है और इसने अन्य उपचारात्मक दृष्टिकोणों के विकास को भी प्रभावित किया है।
- 3. शारीरिक मनोविज्ञान:** यह दृष्टिकोण उन जैविक और शारीरिक प्रक्रियाओं पर केंद्रित है, जो व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के मूल में होती हैं। यह समझने का प्रयास करता है कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र व्यवहार, अनुभूति और भावनाओं को कैसे प्रभावित करते हैं। शारीरिक मनोविज्ञान ने मानसिक विकारों के जैविक आधार और व्यवहार पर दवाओं के प्रभाव को समझने में योगदान दिया है।

समग्र रूप से, मनोविज्ञान में मानव विज्ञान परंपरा पूरे व्यक्ति के अध्ययन के महत्व पर जोर देती है, जिसमें उनके विचार, भावनाएँ, व्यवहार और अनुभव शामिल हैं। अनुकूलन का मनोविज्ञान, मनोविश्लेषण और शारीरिक मनोविज्ञान जैसे विभिन्न दृष्टिकोणों की अंतर्दृष्टियों को एकीकृत करके, शोधकर्ता और चिकित्सक मानव मनोविज्ञान और व्यवहार की एक अधिक व्यापक समझ प्राप्त कर सकते हैं।

1.3.2. अनुकूलन का मनोविज्ञान, जैसा कि डार्विन के विकासवाद के सिद्धांत द्वारा समझाया गया है, यह

समझने का एक मौलिक सिद्धांत है कि समय के साथ जीव, जिनमें मनुष्य भी शामिल हैं, अपने पर्यावरण के अनुकूल कैसे विकसित और अनुकूलित हुए हैं। चार्ल्स डार्विन के प्राकृतिक चयन द्वारा विकास के सिद्धांत के अनुसार, वे जीव जो अपने पर्यावरण के अनुकूल बेहतर होते हैं, उनके जीवित रहने और प्रजनन करने की संभावना अधिक होती है, और वे अपनी लाभदायक विशेषताओं को भविष्य की पीढ़ियों तक पहुंचाते हैं। यह अनुकूलन की प्रक्रिया उन लाभकारी आनुवंशिक भिन्नताओं के धीरे-धीरे संचय के माध्यम से होती है, जो किसी जीव के जीवित रहने और प्रजनन की संभावनाओं को बढ़ाती हैं।

मनोविज्ञान के संदर्भ में, अनुकूलन की अवधारणा इस बात को समझने में लागू की जा सकती है कि मानव व्यवहार, अनुभूति, और भावनाएँ कैसे विकसित हुई हैं ताकि व्यक्ति अपने पर्यावरण में मार्गदर्शन कर सकें और सफलतापूर्वक जीवन जी सकें। डार्विन के सिद्धांत के संदर्भ में अनुकूलन के मनोविज्ञान पर चर्चा करते समय निम्नलिखित प्रमुख बिंदुओं पर विचार किया जा सकता है:

- 1. जीवित रहना और प्रजनन:** डार्विन के सिद्धांत के अनुसार, अनुकूलन का अंतिम उद्देश्य जीव के जीवित रहने और प्रजनन की संभावनाओं को बढ़ाना है। मनोविज्ञान के क्षेत्र में, यह देखा जा सकता है कि कुछ संज्ञानात्मक क्षमताएँ, भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ और व्यवहारिक प्रवृत्तियाँ कैसे विकसित हुई हैं ताकि व्यक्ति अपनी बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें, खतरों से बच सकें और सफलतापूर्वक प्रजनन कर सकें।
- 2. पर्यावरणीय दबाव:** अनुकूलन विशेष पर्यावरणीय दबावों के प्रति प्रतिक्रिया स्वरूप होता है, जो लाभकारी गुणों के चयन को आकार देते हैं। मनोविज्ञान में, पर्यावरणीय दबावों में संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा, सामाजिक गतिशीलता, और भौतिक चुनौतियाँ शामिल हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक संकेतों, जैसे चेहरे के भावों को पहचानने और उनका उत्तर देने की क्षमता शायद इसलिए विकसित हुई है ताकि व्यक्ति जटिल सामाजिक परिवेशों में मार्गदर्शन कर सकें और गठबंधन बना सकें, जो उनके जीवित रहने और प्रजनन की संभावनाओं को बढ़ा सके।
- 3. आनुवंशिक और पर्यावरणीय प्रभाव:** अनुकूलन की प्रक्रिया में आनुवंशिक प्रवृत्तियों और पर्यावरणीय प्रभावों के बीच जटिल अंतःक्रिया शामिल होती है। जहाँ आनुवंशिक कारक अनुकूलन गुणों की नींव प्रदान करते हैं, वहीं पर्यावरणीय अनुभव भी इन गुणों की अभिव्यक्ति को आकार दे सकते हैं। मनोविज्ञान में, यह प्रकृति और पालन-पोषण के बीच की यह अंतःक्रिया स्पष्ट होती है कि कैसे व्यक्तियों के अनुभव और सीखने की प्रक्रिया उनके संज्ञानात्मक क्षमताओं, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और व्यवहारिक प्रवृत्तियों को आकार देते हैं।
- 4. परिवर्तनशीलता और विविधता:** अनुकूलन के परिणामस्वरूप किसी जनसंख्या में लक्षणों और

विशेषताओं की विविधता उत्पन्न होती है, क्योंकि विभिन्न व्यक्तियों के पास ऐसे भिन्नताएँ होती हैं जो विभिन्न पर्यावरणीय स्थितियों के लिए अधिक उपयुक्त हो सकती हैं। मनोविज्ञान में, यह परिवर्तनशीलता विभिन्न संज्ञानात्मक शैलियों, व्यक्तित्व लक्षणों, और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की सीमा में देखी जा सकती है, जो व्यक्तियों में मौजूद होती हैं। यह विविधता बदलते पर्यावरणीय चुनौतियों के सामने लचीलापन और अनुकूलन क्षमता की अनुमति देती है।

5. विकासात्मक असंगति: आधुनिक वातावरण में ऐसे उदाहरण हो सकते हैं जहाँ हमारे विकसित मनोवैज्ञानिक अनुकूलन वर्तमान परिस्थितियों के साथ मेल नहीं खाते। उदाहरण के लिए, उच्च कैलोरी वाले भोजन के प्रति हमारी प्राथमिकता शायद उन वातावरणों में अनुकूल थी जहाँ भोजन की कमी आम थी, लेकिन आज के भोजन-समृद्ध समाज में, यह मोटापे जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इन असंगतियों को समझने से मानसिक स्वास्थ्य, कल्याण, और व्यवहार से संबंधित समस्याओं का समाधान करने में मदद मिल सकती है।

समग्र रूप से, डार्विन के विकासवाद के सिद्धांत द्वारा सूचित अनुकूलन का मनोविज्ञान, यह समझने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करता है कि मानव मनोविज्ञान कैसे विकसित हुआ है ताकि हम अपने पर्यावरण की चुनौतियों का सामना कर सकें। हमारी संज्ञानात्मक, भावनात्मक, और व्यवहारिक प्रक्रियाओं के अनुकूलनात्मक कार्यों को पहचानकर, हम मानव व्यवहार की उत्पत्ति और तेजी से बदलती दुनिया में अनुकूलन और प्रगति करने के तरीकों के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं।

1.3.3. मनोविश्लेषण एक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और चिकित्सीय दृष्टिकोण है जिसे सिगमंड फ्रायड ने 19वीं सदी के उत्तरार्ध और 20वीं सदी के प्रारंभ में विकसित किया था। यह विश्वास पर आधारित है कि हमारे अवचेतन विचार और भावनाएँ हमारे व्यवहार और अनुभवों को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। मनोविश्लेषण का मुख्य उद्देश्य इन अवचेतन विचारों और भावनाओं को चेतन मन में लाना है, जिससे व्यक्ति अपने आंतरिक संघर्षों की समझ प्राप्त कर सके और उन्हें हल कर सके।

मनोविश्लेषण के प्रमुख सिद्धांत निम्नलिखित हैं:

- 1. अवचेतन मन:** फ्रायड का मानना था कि हमारे विचारों, भावनाओं और यादों का एक बड़ा हिस्सा अवचेतन मन में संग्रहीत होता है, जो हमारी चेतन जागरूकता से बाहर होता है। ये अवचेतन विचार बिना हमारी जानकारी के हमारे व्यवहार और भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं।
- 2. रक्षा तंत्र:** जब व्यक्ति किसी धमकी भरे या चिंता उत्पन्न करने वाले विचार या भावना का सामना करता है, तो वह असुविधा से बचने के लिए रक्षा तंत्रों का उपयोग कर सकता है। सामान्य रक्षा तंत्रों में दमन

(repression), अस्वीकार (denial), प्रक्षेपण (projection), और युक्तिकरण (rationalization) शामिल हैं।

3. मनोवैज्ञानिक विकास: फ्रायड ने यह प्रस्तावित किया कि व्यक्तित्व विकास विभिन्न चरणों में होता है, जिनमें प्रत्येक चरण एक विशेष कामोत्तेजक क्षेत्र (erogenous zone) पर केंद्रित होता है। इन चरणों में मौखिक (oral), गुदा (anal), लिंगीय (phallic), अव्यक्त (latent), और जननांग (genital) शामिल हैं। किसी भी चरण में अनसुलझे संघर्ष जीवन में बाद में मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

4. स्थानांतरण और प्रतिस्थानांतरण: चिकित्सीय संबंध में, स्थानांतरण तब होता है जब मरीज़ अनजाने में अपने अतीत के महत्वपूर्ण व्यक्तियों से संबंधित भावनाओं और दृष्टिकोणों को चिकित्सक पर प्रक्षिप्त करता है। प्रतिस्थानांतरण तब होता है जब चिकित्सक की अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ और मरीज़ के प्रति प्रतिक्रियाएँ सामने आती हैं, जो मरीज़ की गतिशीलता के बारे में मूल्यवान जानकारी प्रदान कर सकती हैं।

5. मुक्त सहयोग और स्वप्न विश्लेषण: मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा में, मरीज़ों को अपने विचारों और भावनाओं को स्वतंत्र रूप से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिससे अवचेतन सामग्री प्रकट हो सके। स्वप्न विश्लेषण का भी उपयोग अवचेतन संघर्षों और इच्छाओं को उजागर करने के लिए किया जाता है, क्योंकि स्वप्नों को अवचेतन मन की खिड़की माना जाता है।

समग्र रूप से, मनोविश्लेषण का उद्देश्य व्यक्तियों को उनके अवचेतन प्रक्रियाओं की समझ प्राप्त करने, आंतरिक संघर्षों को हल करने, और अपने बारे में एक गहरी समझ विकसित करने में मदद करना है। इस प्रक्रिया के माध्यम से, व्यक्ति व्यक्तिगत विकास, भावनात्मक उपचार, और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार प्राप्त कर सकते हैं।

1.3.4. फिजियोलॉजिकल मनोविज्ञान या तंत्रिका शरीर क्रिया विज्ञान न्यूरोसाइंस की एक शाखा है जो तंत्रिका तंत्र की संरचना और कार्य का अध्ययन करती है। वर्षों से, शोधकर्ताओं ने मस्तिष्क की जटिल कार्यप्रणाली और यह कैसे व्यवहार और अनुभूति को प्रभावित करता है, इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए विभिन्न प्रयोग किए हैं। यहाँ कुछ प्रमुख प्रयोगों का उल्लेख है जिन्होंने न्यूरोफिजियोलॉजी और मनोविज्ञान के विकास में योगदान दिया:

1. फिनियस गेज (1848): फिनियस गेज एक रेलवे कर्मचारी थे जो एक गंभीर मस्तिष्क चोट से बच गए थे जब एक धातु की छड़ उनके खोपड़ी से होकर गुजरी, जिससे उनके अग्रभागी मस्तिष्क का हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया। इस केस स्टडी ने मस्तिष्क के कार्य और व्यवहार के बीच संबंध को लेकर

प्रारंभिक अंतर्दृष्टि प्रदान की, जिसमें व्यक्तित्व और निर्णय लेने में अग्रभागी मस्तिष्क की भूमिका प्रमुख रही।

2. इवान पावलोव और शास्त्रीय अनुबंधन (19वीं सदी के अंत): रूसी शरीर विज्ञानी इवान पावलोव ने कुत्तों के साथ प्रयोग किए ताकि शास्त्रीय अनुबंधन की प्रक्रिया का अध्ययन किया जा सके। एक तटस्थ उत्तेजना (जैसे घंटी) को एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया (लार बहना) के साथ जोड़कर, पावलोव ने दिखाया कि कैसे उत्तेजनाओं के बीच संबंध व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे सीखने और स्मृति के अध्ययन की नींव रखी गई।

3. वाइल्डर पेनफील्ड और कॉर्टिकल मैपिंग (20वीं सदी): कनाडाई न्यूरोसर्जन वाइल्डर पेनफील्ड ने जागरूक मरीजों में मस्तिष्क की सर्जरी के दौरान मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों को विद्युत उत्तेजना द्वारा उत्तेजित किया। उनके काम ने मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों की पहचान करने में मदद की जो मोटर नियंत्रण, संवेदी अनुभव, और भाषा प्रसंस्करण के लिए जिम्मेदार हैं।

4. रोजर स्पेरी और विभाजित मस्तिष्क अनुसंधान (1960 के दशक): अमेरिकी मनोवैज्ञानिक रोजर स्पेरी ने उन मरीजों पर प्रयोग किए जिनका कॉर्पस कॉलोसम (जो मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों को जोड़ता है) काट दिया गया था। इन मरीजों का अध्ययन करके, स्पेरी ने मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्धों की विशेषीकृत कार्यप्रणालियों को प्रदर्शित किया, जिससे मस्तिष्क के लैटरलाइजेशन और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को समझने में मदद मिली।

5. माइकल गज़ानिगा और इंटरप्रेटर मॉड्यूल (1970 के दशक): मनोवैज्ञानिक माइकल गज़ानिगा ने विभाजित मस्तिष्क मरीजों के साथ शोध किया ताकि यह समझा जा सके कि मस्तिष्क हमारे अनुभवों और कार्यों में एकता और सुसंगतता की भावना कैसे उत्पन्न करता है। उनके काम ने "इंटरप्रेटर मॉड्यूल" की अवधारणा को जन्म दिया, जो एक संज्ञानात्मक तंत्र है जो हमारे अनुभवों और कार्यों को समझने के लिए कथाओं का निर्माण करता है।

6. एरिक कैंडल और स्मृति निर्माण (1980 के दशक): न्यूरोसाइंटिस्ट एरिक कैंडल ने समुद्री घोंघे एप्लीसिया में स्मृति निर्माण के अंतर्निहित कोशिकीय और आणविक तंत्र का अध्ययन किया। उनके शोध ने सिनेप्टिक प्लास्टिसिटी में शामिल प्रमुख संकेत मार्गों की पहचान की, जिससे यह समझ में आया कि मस्तिष्क में स्मृतियाँ कैसे एन्कोड और संग्रहीत होती हैं।

ये प्रयोग, और अन्य कई, मस्तिष्क और इसके व्यवहार, अनुभूति, और मानसिक स्वास्थ्य को आकार देने में इसकी भूमिका की समझ को महत्वपूर्ण रूप से आगे बढ़ाते हैं। न्यूरोफिजियोलॉजी और मनोविज्ञान से मिली अंतर्दृष्टियों को मिलाकर, शोधकर्ता मानव मस्तिष्क की जटिलताओं को समझने और तंत्रिका संबंधी

और मानसिक विकारों के लिए नए उपचार विकसित करने का काम कर रहे हैं।

तंत्रिका शरीर क्रिया विज्ञान (न्यूरोफिजियोलॉजी), जो तंत्रिका तंत्र के कार्यों के अध्ययन से संबंधित है, प्रयोगों और खोजों के एक समृद्ध इतिहास से भरा हुआ है। यहाँ इस क्षेत्र के कुछ प्रमुख प्रयोग और विकास हैं:

1. **बेल और मैजेंडी:** 19वीं सदी के प्रारंभ में, चार्ल्स बेल और फ्रांस्वा मैजेंडी ने प्रयोग किए जो संवेदी (सेंसरी) और मोटर तंत्रिकाओं के बीच अंतर करने में सहायक रहे। बेल ने बेल-मैजेंडी नियम की अवधारणा प्रस्तुत की, जो बताता है कि रीढ़ की तंत्रिकाओं की पूर्व जड़ें मोटर होती हैं और पश्च जड़ें संवेदी होती हैं।
2. **जोहान्स मुलर:** मुलर को विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जाओं के सिद्धांत पर उनके कार्य के लिए जाना जाता है, जो यह सुझाव देता है कि विभिन्न तंत्रिकाएँ विशिष्ट प्रकार की जानकारी (जैसे, दृष्टि संबंधी जानकारी ऑप्टिक नर्व द्वारा ले जाई जाती है) ले जाती हैं। इस विचार ने यह समझने की नींव रखी कि तंत्रिका तंत्र विभिन्न प्रकार की संवेदी जानकारी को कैसे संसाधित करता है।
3. **प्रारंभिक तंत्रिका आवेगों का अध्ययन:** 19वीं सदी में एमिल डु बोइस-रेमंड और हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज जैसे वैज्ञानिकों ने तंत्रिका आवेगों की प्रकृति को समझने के लिए प्रयोग किए। उन्होंने तंत्रिका तंतुओं के माध्यम से संकेतों के संचरण का अध्ययन करने के लिए तंत्रिकाओं की विद्युत उत्तेजना जैसी तकनीकों का उपयोग किया।
4. **फ्रांज़ जोसेफ गैल:** गैल मस्तिष्क के स्थानीयकरण की अवधारणा को समझने में अग्रणी थे, हालांकि उनका कार्य फ्रेनोलॉजी के क्षेत्र में था, जो दावा करता था कि व्यक्तित्व लक्षण खोपड़ी के आकार से निर्धारित किए जा सकते हैं। भले ही फ्रेनोलॉजी को अस्वीकार कर दिया गया है, गैल के कार्य ने मस्तिष्क में कार्य के स्थानीयकरण की समझ में योगदान दिया।
5. **फ्लोरेंस और ब्रॉका:** 19वीं सदी में, पॉल ब्रॉका और मैरी-ज़ीन-पियरे फ्लोरेंस ने प्रयोग किए जो मस्तिष्क में कार्य के स्थानीयकरण के सिद्धांतों को स्थापित करने में सहायक थे। ब्रॉका के मरीजों पर किए गए काम, जिनमें भाषा में कमी थी, ने ब्रॉका क्षेत्र की खोज की, जो मस्तिष्क का एक क्षेत्र है जो भाषण उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है।
6. **प्रतिवर्त क्रिया:** प्रतिवर्तों का अध्ययन, जो उत्तेजनाओं के प्रति स्वचालित प्रतिक्रियाएँ होती हैं, न्यूरोफिजियोलॉजी में एक महत्वपूर्ण क्षेत्र रहा है। इवान पावलोव के शर्तित प्रतिवर्तों पर किए गए काम और सर चार्ल्स शेरिंगटन के स्पाइनल प्रतिवर्तों पर किए गए शोध ने यह समझने में योगदान दिया कि तंत्रिका तंत्र कैसे उत्तेजनाओं को संसाधित करता है और उन पर प्रतिक्रिया करता है।
7. **हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज और ईवालड हरिंग:** हेल्महोल्त्ज ने दृष्टि, श्रवण और अनुभूति की समझ

में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने रंग दृष्टि का सिद्धांत प्रस्तावित किया और तंत्रिका संचरण की गति पर प्रयोग किए। दूसरी ओर, हरिंग ने रंग दृष्टि का प्रतिपक्ष सिद्धांत विकसित किया, जो सुझाव देता है कि रंग अनुभव का आधार विरोधी रंगों के जोड़े हैं।

समग्र रूप से, ये प्रयोग और विकास न्यूरोफिजियोलॉजी की हमारी वर्तमान समझ की नींव रखते हैं और आज भी इस क्षेत्र में अनुसंधान को प्रेरित करते हैं। हाल के वर्षों में, फिजियोलॉजिकल मनोविज्ञान में किए गए प्रयोगों ने उन्नत न्यूरोइमेजिंग तकनीकों, जैसे कार्यात्मक चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (fMRI) और इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी (EEG), का उपयोग किया है, जो मस्तिष्क गतिविधि का वास्तविक समय में अध्ययन करते हैं। इन अध्ययनों ने यह स्पष्ट किया है कि मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्र किस प्रकार की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं, भावनाओं और व्यवहारों में शामिल होते हैं। उदाहरण के लिए, शोधकर्ताओं ने निर्णय लेने, स्मृति निर्माण और भावनात्मक विनियमन के तंत्रिका सहसंबंधों की जांच के लिए fMRI का उपयोग किया है।

समग्र रूप से, फिजियोलॉजिकल मनोविज्ञान में वर्षों के प्रयोगों ने मस्तिष्क, शरीर और व्यवहार के बीच जटिल अंतर्संबंध की हमारी समझ को गहरा किया है। मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अंतर्निहित फिजियोलॉजिकल तंत्र का अध्ययन करके, इस क्षेत्र में शोधकर्ता मानव संज्ञान, भावना और व्यवहार के ज्ञान में महत्वपूर्ण योगदान देते आ रहे हैं।

लघु प्रश्न और उत्तर

प्रश्न1: मनोविज्ञान का विज्ञान के रूप में ऐतिहासिक उद्गम क्या है?

उत्तर1: मनोविज्ञान का विज्ञान के रूप में उद्गम 19वीं सदी के अंत में हुआ, जब यह दर्शनशास्त्र और शरीर विज्ञान से विकसित हुआ। इसने अटकलों से लेकर अनुभवजन्य और वैज्ञानिक दृष्टिकोणों की ओर कदम बढ़ाया, और मन और व्यवहार का अध्ययन अवलोकन और प्रयोगों के माध्यम से किया जाने लगा। 1879 में, जर्मनी के लीपज़िग में विल्हेम वुंड्ट ने पहला मनोविज्ञान प्रयोगशाला स्थापित किया, जिससे मनोविज्ञान का विज्ञान के रूप में औपचारिक रूप से आरंभ हुआ।

प्रश्न2: मनोविज्ञान के विकास में विल्हेम वुंड्ट की क्या भूमिका थी?

उत्तर2: विल्हेम वुंड्ट को आधुनिक मनोविज्ञान का जनक माना जाता है; उन्होंने चेतना का अध्ययन करने के लिए अंतः निरीक्षण और प्रयोगात्मक विधियों पर जोर दिया, जिससे मनोविज्ञान को विज्ञान के रूप में स्थापित करने में मदद मिली।

प्रश्न3: प्रारंभिक शरीर विज्ञान के अध्ययनों ने मनोविज्ञान में कैसे योगदान दिया?

उत्तर 3: प्रारंभिक शरीर विज्ञान के अध्ययनों, विशेष रूप से मस्तिष्क संरचनाओं, न्यूरोट्रांसमीटर और तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली पर अनुसंधान ने व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के जैविक आधार को समझने में मदद की, जिससे मनोविज्ञान को अनुभवजन्य अवलोकन पर आधारित विज्ञान के रूप में आकार मिला।

प्रश्न4: मनोविज्ञान में मानव विज्ञान परंपरा (ह्यूमन साइंस ट्रेडिशन) क्या है?

उत्तर4: मानव विज्ञान परंपरा मानवीय अनुभव और व्यवहार को एक व्यक्तिपरक, व्याख्यात्मक दृष्टिकोण से समझने पर ध्यान केंद्रित करती है, जिसमें व्यक्तिगत अर्थ, मूल्य और व्याख्यात्मक तरीकों के माध्यम से मानव व्यवहार की समझ को प्राथमिकता दी जाती है।

प्रश्न5: अनुकूलन का मनोविज्ञान (साइकोलॉजी ऑफ अडैप्टेशन) क्या है?

उत्तर5: अनुकूलन का मनोविज्ञान इस बात का अध्ययन करता है कि व्यक्ति अपने परिवेश के अनुसार कैसे समायोजित होते हैं, जिसमें यह देखा जाता है कि धारणा, सीखने और व्यवहार जैसी मानसिक प्रक्रियाएँ लोगों को उनके परिवेश में कैसे अनुकूलित करती हैं।

प्रश्न6: मनोविश्लेषण अन्य वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्गों से कैसे भिन्न है?

उत्तर6: सिगमंड फ्रायड द्वारा स्थापित मनोविश्लेषण अचेतन प्रक्रियाओं, आंतरिक संघर्षों और प्रारंभिक बचपन के अनुभवों पर जोर देता है, जबकि अन्य मार्ग जैविक या पर्यावरणीय कारकों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

प्रश्न7: अनुकूलन का मनोविज्ञान अनुपयुक्त व्यवहार को कैसे समझाता है?

उत्तर7: अनुकूलन का मनोविज्ञान अनुपयुक्त व्यवहार को इस रूप में समझाता है कि जब मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे धारणा, अनुभूति या सीखना परिवर्तनों या तनावों के अनुसार समायोजित नहीं होतीं, तो व्यक्ति अप्रभावी प्रतिक्रियाएँ देता है।

प्रश्न8: मनोविश्लेषण में रक्षा तंत्रों (डिफेंस मैकेनिज़्म) की क्या भूमिका है?

उत्तर8: मनोविश्लेषण में, रक्षा तंत्र अचेतन प्रक्रियाएँ होती हैं जो अहम् (ईगो) को चिंता से बचाने के लिए वास्तविकता को विकृत करती हैं या दर्दनाक विचारों और भावनाओं से बचती हैं, जैसे दमन, इनकार, या प्रक्षेपण।

प्रश्न9: फिजियोलॉजिकल मनोविज्ञान न्यूरोट्रांसमीटर गतिविधि को व्यवहार से कैसे जोड़ता है?

उत्तर9: फिजियोलॉजिकल मनोविज्ञान यह अध्ययन करता है कि मस्तिष्क में रासायनिक संकेत, जैसे डोपामाइन या सेरोटोनिन, मनोदशा, प्रेरणा और संज्ञानात्मक कार्यों को कैसे प्रभावित करते हैं, और ये अवसाद या सिज़ोफ्रेनिया जैसे विकारों पर कैसे प्रभाव डालते हैं।

प्रश्न10: फ्रायड के ओडिपस कॉम्प्लेक्स का व्यक्तित्व विकास में क्या योगदान है?

उत्तर10: फ्रायड का ओडिपस कॉम्प्लेक्स यह सुझाव देता है कि बचपन की अवसुलझी यौन इच्छाएँ विपरीत-लिंग माता-पिता के प्रति व्यक्तित्व को आकार देती हैं, जिससे आंतरिक संघर्ष उत्पन्न होते हैं, जो वयस्क व्यवहार और न्यूरोसिस को प्रभावित करते हैं।

दीर्घ प्रश्न और उत्तर

प्रश्न1: मनोविज्ञान के विज्ञान के रूप में ऐतिहासिक उद्गम किस प्रकार दार्शनिक अन्वेषण से विकसित हुए, और किन प्रमुख व्यक्तियों और घटनाओं ने इसे एक वैज्ञानिक अनुशासन में परिवर्तित किया?

उत्तर1: मनोविज्ञान के ऐतिहासिक उद्गम दार्शनिक जड़ों से जुड़े हुए हैं, जहाँ प्लेटो, अरस्तू और डेसकार्टेस जैसे विचारकों ने मन, व्यवहार और चेतना की प्रकृति पर गहन चर्चा की। प्रारंभ में, मनोविज्ञान दर्शन का एक शाखा था, जो आत्मा की प्रकृति, विचार की सार्थकता और मानव अनुभव जैसे अमूर्त विचारों पर केंद्रित था। डेसकार्टेस के मस्तिष्क-शरीर द्वैतवाद ने यह धारणा पेश की कि मस्तिष्क को शरीर से अलग अध्ययन किया जा सकता है, जिससे मानसिक प्रक्रियाओं के वैज्ञानिक अध्ययन की राह खुली।

19वीं सदी के दौरान अनुभवजन्य और प्रयोगात्मक विधियों के प्रभाव से मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकसित हुआ। 1879 में, विल्हेम वुंड्ट ने लीपज़िग विश्वविद्यालय में पहली मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना की, जो मनोविज्ञान के एक स्वतंत्र अध्ययन क्षेत्र के रूप में आधिकारिक आरंभ का प्रतीक थी। वुंड्ट के दृष्टिकोण को संरचनावाद (स्ट्रक्चरलिज़्म) कहा जाता था, जिसमें प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा उनकी चेतन अनुभवों का वर्णन किया जाता था। वुंड्ट का लक्ष्य चेतना के घटकों जैसे

संवेदनाएँ, विचार और भावनाओं का विश्लेषण करना था, और उन्होंने इसे व्यवस्थित प्रयोगात्मक तकनीकों के माध्यम से किया। यह दार्शनिक अटकलों से हटकर अनुभवजन्य अवलोकन और प्रयोग की ओर एक स्पष्ट परिवर्तन था, जो वैज्ञानिक विधि की पहचान है।

इस अवधि के अन्य प्रभावशाली व्यक्तियों में विलियम जेम्स थे, जिन्होंने कार्यात्मकता (फंक्शनलिज़्म) की स्थापना की और यह समझने का प्रयास किया कि मानसिक प्रक्रियाएँ व्यक्तियों को उनके वातावरण में कैसे अनुकूलित करने में मदद करती हैं। साथ ही, हरमन वॉन हेल्महोल्ट्ज़, जिनके संवेदना और धारणा पर शोध ने मनोवैज्ञानिक घटनाओं की शारीरिक नींव को समझने में योगदान दिया। कुल मिलाकर, मनोविज्ञान का दार्शनिक उद्गम से वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकास, प्रयोगात्मक विधियों, वैज्ञानिक कठोरता और शारीरिक अंतर्दृष्टियों को मस्तिष्क के अध्ययन में शामिल करने की प्रक्रिया थी।

प्रश्न2: विभिन्न वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्ग, जिसमें मानव विज्ञान परंपरा, अनुकूलन की मनोविज्ञान, मनोविश्लेषण, और शारीरिक मनोविज्ञान शामिल हैं, मानव व्यवहार को समझने के लिए अपने दृष्टिकोण में कैसे भिन्न हैं?

उत्तर2: वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मार्ग विभिन्न दृष्टिकोणों को समाहित करते हैं, प्रत्येक के अपने विशेष कार्यप्रणालियाँ और मानव व्यवहार को समझने के लिए ध्यान केंद्रित करने के बिंदु होते हैं।

मानव विज्ञान परंपरा: यह दृष्टिकोण मानव अनुभव के व्यक्तिपरक, गुणात्मक पहलुओं पर जोर देता है। यह फेनोमेना और अस्तित्ववादी दर्शन में निहित है, मानव विज्ञान परंपरा उन अर्थों को समझने का प्रयास करती है जो व्यक्ति अपने जीवन, व्यवहार और अनुभवों को देते हैं। प्रयोगात्मक मनोविज्ञान के विपरीत, जो मात्रात्मक डेटा को प्राथमिकता देता है, मानव विज्ञान परंपरा व्याख्यात्मक विधियों को महत्व देती है, जैसे कि गहन साक्षात्कार और केस अध्ययन, यह जानने के लिए कि व्यक्ति अपनी दुनिया को कैसे अनुभव करते हैं। यह परंपरा एडमंड हुसरल जैसे विचारकों से जुड़ी हुई है और बाद में कार्ल रोजर्स जैसे अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों के साथ भी, जिन्होंने मानव चेतना, स्वतंत्रता और व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित किया।

अनुकूलन की मनोविज्ञान: यह दृष्टिकोण यह जांचता है कि व्यक्ति अपने वातावरण और जिन चुनौतियों का सामना करते हैं, के प्रति कैसे समायोजित होते हैं। यह विकासात्मक सिद्धांत पर आधारित है, और यह मानसिक प्रक्रियाओं की कार्यात्मक भूमिका को रेखांकित करता है, जो लोगों को अपने आस-पास के माहौल में अनुकूलित करने में मदद करती हैं। इस क्षेत्र के शोधकर्ता यह अध्ययन करते हैं कि धारणा, सीखना, स्मृति और समस्या समाधान कैसे व्यक्तियों को बदलते या तनावपूर्ण वातावरण में नेविगेट करने में सक्षम बनाते

हैं। अनुकूलन की मनोविज्ञान संज्ञानात्मक और व्यवहारिक दृष्टिकोणों दोनों से प्रभावित है, जो यह जांचती है कि अनुकूलनकारी व्यवहार कैसे पर्यावरणीय दबाव और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं से आकार लेते हैं। प्रभावशाली व्यक्तियों में चार्ल्स डार्विन शामिल हैं, जिनका प्राकृतिक चयन का सिद्धांत अनुकूलन व्यवहार की समझ पर गहरा प्रभाव डालता है।

मनोविश्लेषण: सिगमंड फ्रायड द्वारा स्थापित, मनोविश्लेषण एक पूरी तरह से अलग दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है जो अवचेतन मन, दबी इच्छाओं, और प्रारंभिक बचपन के अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करता है। फ्रायड ने प्रस्तावित किया कि मानव व्यवहार का अधिकांश भाग अवचेतन बलों द्वारा संचालित होता है जो अनसुलझे संघर्षों से उत्पन्न होते हैं, जो मुख्य रूप से यौन और आक्रामक स्वभाव के होते हैं। प्रमुख अवधारणाओं में इड, ईगो, और सुपरेगो शामिल हैं, जो मनोविज्ञान के विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं, और बचाव तंत्र जैसे दमन और प्रक्षिप्ति, जो व्यक्तियों को चिंता से निपटने में मदद करते हैं। मनोविश्लेषण अवचेतन विचारों और इच्छाओं को उजागर करने के लिए स्वतंत्र संघ और सपनों के विश्लेषण जैसी तकनीकों का उपयोग करता है। बाद के विकास, जैसे कार्ल जंग और एरिक एरिकसन का काम, ने मनोविश्लेषण को आर्केटाइप और मनोवैज्ञानिक विकास जैसे सिद्धांतों को समाहित करने के लिए विस्तारित किया।

शारीरिक मनोविज्ञान: जिसे जैविक मनोविज्ञान भी कहा जाता है, यह दृष्टिकोण व्यवहार के शारीरिक आधारों, विशेष रूप से मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र, और न्यूरोट्रांसमीटर पर ध्यान केंद्रित करता है। यह तंत्रिका विज्ञान और चिकित्सा में प्रगति से गहराई से प्रभावित है, और यह अन्वेषण करता है कि कैसे मस्तिष्क की संरचनाएं और रासायनिक प्रक्रियाएँ मानसिक कार्यों जैसे संज्ञान, भावना, और स्मृति के आधार हैं। न्यूरोइमेजिंग, इलेक्ट्रोफिजियोलॉजी, और पशु अध्ययन जैसी तकनीकों का आमतौर पर उपयोग किया जाता है ताकि मनोवैज्ञानिक घटनाओं के जैविक संबंधों को समझा जा सके। शोधकर्ताओं जैसे इवान पावलोव और बाद में व्यवहारिक तंत्रिका विज्ञान के क्षेत्र के शोधकर्ताओं ने शारीरिक प्रक्रियाओं को व्यवहार से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। शारीरिक मनोविज्ञान मस्तिष्क की गतिविधि, साइनेप्टिक ट्रांसमिशन, और न्यूरोकैमिकल असंतुलनों के संदर्भ में व्यवहार को समझने का प्रयास करता है, जो मानसिक बीमारियों और मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली के लिए एक जैविक ढांचा प्रदान करता है।

इन सभी मार्गों में मानव व्यवहार के प्रति एक अलग दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं, जो व्यक्तिपरक अर्थ निर्माण और पर्यावरणीय अनुकूलन से लेकर अवचेतन प्रेरणाओं और जैविक तंत्रों तक फैले हुए हैं, जो मन को अन्वेषण करने के लिए मनोविज्ञान द्वारा अपनाई गई विविध विधियों को दर्शाते हैं।

प्रश्न3: अनुकूलन की मनोविज्ञान कैसे विकासात्मक सिद्धांत को मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के साथ एकीकृत करती है, और व्यक्ति पर्यावरणीय चुनौतियों के प्रति अनुकूलन के लिए कौन-कौन से प्रमुख तंत्र होते हैं?

उत्तर3: अनुकूलन की मनोविज्ञान विकासात्मक सिद्धांत में गहराई से निहित है, जो मुख्य रूप से चार्ल्स डार्विन के प्राकृतिक चयन के सिद्धांत पर आधारित है, जो यह बताता है कि जीव अपने वातावरण में जीवित रहने और प्रजनन के लिए विकसित होते हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, अनुकूलन उन तरीकों को संदर्भित करता है जिनमें मानसिक प्रक्रियाएं और व्यवहार अपने चारों ओर के माहौल के साथ सामना करने में व्यक्तियों की मदद करने के लिए विकसित हुए हैं, जो जीवित रहने और प्रजनन को सुनिश्चित करता है। यह क्षेत्र विकासात्मक जीवविज्ञान को मनोविज्ञान के साथ जोड़ता है, इस पर ध्यान केंद्रित करते हुए कि कैसे संज्ञानात्मक, भावनात्मक, और व्यावहारिक विशेषताएं पर्यावरणीय मांगों के प्रति विकसित होती हैं। अनुकूलन का मुख्य तंत्र जैविक और मनोवैज्ञानिक दोनों प्रक्रियाओं को शामिल करता है। जैविक अनुकूलन का मतलब है शारीरिक परिवर्तन, जैसे उतेजनाओं के प्रति मस्तिष्क की लचीलेता। हालांकि, मनोवैज्ञानिक अनुकूलन इस बात पर जोर देता है कि कैसे संज्ञानात्मक और भावनात्मक प्रक्रियाएं पर्यावरण द्वारा प्रस्तुत चुनौतियों का सामना करने के लिए विकसित होती हैं। इन प्रक्रियाओं में धारणा, स्मृति, सीखना, समस्या समाधान, और भावनात्मक विनियमन शामिल हैं, जो समय के साथ व्यक्तियों की जीवित रहने और विभिन्न वातावरणों में फलने-फूलने की क्षमता को बढ़ाने के लिए आकार में आई हैं।

मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का एक प्रमुख तंत्र संज्ञानात्मक लचीलापन है, जो बदलती स्थितियों के प्रति सोचने और व्यवहार को समायोजित करने की क्षमता को संदर्भित करता है। संज्ञानात्मक लचीलापन व्यक्तियों को नए सूचना के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को संशोधित करने, समस्याओं का रचनात्मक समाधान करने, और अनिश्चितता का सामना करने में सक्षम बनाता है। यह विशेषता जटिल और अप्रत्याशित वातावरण में जीवित रहने के लिए आवश्यक है। उदाहरण के लिए, एक खतरे की स्थिति में, संज्ञानात्मक लचीलापन एक व्यक्ति को शांत, विचारशील स्थिति से त्वरित, स्वाभाविक प्रतिक्रिया (लड़ाई या भागना) में स्विच करने में सक्षम बना सकता है, जिससे तात्कालिक कार्रवाई सुनिश्चित होती है जो जीवित रहने को अधिकतम बनाती है।

सीखना और स्मृति भी अनुकूलन की मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण तंत्र हैं। सीखना व्यक्तियों को अपने वातावरण के बारे में ज्ञान प्राप्त करने और अनुभव के आधार पर अपने व्यवहार को अनुकूलित करने की अनुमति देता है। इसमें एसोसिएटिव लर्निंग शामिल हो सकता है, जैसे कि शास्त्रीय या संचयी कंडीशनिंग, जहां व्यवहार उनके परिणामों द्वारा संशोधित होते हैं। स्मृति का एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है, जो व्यक्तियों को पिछले अनुभवों से जानकारी को बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने में सक्षम बनाती है, जिससे

वे भविष्य की स्थितियों को अधिक प्रभावी ढंग से नेविगेट कर सकें। उदाहरण के लिए, एक पिछले खतरे को याद करना किसी को भविष्य में समान खतरों से बचने में मदद करता है।

एक और प्रमुख अवधारणा भावनात्मक अनुकूलन है, जो पर्यावरणीय चुनौतियों के प्रति भावनाओं के विनियमन को संदर्भित करती है। भय, चिंता, और खुशी जैसी भावनाएँ व्यवहार को मार्गदर्शित करने के लिए विकसित हुई हैं। भय खतरे से बचने के लिए प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करता है, जबकि खुशी जैसी सकारात्मक भावनाएँ सफल अनुकूलन की दिशा में ले जाने वाले व्यवहारों को बढ़ावा देती हैं, जैसे सामाजिक बंधन या सहयोग। भावनात्मक विनियमन, या भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करने की क्षमता, दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और तनावों के प्रति अनुकूलन के लिए आवश्यक है।

सामाजिक और पर्यावरणीय कारक भी अनुकूलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सामाजिक सीखना, या दूसरों के व्यवहार को अवलोकन और अनुकरण करना, व्यक्तियों को अपने सांस्कृतिक या सामाजिक वातावरण से अनुकूलनकारी व्यवहार सीखने में मदद करता है। इसी तरह, पर्यावरणीय कारक जैसे आर्थिक स्थिति, सांस्कृतिक मानदंड, और भौतिक परिवेश यह प्रभावित करते हैं कि व्यक्ति तनावों के प्रति कैसे अनुकूलित होते हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक अपेक्षाओं को नेविगेट और समायोजित करने की क्षमता मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, यह सुनिश्चित करती है कि व्यक्ति संबंध बना सकें और समूह में कार्य कर सकें।

संक्षेप में, अनुकूलन की मनोविज्ञान विकासात्मक सिद्धांत को मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के साथ एकीकृत करती है, यह जांचते हुए कि कैसे संज्ञानात्मक लचीलापन, सीखना, स्मृति, भावनात्मक विनियमन, और सामाजिक कारक मिलकर व्यक्तियों को अपने वातावरण के साथ सामना करने और अनुकूलित करने में मदद करते हैं। ये अनुकूलन तंत्र समय के साथ विकसित हुए हैं ताकि जीवित रहने को बढ़ावा मिल सके, विभिन्न विशेषताएं विशिष्ट पर्यावरणीय दबावों के अनुसार उभरी हैं। इस पारस्परिक संबंध को समझना मानव व्यवहार को विकास और तत्काल संदर्भ दोनों के दृष्टिकोण से स्पष्ट करने में मदद करता है।

प्रश्न4: डार्विन के "सर्वश्रेष्ठ के अस्तित्व" के सिद्धांत का मनोवैज्ञानिक अनुकूलन पर कैसे प्रभाव पड़ता है, और पर्यावरणीय परिवर्तनशीलता अनुकूलनात्मक मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को आकार देने में क्या भूमिका निभाती है?

उत्तर4: डार्विन का "सर्वश्रेष्ठ के अस्तित्व" का सिद्धांत इस विचार को संदर्भित करता है कि जो व्यक्ति अपने वातावरण के अनुकूल होते हैं, वे जीवित रहने, प्रजनन करने और अपनी अनुकूलनात्मक विशेषताओं को भविष्य की पीढ़ियों को पास करने की अधिक संभावना रखते हैं। मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के संदर्भ में,

यह सिद्धांत इस पर जोर देता है कि मानसिक प्रक्रियाएँ और व्यवहार जो किसी व्यक्ति की "फिटनेस"— जिसे उनके जीवित रहने और दिए गए वातावरण में प्रजनन करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है—को बढ़ाते हैं, उन्हें प्राकृतिक चयन द्वारा अधिक पसंद किया जाता है। ये अनुकूलनात्मक मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ मनुष्यों को जटिल वातावरण में नेविगेट करने, समस्याओं को हल करने और दूसरों के साथ सफलतापूर्वक बातचीत करने में सक्षम बनाती हैं, जो व्यक्तिगत और प्रजातियों के अस्तित्व को सुनिश्चित करती हैं।

मनोवैज्ञानिक अनुकूलन, शारीरिक अनुकूलन की तरह, पर्यावरणीय परिवर्तनशीलता से प्रभावित होता है। विभिन्न वातावरण विशिष्ट चुनौतियों को पेश करते हैं, जिसके लिए लचीले और विविध मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे समय के साथ वातावरण बदलते हैं—जलवायु, संसाधनों की उपलब्धता, या सामाजिक संरचनाओं जैसे कारकों के कारण—अनुकूलनात्मक मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को नए मांगों के अनुरूप विकसित होना चाहिए। पर्यावरणीय परिस्थितियों और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के बीच यह गतिशील इंटरैक्शन दिखाता है कि "सर्वश्रेष्ठ के अस्तित्व" का सिद्धांत मानव संज्ञान और व्यवहार के क्षेत्र में कैसे कार्य करता है।

मनोवैज्ञानिक अनुकूलन डार्विन के सिद्धांत को संदर्भित करने का एक तरीका संदर्भ-विशिष्ट व्यवहारों के विकास के माध्यम से है। विभिन्न पर्यावरणीय संदर्भों में, कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ दूसरों की तुलना में अधिक लाभदायक बन जाती हैं। उदाहरण के लिए, जब संसाधनों की कमी होती है, तो विशेषताएँ जैसे आवेगशीलता और जोखिम उठाना किसी व्यक्ति की फिटनेस को बढ़ा सकते हैं क्योंकि ये उन्हें भोजन या आश्रय सुरक्षित करने के लिए साहसी कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं। इसके विपरीत, अधिक स्थिर वातावरण में, सतर्क निर्णय लेने और दीर्घकालिक योजना बनाने जैसी विशेषताएँ अधिक लाभदायक हो सकती हैं, क्योंकि ये व्यक्तियों को अनावश्यक जोखिमों से बचने और समय के साथ सफलता के अवसरों को अनुकूलित करने में मदद करती हैं। इस प्रकार, पर्यावरण की परिवर्तनशीलता यह निर्धारित करती है कि किसी दिए गए संदर्भ में कौन सी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ सबसे अनुकूल हैं।

पर्यावरणीय परिवर्तनशीलता के उदाहरणों में से एक संसाधन अधिग्रहण रणनीतियों और फोर्जिंग (खोज) की विकास है। प्रारंभिक मानव, जो अनिश्चितता वाले वातावरण में रहते थे जहाँ खाद्य आपूर्ति अस्थिर थी, उन्होंने लचीले समस्या समाधान और निर्णय लेने की क्षमताएँ विकसित कीं। ये अनुकूलनात्मक विशेषताएँ उन्हें विभिन्न संसाधनों का लाभ उठाने, अपनी फोर्जिंग रणनीतियों को समायोजित करने और अनिश्चित परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम बनाती थीं। इसके विपरीत, जो व्यक्ति इस लचीलापन के अभाव

में थे, वे ऐसे वातावरण में जीवित रहने की संभावना कम रखते थे, क्योंकि वे कमी या संसाधनों की अचानक परिवर्तनशीलता का सामना नहीं कर पाते थे।

सामाजिक वातावरण भी मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अधिक सहकारी सामाजिक सेटिंग्स में, जैसे सहानुभूति, परोपकारिता, और पारस्परिकता जैसी विशेषताएँ अधिक पसंद की जाती हैं, क्योंकि ये समूह की एकता को बढ़ावा देती हैं और सामूहिक अस्तित्व को मजबूत करती हैं। दूसरी ओर, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में, जहाँ संसाधन सीमित होते हैं, विशेषताएँ जैसे प्रभुत्व, आक्रामकता, और रणनीतिक धोखा अधिक लाभदायक हो सकते हैं, क्योंकि ये व्यक्तियों को संसाधनों और स्थिति को सुरक्षित करने में मदद करती हैं। इस प्रकार, सामाजिक वातावरण की विशिष्ट मांगें सामाजिक व्यवहारों और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के विकास को प्रभावित करती हैं, जो उस समय के सामाजिक गतिशीलता के अनुकूल होते हैं।

संस्कृति का विकास यह और भी स्पष्ट करता है कि पर्यावरणीय परिवर्तनशीलता मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को कैसे प्रभावित करती है। जैसे-जैसे मानव समाज विकसित हुए और विभिन्न सांस्कृतिक मानदंडों, मूल्यों, और प्रौद्योगिकियों का विकास हुआ, अनुकूलनात्मक माने जाने वाली मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ भी बदल गईं। उदाहरण के लिए, नवाचार और रचनात्मकता जैसी विशेषताएँ तेजी से बदलते तकनीकी वातावरण में बहुत अनुकूल हो सकती हैं, जहाँ नए समाधान उत्पन्न करने और तकनीकी प्रगति के प्रति अनुकूलन की क्षमता सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। इसके विपरीत, अधिक पारंपरिक या स्थिर समाजों में, समानता और स्थापित मानदंडों के प्रति पालन जैसी विशेषताएँ अधिक अनुकूल हो सकती हैं, क्योंकि ये सामाजिक व्यवस्था और निरंतरता को बनाए रखने में मदद करती हैं।

निष्कर्ष में, डार्विन का "सर्वश्रेष्ठ के अस्तित्व" का सिद्धांत मनोवैज्ञानिक अनुकूलन पर इस पर जोर देकर लागू होता है कि सबसे अनुकूल मानसिक प्रक्रियाएँ और व्यवहार वाले व्यक्ति जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना रखते हैं। पर्यावरणीय परिवर्तनशीलता यह निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि कौन सी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ अनुकूलित मानी जाती हैं, क्योंकि विभिन्न वातावरण जीवित रहने के लिए विभिन्न प्रतिक्रियाओं की आवश्यकता होती है। शारीरिक और सामाजिक वातावरण की गतिशीलता यह सुनिश्चित करती है कि मनोवैज्ञानिक अनुकूलन एक निरंतर प्रक्रिया है, जिसमें नए विशेषताएँ बदलते परिस्थितियों के उत्तर में उभरती हैं।

प्रश्न5: फ्रायड का अवचेतन मन का सिद्धांत मनोविश्लेषण का आधार कैसे बनता है, और इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्तित्व के विकास में शामिल प्रमुख संरचनाएँ और प्रक्रियाएँ क्या हैं?

उत्तर5: फ्रायड का अवचेतन मन का सिद्धांत मनोविश्लेषण का मुख्य आधार है, जो यह प्रस्तावित करता है कि मानव व्यवहार का बहुत बड़ा हिस्सा अवचेतन प्रक्रियाओं द्वारा संचालित होता है—विचार, यादें और इच्छाएँ जो चेतन जागरूकता के बाहर होती हैं, लेकिन भावनाओं, क्रियाओं और व्यक्तित्व के विकास पर गहरा प्रभाव डालती हैं। फ्रायड ने कहा कि मन तीन प्रमुख स्तरों में विभाजित है: चेतन, पूर्व चेतन, और अवचेतन। चेतन मन में वे विचार और धारणाएँ होती हैं जिनका हमें ज्ञान होता है, पूर्व चेतन में वे यादें और जानकारी होती हैं जिन्हें आसानी से जागरूकता में लाया जा सकता है, और अवचेतन में गहराई से दबाए गए विचार, इच्छाएँ, और पिछले अनुभव होते हैं जो हमारे व्यवहार को उन तरीकों से आकार देते हैं जिनका हमें पता नहीं होता।

अवचेतन मन मानव व्यवहार और व्यक्तित्व की फ्रायड की समझ के लिए केंद्रीय है। उन्होंने सुझाव दिया कि प्रारंभिक बचपन के अनुभव, विशेषकर जो यौनता और आक्रामकता से संबंधित हैं, अवचेतन में embed हो जाते हैं और वयस्क व्यवहार को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। प्रारंभिक विकासात्मक चरणों से दबाई गई इच्छाएँ, अनसुलझे संघर्ष, और अधूरी आवश्यकताएँ अवचेतन में संग्रहीत होती हैं, और ये चेतन मन पर दबाव डालती हैं, जो अक्सर सपनों, वाक्य की गलतियों (फ्रायडियन स्लिप) या न्यूरोटिक लक्षणों के रूप में प्रकट होती हैं।

फ्रायड का मनोविज्ञान का संरचनात्मक मॉडल तीन प्रमुख घटकों का वर्णन करता है: इड (Id), ईगो (Ego), और सुपरईगो (Superego), जिनमें से प्रत्येक व्यक्तित्व और व्यवहार को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. इड (Id): यह मन का सबसे प्राथमिक भाग है, जो आनंद सिद्धांत (Pleasure Principle) पर कार्य करता है। इसमें मूल प्रवृत्तियाँ और वृत्तियाँ होती हैं, विशेषकर यौन और आक्रामक इच्छाएँ, और यह तुरंत संतोष की खोज करता है बिना सामाजिक नियमों या परिणामों पर विचार किए। इड पूरी तरह से अवचेतन होता है और मानव व्यवहार के असंगठित, आवेगशील पहलुओं का प्रतिनिधित्व करता है।

2. ईगो (Ego): यह वास्तविकता सिद्धांत (Reality Principle) पर कार्य करता है, जो इड की अवास्तविक मांगों और बाहरी दुनिया की बाधाओं के बीच मध्यस्थता करता है। ईगो आंशिक रूप से चेतन होता है और व्यक्तियों को वास्तविकता में नेविगेट करने में मदद करता है, सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से इड की इच्छाओं को संतोषित करने का प्रयास करता है। यह तार्किक तर्क, समस्या समाधान, और जब आवश्यक हो तब संतोष को विलंबित करने के माध्यम से कार्य करता है। ईगो की भूमिका यह सुनिश्चित करना है कि व्यक्ति समाज में कार्य कर सके, प्रोत्साहक प्रवृत्तियों और वास्तविकता की बाधाओं के बीच संतुलन बनाए रखते हुए।

3. सुपरईगो (Superego): यह आंतरिक नैतिक मानकों और आदर्शों का प्रतिनिधित्व करता है जो माता-पिता और समाज से प्राप्त होते हैं। यह नैतिकता सिद्धांत (Morality Principle) पर कार्य करता है, जो व्यक्तित्व के नैतिक घटक के रूप में कार्य करता है। सुपरईगो कार्यों का मूल्यांकन करता है, उन्हें सही या गलत के रूप में आंकता है, और गर्व या अपराध की भावनाएँ उत्पन्न करता है। यह आंशिक रूप से चेतन और अवचेतन मन में विद्यमान होता है और अक्सर इड के साथ संघर्ष में आता है, क्योंकि इड आनंद की तलाश करता है जबकि सुपरईगो नैतिक अखंडता की मांग करता है।

इड, ईगो, और सुपरईगो के बीच की अंतःक्रियाएँ और संघर्ष वह तनाव उत्पन्न करते हैं जो व्यक्तित्व और व्यवहार को आकार देता है। फ्रायड के अनुसार, इनमें से अधिकांश संघर्ष अवचेतन स्तर पर होते हैं, जहाँ ईगो लगातार इड और सुपरईगो की मांगों के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करता है। जब ईगो इन तनावों को प्रबंधित करने में संघर्ष करता है, तो व्यक्तियों में रक्षा तंत्र विकसित हो सकते हैं—अवचेतन रणनीतियाँ जैसे दमन, इनकार, प्रक्षिप्ति, और विस्थापन—जो उन्हें चिंता या अपराध से बचाने में मदद करती हैं।

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में, व्यक्तित्व का विकास एक श्रृंखला के माध्यम से होता है जिसे मनोयौन चरण कहा जाता है: मौखिक (Oral), शैशव (Anal), लिंग (Phallic), निस्क्रिय (Latent), और जननांग (Genital)। फ्रायड का मानना था कि प्रत्येक चरण एक अलग यौनांग क्षेत्र पर केंद्रित होता है, और किसी भी चरण में अनसुलझे संघर्ष या स्थिरता वयस्कता में व्यक्तित्व संबंधी समस्याओं का कारण बन सकती है। उदाहरण के लिए, मौखिक चरण में स्थिरता निर्भरता या आक्रामकता को जन्म दे सकती है, जबकि शैशव चरण में संघर्ष बाध्यकारी व्यवहार या विद्रोह को जन्म दे सकता है।

सारांश में, फ्रायड का अवचेतन मन का सिद्धांत मनोविश्लेषण का आधार बनाता है, जो व्यक्तित्व को आकार देने में दबी हुई इच्छाओं और संघर्षों की भूमिका को उजागर करता है। इड, ईगो, और सुपरईगो के बीच की गतिशील अंतःक्रिया व्यवहार को प्रेरित करती है, जबकि रक्षा तंत्र आंतरिक संघर्षों को प्रबंधित करने में मदद करते हैं, यह प्रभावित करते हैं कि व्यक्ति दुनिया के साथ कैसे बातचीत करते हैं और समय के साथ कैसे विकसित होते हैं।

प्रश्न6: फ्रायड के मनोविश्लेषण में रक्षा तंत्रों की भूमिका क्या है, और वे चिंता और आंतरिक संघर्षों के प्रबंधन के संदर्भ में कैसे कार्य करते हैं?

उत्तर6: फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में, रक्षा तंत्र अवचेतन मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ हैं जो ईगो द्वारा व्यक्तियों को चिंता, आंतरिक संघर्ष, और मनोवैज्ञानिक तनाव से बचाने के लिए अपनाई जाती हैं। ये तंत्र ईगो को इड और सुपरईगो की अक्सर भारी मांगों के प्रबंधन में मदद करते हैं, साथ ही बाहरी वास्तविकता

का सामना करने में भी सहायक होते हैं। जब अवशिष्ट संघर्ष या अवचेतन से दबाई गई इच्छाएँ चेतन जागरूकता में प्रवेश करने का खतरा उत्पन्न करती हैं, तो रक्षा तंत्र एक बाधा के रूप में कार्य करते हैं, व्यक्ति को उन चिंताओं से बचाते हैं जो ये संघर्ष उत्पन्न कर सकते हैं।

रक्षा तंत्रों का प्राथमिक कार्य चिंता को कम करना या उससे बचना है, जो तब उत्पन्न होती है जब इड की प्रवृत्तियाँ, सुपरईगो के नैतिक मानक, और वास्तविकता की बाधाओं के बीच संघर्ष होता है। चूंकि ये संघर्ष अक्सर चेतन जागरूकता के बाहर कार्य करते हैं, इसलिए रक्षा तंत्र अवचेतन रूप से वास्तविकता को विकृत, इनकार, या तर्कसंगत बनाते हैं ताकि इन संघर्षों का भावनात्मक प्रभाव कम किया जा सके।

फ्रायड द्वारा पहचाने गए कुछ प्रमुख रक्षा तंत्रों में शामिल हैं:

1. दमन (Repression): दमन सबसे मौलिक रक्षा तंत्रों में से एक है, जिसमें अवचेतन रूप से परेशान करने वाले विचार, यादें, या इच्छाओं को अवरुद्ध या दबा दिया जाता है। फ्रायड का मानना था कि दमन मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत का केंद्रीय तत्व है, क्योंकि यह व्यक्तियों को स्वीकार्य नहीं होने वाली इच्छाओं, जैसे आक्रामक या यौन इच्छाओं, को चेतन जागरूकता से बाहर रखने की अनुमति देता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति अपने बचपन के आघात की यादों को दबी हुई स्थिति में रख सकता है, ताकि वह अभिभूत करने वाली चिंता से बच सके।

2. इनकार (Denial): इनकार में व्यक्ति एक दर्दनाक वास्तविकता या बाहरी तथ्यों को स्वीकार करने से इनकार करता है जो स्वीकार करना बहुत कठिन होते हैं। वास्तविकता को नकारने से व्यक्ति स्थिति के भावनात्मक परिणामों का सामना करने से बचता है। उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति गंभीर बीमारी से ग्रस्त होता है, वह पूरी तरह से निदान को नकार सकता है, यह सोचते हुए कि कुछ गलत नहीं है, ताकि वह बीमारी से जुड़ी भावनात्मक परेशानियों से बच सके।

3. प्रक्षेपण (Projection): प्रक्षेपण में व्यक्ति अपनी स्वयं की अस्वीकार्य विचारों, भावनाओं, या इच्छाओं को किसी अन्य व्यक्ति पर थोपता है। यह उन्हें अपने आंतरिक संघर्ष को बाहरी रूप में दिखाने और इन परेशान करने वाले प्रवृत्तियों को अपनी ही समझने से बचने की अनुमति देता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो दूसरों के प्रति आक्रामक भावनाएँ रखता है, वह किसी और पर आक्रामक होने का आरोप लगा सकता है, जिससे उनका ध्यान अपनी आक्रामक प्रवृत्तियों से हटा दिया जाता है।

4. तर्क (Rationalization): तर्क में व्यक्ति अस्वीकार्य व्यवहार, विचारों, या भावनाओं को इस प्रकार से सही ठहराते हैं या समझाते हैं कि वे अधिक तर्कसंगत या स्वीकार्य लगें। व्यवहार के लिए कथित तर्कसंगत कारण प्रदान करके, व्यक्ति सच्चे आधारभूत उद्देश्यों का सामना करने से बचता है। उदाहरण के लिए, यदि

कोई परीक्षा में असफल होता है, तो वह परीक्षा की कठिनाई या शिक्षक की अस्वस्थता को दोषी ठहराकर इसे सही ठहरा सकता है, बजाय इसके कि वह अपनी तैयारी की कमी को स्वीकार करे।

5. विस्थापन (Displacement): विस्थापन तब होता है जब व्यक्ति अपने भावनाओं या आवेगों को संघर्ष के मूल स्रोत से एक सुरक्षित या कम खतरनाक लक्ष्य की ओर मोड़ता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो अपने बॉस से नाराज है, वह कार्य में अपने गुस्से को दबा सकता है, लेकिन बाद में उस गुस्से को घर में किसी परिवार के सदस्य पर निकाल सकता है। यह व्यक्ति को अपने भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति देता है बिना वास्तविक चिंता के स्रोत का सामना किए।

6. उपसादन (Sublimation): उपसादन को अधिक परिपक्व रक्षा तंत्रों में से एक माना जाता है, क्योंकि इसमें अस्वीकार्य प्रवृत्तियों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य या रचनात्मक गतिविधियों में चैनलाइज करना शामिल होता है। उदाहरण के लिए, आक्रामक प्रवृत्तियों वाले कोई व्यक्ति अपनी ऊर्जा को खेल या रचनात्मक आउटलेट, जैसे लेखन या कला में लगाकर, अपनी अवचेतन प्रवृत्तियों को व्यक्त करने का एक उत्पादक तरीका खोज सकता है।

7. पुनःगति (Regression): पुनःगति तब होती है जब व्यक्ति तनाव या संघर्ष के उत्तर में विकास के पहले चरण में लौटता है। उदाहरण के लिए, एक वयस्क अत्यधिक तनाव का सामना करते समय बच्चे की तरह व्यवहार करना शुरू कर सकता है, जैसे क्रोध भड़कना या देखभाल करने वालों से सांत्वना माँगना।

फ्रायड का मानना था कि रक्षा तंत्र मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली के लिए अनिवार्य हैं, क्योंकि वे व्यक्तियों को आंतरिक संघर्षों और चिंता के साथ इस प्रकार निपटने की अनुमति देते हैं कि उनकी आत्म-सम्मान की रक्षा हो और भावनात्मक संतुलन बना रहे। हालांकि, उन्होंने यह भी नोट किया कि रक्षा तंत्रों पर अत्यधिक निर्भरता मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बन सकती है। यदि रक्षा तंत्रों का उपयोग बहुत अधिक या कठोरता से किया जाता है, तो वे वास्तविकता को इस हद तक विकृत कर सकते हैं कि व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं, इच्छाओं, और अनुभवों से कट जाता है, जिससे न्यूरोटिक लक्षणों या अन्य मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों का संभावित योगदान हो सकता है।

मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा में, लक्ष्य अक्सर दबे हुए संघर्षों और अवचेतन रक्षा तंत्रों को चेतन जागरूकता में लाना होता है, ताकि व्यक्ति इन संघर्षों का सामना कर सके और उन्हें अधिक अनुकूल तरीके से हल कर सके। इन अवचेतन प्रक्रियाओं को समझने और उनके माध्यम से काम करने से व्यक्ति अपनी रक्षा तंत्रों पर निर्भरता को कम कर सकता है और बेहतर मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि और भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

प्रश्न7: बेल-मैजांदी सिद्धांत ने संवेदी और मोटर तंत्रिकाओं की समझ में कैसे योगदान दिया, और तंत्रिका तंत्र के अध्ययन में बेल और मैजांदी की प्रमुख खोजें क्या थीं?

उत्तर7: बेल-मैजांदी कानून, जो शारीरिक मनोविज्ञान का एक मौलिक सिद्धांत है, ने संवेदी और मोटर तंत्रिकाओं के कार्यों की समझ को क्रांतिकारी रूप से बदल दिया। यह कानून, जो 19वीं सदी की शुरुआत में सर चार्ल्स बेल और फ्रैंकोइस मैजांदी द्वारा स्वतंत्र रूप से खोजा गया, संवेदी और मोटर तंत्रिकाओं के बीच कार्यात्मक विभेदन का वर्णन करता है। यह बताता है कि संवेदी तंत्रिकाएँ रीढ़ की हड्डी में पीठ की जड़ (डॉर्सल रूट) के माध्यम से प्रवेश करती हैं, जबकि मोटर तंत्रिकाएँ पेट की जड़ (वेंट्रल रूट) के माध्यम से रीढ़ की हड्डी से बाहर निकलती हैं। संवेदी इनपुट और मोटर आउटपुट के बीच का यह विभेदन यह समझने के लिए महत्वपूर्ण था कि तंत्रिका तंत्र कैसे शारीरिक कार्यों और गति को नियंत्रित करता है।

बेल और मैजांदी से पहले, यह समझ बहुत कम थी कि तंत्रिकाएँ मस्तिष्क के साथ कैसे संवाद करती हैं या गति को कैसे नियंत्रित करती हैं। कई वैज्ञानिकों का मानना था कि तंत्रिकाएँ संकेतों को बिना भेदभाव के संचारित करती हैं, बिना संवेदी और मोटर कार्यों के बीच भेद किए। बेल और मैजांदी का काम यह दिखाने में एक महत्वपूर्ण मोड़ था कि तंत्रिकाएँ विशेषीकृत होती हैं और कि विशिष्ट तंत्रिकाएँ विशिष्ट कार्यों का प्रदर्शन करती हैं।

सर चार्ल्स बेल पहले व्यक्ति थे जिन्होंने यह प्रदर्शित किया कि वेंट्रल (आगे) रीढ़ की तंत्रिका जड़ें मोटर नियंत्रण के लिए जिम्मेदार हैं। उन्होंने जानवरों पर प्रयोग किए, जिसमें उन्होंने रीढ़ की हड्डी के विभिन्न भागों को उत्तेजित किया और उनके प्रतिक्रियाओं का अवलोकन किया। उनके प्रयोगों ने दिखाया कि अग्र जड़ों को उत्तेजित करने से मांसपेशियों में संकुचन होता है, लेकिन ये तंत्रिकाएँ संवेदी जानकारी नहीं ले जातीं। इसने बेल को यह प्रस्तावित करने के लिए प्रेरित किया कि अग्र जड़ें मोटर कार्यों को नियंत्रित करती हैं।

लगभग उसी समय, फ्रैंकोइस मैजांदी ने बेल की खोजों को आगे बढ़ाते हुए डॉर्सल (पीठ) जड़ों की भूमिका का पता लगाया। मैजांदी ने प्रदर्शित किया कि जानवरों में डॉर्सल जड़ों को काटने से संवेदना का नुकसान होता है, लेकिन मोटर नियंत्रण का नहीं, जिससे यह पुष्टि होती है कि ये जड़ें संवेदी कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं। उनके प्रयोग बेल के प्रयोगों की तुलना में अधिक निर्णायक थे, क्योंकि उन्होंने जानवरों में व्यवस्थित रूप से डॉर्सल और वेंट्रल जड़ों को काटा, स्पष्ट रूप से दिखाते हुए कि प्रत्येक जड़ के विशिष्ट कार्य होते हैं।

बेल और मैजांदी ने मिलकर संवेदी और मोटर तंत्रिका विशेषज्ञता का कानून स्थापित किया, जो तंत्रिका तंत्र के अध्ययन में एक महत्वपूर्ण कदम था। बेल-मैजांदी कानून ने रीढ़ की हड्डी के संगठन और यह कैसे शरीर और मस्तिष्क के बीच जानकारी के प्रवाह को मध्यस्थता करता है, को स्पष्ट किया। संवेदी जानकारी, जैसे स्पर्श, तापमान, और दर्द, शरीर में संवेदी रिसेप्टर्स से मस्तिष्क तक डॉर्सल जड़ों के माध्यम से संचारित

होती है। इस बीच, मस्तिष्क से मोटर आदेश वेंट्रल जड़ों के माध्यम से मांसपेशियों में पहुँचते हैं, जिससे स्वैच्छिक और परावर्तक गतियों को नियंत्रित किया जाता है।

बेल-मैजांती कानून के परिणाम व्यापक थे। इसने यह अध्ययन करने के लिए एक स्पष्ट ढांचा प्रदान किया कि तंत्रिकाएँ मस्तिष्क के साथ कैसे संवाद करती हैं और शारीरिक कार्यों को कैसे नियंत्रित करती हैं, जिससे तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के कार्य के संबंध में आगे के अनुसंधान के लिए आधार तैयार हुआ। उदाहरण के लिए, इसने वैज्ञानिकों को परावर्तकों—स्वचालित, अनैच्छिक प्रतिक्रियाएँ जो संवेदी इनपुट और मोटर आउटपुट को शामिल करती हैं—की न्यूरल आधार समझने में मदद की। यह विभेदन भविष्य के अनुसंधान में न्यूरोलॉजिकल विकारों के अध्ययन में भी मार्गदर्शन करता है, जहाँ विशेष तंत्रिका पथों को नुकसान से संवेदना का नुकसान, मोटर विकार, या लकवा हो सकता है।

संक्षेप में, बेल-मैजांती कानून शारीरिक मनोविज्ञान में एक महत्वपूर्ण प्रगति थी, जिसने तंत्रिका तंत्र में संवेदी और मोटर कार्यों के बीच भेद किया। यह दिखाते हुए कि संवेदी तंत्रिकाएँ डॉर्सल जड़ों के माध्यम से प्रवेश करती हैं और मोटर तंत्रिकाएँ वेंट्रल जड़ों के माध्यम से बाहर निकलती हैं, बेल और मैजांती की खोजों ने यह समझने में मदद की कि तंत्रिका तंत्र कैसे गति का समन्वय करता है और संवेदी जानकारी को संसाधित करता है।

प्रश्न8: जोहान्स म्यूलर का विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा का सिद्धांत क्या था, और इसने मस्तिष्क में संवेदी जानकारी के प्रसंस्करण की समझ को कैसे आकार दिया?

उत्तर8: जोहान्स म्यूलर का विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा का सिद्धांत संवेदी शरीर क्रिया विज्ञान और शारीरिक मनोविज्ञान के अध्ययन में एक महत्वपूर्ण अवधारणा थी। 19वीं सदी की शुरुआत में प्रस्तुत, म्यूलर के सिद्धांत ने प्रस्तावित किया कि प्रत्येक संवेदी तंत्रिका केवल एक प्रकार की जानकारी ले जाती है, चाहे उसे किस प्रकार उत्तेजित किया जाए। इस विचार ने यह समझने में क्रांतिकारी बदलाव लाया कि मस्तिष्क में संवेदी जानकारी का प्रसंस्करण कैसे होता है, और आधुनिक संवेदी न्यूरोसाइंस के लिए मार्ग प्रशस्त किया। म्यूलर का सिद्धांत पहले के उस विश्वास को चुनौती देता है कि संवेदी अंग सीधे बाहरी वातावरण से मस्तिष्क तक जानकारी का संचार करते हैं। इसके बजाय, उन्होंने तर्क किया कि हमारी अनुभव की गई संवेदनाएँ बाहरी उत्तेजनाओं द्वारा निर्धारित नहीं होती हैं, बल्कि उन विशेष तंत्रिकाओं द्वारा निर्धारित होती हैं जो जानकारी का संचार करती हैं। म्यूलर के अनुसार, "संवेदनाओं की प्रकृति संवेदी तंत्रिका की प्रकृति द्वारा निर्धारित होती है", जिसका अर्थ है कि प्रत्येक प्रकार की संवेदी तंत्रिका की अपनी विशेष ऊर्जा होती है, जो विशिष्ट प्रकार की संवेदनाओं को जन्म देती है।

उदाहरण के लिए, ऑप्टिक तंत्रिका दृश्य जानकारी के प्रसारण के लिए जिम्मेदार होती है। चाहे इसे प्रकाश, दबाव, या विद्युत धक्का द्वारा उत्तेजित किया जाए, ऑप्टिक तंत्रिका हमेशा एक दृश्य संवेदन पैदा करती है (जैसे कि प्रकाश या रंग के चमक), क्योंकि इसकी विशेष ऊर्जा दृष्टि से संबंधित है। इसी तरह, श्रवण तंत्रिका ध्वनि-संबंधित संवेदनाओं को संचारित करती है, और गंध तंत्रिका गंधों को संचारित करती है, चाहे बाहरी उत्तेजना का प्रकार कोई भी हो।

म्यूलर के सिद्धांत के परिणाम गहरे थे। इसने सुझाव दिया कि मस्तिष्क सीधे विश्व को नहीं देखता, बल्कि तंत्रिका गतिविधि के प्रकार के आधार पर जानकारी को संसाधित करता है। मस्तिष्क संवेदी तंत्रिकाओं से संकेतों की व्याख्या उस विशिष्ट प्रकार की संवेदी जानकारी के अनुसार करता है जिसे वे ले जाने के लिए डिज़ाइन की गई हैं। इस विचार ने संवेदी अनुसंधान के ध्यान को बाहरी उत्तेजनाओं से उन तंत्रिका पथों की ओर मोड़ दिया जो उन उत्तेजनाओं को संसाधित करते हैं।

म्यूलर का सिद्धांत संवेदी अनुभव की विषयगत प्रकृति पर भी जोर देता है। चूंकि प्रत्येक तंत्रिका उत्तेजना के प्रकार के बावजूद एक विशिष्ट संवेदन पैदा करती है, संवेदी धारणा तंत्रिका पथों द्वारा आकारित होती है न कि बाहरी विश्व द्वारा। इसका मतलब है कि हमारी धारणाएँ पर्यावरण के प्रत्यक्ष प्रतिनिधित्व नहीं हैं, बल्कि मस्तिष्क द्वारा संवेदी तंत्रिकाओं द्वारा प्रदान की गई जानकारी के आधार पर निर्मित होती हैं।

विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा का सिद्धांत शारीरिक मनोविज्ञान के विकास पर दूरगामी प्रभाव डालता है। इसने बाद के शोधकर्ताओं को विभिन्न संवेदी प्रणालियों और मस्तिष्क क्षेत्रों के विशिष्ट कार्यों का अन्वेषण करने के लिए प्रेरित किया, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क में विशेष संवेदी क्षेत्रों की खोज हुई। उदाहरण के लिए, प्राथमिक दृश्य प्रांतस्था ऑप्टिक तंत्रिका से जानकारी को संसाधित करती है, जबकि श्रवण प्रांतस्था श्रवण तंत्रिका से ध्वनि जानकारी को संसाधित करती है। ये खोजें मस्तिष्क कार्यों के स्थानिककरण को समझने और यह कैसे विभिन्न मस्तिष्क क्षेत्र विशिष्ट प्रकार की संवेदी जानकारी को संसाधित करने के लिए विशिष्ट होते हैं, को समझने में महत्वपूर्ण थीं।

म्यूलर का काम संवेदी अनुकूलन के अध्ययन के लिए भी आधार तैयार करता है—वह घटना जहाँ उत्तेजना के लंबे समय तक संपर्क में रहने से संवेदी तंत्रिकाओं की प्रतिक्रिया कम हो जाती है। उदाहरण के लिए, जब लगातार ध्वनि या प्रकाश के संपर्क में होते हैं, तो संवेदी प्रणाली धीरे-धीरे कम संवेदनशील हो जाती है, जिससे संवेदी तंत्रिकाओं की लंबे समय तक उत्तेजना के प्रति अनुकूलनशीलता का प्रदर्शन होता है।

संक्षेप में, जोहान्स म्यूलर का विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा का सिद्धांत शारीरिक मनोविज्ञान में एक परिवर्तनकारी विचार था, जिसमें प्रस्तावित किया गया कि मस्तिष्क संवेदी जानकारी का प्रसंस्करण उन विशिष्ट तंत्रिकाओं के आधार पर करता है जो संवेदी जानकारी का संचार करती हैं। इस सिद्धांत ने बाहरी उत्तेजनाओं

से तंत्रिका पथों की ओर ध्यान केंद्रित करने में मदद की और मस्तिष्क में संवेदी प्रसंस्करण के स्थानिककरण को समझने के लिए एक ढांचा प्रदान किया। म्यूलर का काम इस बात को आगे बढ़ाने में मौलिक था कि तंत्रिका तंत्र द्वारा संवेदी जानकारी का प्रसंस्करण और व्याख्या कैसे होती है।

प्रश्न9: फ्रांज जोसेफ गॉल द्वारा प्रस्तावित फ्रेनेलॉजी के विचारों ने मस्तिष्क के स्थानीयकरण की समझ को कैसे प्रभावित किया, और इस अवधारणा को आगे बढ़ाने में फ्लोरेंस और ब्रॉका का क्या योगदान था?

उत्तर9: 19वीं सदी की शुरुआत में फ्रांज जोसेफ गॉल द्वारा विकसित फ्रेनेलॉजी ने यह सिद्धांत प्रस्तुत किया कि मस्तिष्क मन का मुख्य अंग है और मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्र विशेष व्यक्तित्व गुणों और संज्ञानात्मक कार्यों के लिए जिम्मेदार होते हैं। गॉल का मानना था कि खोपड़ी के विभिन्न क्षेत्रों का आकार और बनावट इन मस्तिष्क क्षेत्रों के विकास से संबंधित है, और इस प्रकार, किसी व्यक्ति की खोपड़ी के आकार-प्रकार का अध्ययन करके उनकी मानसिक विशेषताओं का पता लगाया जा सकता है। हालांकि गॉल के सिद्धांतों को बाद में खारिज कर दिया गया, लेकिन मस्तिष्क कार्यों के स्थानीयकरण पर उनके जोर ने तंत्रिका विज्ञान में भविष्य के शोध के लिए महत्वपूर्ण आधार तैयार किया।

गॉल ने मन की 27 विभिन्न क्षमताओं की पहचान की, जिनमें से प्रत्येक को मस्तिष्क के एक विशिष्ट क्षेत्र से जोड़ा गया। उनका काम व्यापक रुचि और बहस का विषय बना, जिससे 19वीं सदी के दौरान यूरोप और अमेरिका में फ्रेनेलॉजी लोकप्रिय हुई। यद्यपि फ्रेनेलॉजी गलत धारणाओं पर आधारित थी, इसने यह विचार उजागर किया कि मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों में विभिन्न मानसिक प्रक्रियाएँ स्थानीयकृत हो सकती हैं, जिसने आगे के वैज्ञानिक अनुसंधान का मार्ग प्रशस्त किया।

गॉल के बाद, पियरे फ्लोरेंस ने फ्रेनेलॉजी के दावों को चुनौती दी और अपने शोध में एक अधिक अनुभवजन्य दृष्टिकोण अपनाया। फ्लोरेंस ने जानवरों पर प्रयोग किए, जिनमें मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों को व्यवस्थित रूप से हटाकर उनके व्यवहार और कार्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि यद्यपि कुछ कार्यों को स्थानीयकृत किया जा सकता है (जैसे कि सेरिबेलम में गति नियंत्रण), कई मस्तिष्क कार्य मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों में वितरित होते हैं, जो फ्रेनेलॉजी द्वारा प्रस्तावित सख्त स्थानीयकरण के विपरीत था। फ्लोरेंस ने इस विचार को बल दिया कि मस्तिष्क एक समग्र इकाई के रूप में कार्य करता है, जहां जटिल व्यवहारों को संचालित करने के लिए कई क्षेत्र एक साथ काम करते हैं।

हालांकि फ्लोरेंस ने सख्त स्थानीयकरण की आलोचना की, लेकिन मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों को विशिष्ट कार्यों से जोड़ने का विचार 19वीं सदी के अंत में पॉल ब्रॉका के कार्य से महत्वपूर्ण समर्थन प्राप्त हुआ। ब्रॉका अपने द्वारा खोजे गए "ब्रॉका क्षेत्र" के लिए सबसे प्रसिद्ध हैं, जो मस्तिष्क के बाएँ फ्रंटल लोब में स्थित है

और भाषण उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है। ब्रॉका ने उन रोगियों का अध्ययन किया जो भाषण विकार (जिसे ब्रॉका की एफेसिया कहा जाता है) से पीड़ित थे और जिनके मस्तिष्क के इस विशेष क्षेत्र में क्षति थी। उनके अध्ययन ने भाषा कार्यों के मस्तिष्क में स्थानीयकरण के लिए ठोस प्रमाण प्रस्तुत किए। ब्रॉका के निष्कर्षों ने इस विचार को बल दिया कि मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्र विशेष संज्ञानात्मक क्षमताओं को नियंत्रित करते हैं, जिससे मस्तिष्क के कार्यों के स्थानीयकरण की अवधारणा को मजबूत किया गया।

ब्रॉका का काम न्यूरोलिंग्विस्टिक्स के क्षेत्र की स्थापना में सहायक बना, जो इस विचार पर जोर देता है कि विशिष्ट संज्ञानात्मक कार्यों को मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों से जोड़ा जा सकता है। उनकी योगदान ने गॉल और फ्लोरेंस के सामान्यीकृत सिद्धांतों से दूर जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और यह दिखाया कि मस्तिष्क की संरचना को समझने से मनोवैज्ञानिक और भाषाई प्रक्रियाओं की जानकारी प्राप्त हो सकती है। संक्षेप में, फ्रांज जोसेफ गॉल की फ्रेनेलॉजी ने मस्तिष्क के स्थानीयकरण की अवधारणा को पेश किया, जिसमें यह प्रस्तावित किया गया कि मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्र विशिष्ट मानसिक कार्यों से जुड़े होते हैं। यद्यपि गॉल के विचारों को संदेह की दृष्टि से देखा गया, लेकिन उन्होंने आगे की जांच के लिए रास्ता खोला। फ्लोरेंस ने मस्तिष्क में स्थानीयकृत और वितरित दोनों कार्यों का प्रदर्शन करके एक अधिक सूक्ष्म दृष्टिकोण प्रदान किया। अंत में, पॉल ब्रॉका के भाषा और भाषण पर किए गए अनुभवजन्य शोध ने स्थानीयकरण की अवधारणा को और मजबूत किया, जिससे आधुनिक तंत्रिका विज्ञान और मनोविज्ञान की नींव पड़ी। इन विचारों का विकास मस्तिष्क की संरचना और कार्य के बीच के संबंध को समझने की दिशा में एक महत्वपूर्ण यात्रा को दर्शाता है।

प्रश्न10: रिफ्लेक्स क्रियाओं के पीछे के तंत्र क्या हैं, और वे स्वैच्छिक प्रतिक्रियाओं से कैसे भिन्न हैं, विशेष रूप से तंत्रिका मार्ग और प्रतिक्रिया समय के संदर्भ में?

उत्तर10: रिफ्लेक्स क्रियाएं अनैच्छिक और त्वरित प्रतिक्रियाएं होती हैं, जो विशेष उत्तेजनाओं के प्रति शरीर को सुरक्षित रखने और तेजी से प्रतिक्रिया करने के लिए होती हैं। ये मुख्य रूप से रिफ्लेक्स आर्क द्वारा नियंत्रित होती हैं, जो एक तंत्रिका मार्ग है जिसमें संवेदी (सेंसरी) तंत्रिकाएं, इंटरन्यूरॉन और मोटर तंत्रिकाएं शामिल होती हैं। जब कोई उत्तेजना, जैसे गर्म सतह को छूना, संवेदी रिसेप्टर्स द्वारा पहचानी जाती है, तो संवेदी तंत्रिकाएं इस जानकारी को रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉर्ड) तक पहुँचाती हैं। यहाँ, इंटरन्यूरॉन इस जानकारी को प्रसंस्कृत करके सीधे मोटर तंत्रिकाओं को संकेत भेजते हैं, जो एक प्रतिक्रिया शुरू करती हैं—जैसे हाथ को खींच लेना—इससे पहले कि मस्तिष्क उस उत्तेजना के बारे में जागरूक हो।

यह प्रक्रिया उच्च संज्ञानात्मक कार्यों (हायर कॉग्निटिव फंक्शंस) को दरकिनार कर देती है, जिससे प्रतिक्रिया समय बहुत तेज हो जाता है। रिफ्लेक्स क्रियाएं आमतौर पर 20 से 50 मिलीसेकंड में होती हैं, जिससे वे संभावित हानिकारक स्थितियों में जीवित रहने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बनती हैं। घुटने की झटका (या पैटेलर रिफ्लेक्स) इसका एक उदाहरण है, जहाँ घुटने की कण्डरा को थपथपाने पर तेज़ी से पैर का विस्तार होता है, बिना मस्तिष्क के निर्णय लेने की आवश्यकता के।

इसके विपरीत, स्वैच्छिक प्रतिक्रियाएं अधिक जटिल तंत्रिका मार्गों और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में शामिल होती हैं। जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को करने का निर्णय लेता है, जैसे कप उठाना, तो संकेत संवेदी रिसेप्टर्स से मस्तिष्क तक जाता है, जहाँ जानकारी को प्रसंस्कृत किया जाता है, निर्णय लिया जाता है, और फिर मस्तिष्क से मोटर आदेश वापस मांसपेशियों को भेजा जाता है। यह प्रक्रिया धीमी होती है, आमतौर पर सैकड़ों मिलीसेकंड लगते हैं, क्योंकि इसमें मस्तिष्क के उच्च केंद्र, जैसे सेरेब्रल कॉर्टेक्स, शामिल होते हैं, जो स्वैच्छिक गति की योजना और क्रियान्वयन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

रिफ्लेक्स क्रियाओं और स्वैच्छिक प्रतिक्रियाओं के बीच का अंतर तंत्रिका तंत्र की दक्षता को उजागर करता है। रिफ्लेक्स ज़े चोट से बचने के लिए त्वरित प्रतिक्रिया की अनुमति देते हैं, जबकि स्वैच्छिक क्रियाएं अधिक जटिल व्यवहारों और निर्णयों को सक्षम बनाती हैं। इसके अलावा, प्रतिक्रिया समय—उत्तेजना की प्रस्तुति और प्रतिक्रिया के बीच का अंतराल—उत्तेजना के प्रकार, व्यक्ति की जागरूकता की स्थिति, ध्यान और पूर्व अनुभव सहित कई कारकों पर निर्भर हो सकता है। इन तंत्रों की समझ का प्रभाव विभिन्न क्षेत्रों में देखा जा सकता है, जैसे कि मनोविज्ञान, चिकित्सा, और खेल विज्ञान, क्योंकि यह प्रभावित करता है कि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में उत्तेजनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।

प्रश्न11: हेरमान वॉन हेल्महोल्त्ज़ और इवाल्ड हेरिंग के योगदान ने हमारी इंद्रिय शारीरिकी (सेंस फिजियोलॉजी) की समझ को, विशेष रूप से धारणा और संवेदी प्रसंस्करण (सेंसरी प्रोसेसिंग) के संदर्भ में, कैसे आकार दिया?

उत्तर11: 19वीं शताब्दी में हेरमान वॉन हेल्महोल्त्ज़ और इवाल्ड हेरिंग के योगदानों ने इंद्रिय शारीरिकी के अध्ययन में महत्वपूर्ण प्रगति की। उनके संबंधित सिद्धांतों ने इस बात को समझने के लिए महत्वपूर्ण आधार तैयार किया कि हम अपने आस-पास की दुनिया को कैसे अनुभव और समझते हैं।

हेरमान वॉन हेल्महोल्त्ज़ दृश्य धारणा (विज़ुअल परसेप्शन) और रंग दृष्टि (कलर विज़न) के सिद्धांत पर अपने काम के लिए सबसे अधिक जाने जाते हैं। उनका प्रमुख कार्य, "हैंडबुक डेर फिजियोलॉजिशन ऑप्टिक" (हैंडबुक ऑफ फिजियोलॉजिकल ऑप्टिक्स), यह प्रस्तावित करता है कि रंग धारणा रेटिना में तीन प्रकार

की शंकुओं (कोन्स) की परस्पर क्रिया से उत्पन्न होती है, जो विभिन्न तरंग दैर्घ्य (वेवलेंथ) के प्रकाश के प्रति संवेदनशील होते हैं: नीला (ब्लू), हरा (ग्रीन), और लाल (रेड)। यह त्रिकोणीय सिद्धांत (ट्राइक्रोमैटिक थ्योरी) बताता है कि मस्तिष्क इन शंकुओं की सापेक्ष सक्रियता को व्याख्या कर रंगों की एक श्रृंखला का अनुभव करता है। हेल्महोल्त्ज़ के कठोर प्रयोगों और दृश्य धारणा के गणितीय मॉडलिंग ने यह दिखाया कि हमारा रंग अनुभव न केवल आंखों में होने वाली शारीरिक प्रक्रियाओं का परिणाम है, बल्कि मस्तिष्क द्वारा की जाने वाली जटिल व्याख्या का भी परिणाम है।

रंग दृष्टि के अलावा, हेल्महोल्त्ज़ का काम श्रवण धारणा (ऑडिटरी परसेप्शन) तक भी फैला। उन्होंने यह अध्ययन किया कि ध्वनि तरंगें श्रवण संवेदनाओं में कैसे बदल जाती हैं और उन्होंने आंतरिक कान में कॉक्लीआ (कोक्लिया) की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया। हेल्महोल्त्ज़ ने अनुनाद सिद्धांत (रेज़ोनेंस थ्योरी) का प्रस्ताव किया, जिसमें कहा गया कि विभिन्न आवृत्तियों की ध्वनियाँ कॉक्लीआ के अलग-अलग हिस्सों के साथ अनुनाद करती हैं, जो बदले में हमारी पिच (स्वर) धारणा में योगदान करती हैं। उनके दृष्टिकोण ने यह स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई कि संवेदी प्रकार्य (सेंसरी मॉडैलिटीज) कैसे संचालित होते हैं, और यह भौतिक उत्तेजनाओं और धारणा अनुभव के बीच की खाई को पाटने का एक प्रयास था।

दूसरी ओर, इवाल्ड हेरिंग ने अपने विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत (ओपपोनेन्ट प्रोसेस थ्योरी) के साथ एक विपरीत दृष्टिकोण प्रस्तुत किया, जो इस बात पर जोर देता है कि रंग धारणा विभिन्न रंगों के विरोध पर आधारित होती है। हेरिंग ने प्रस्तावित किया कि रंग दृष्टि में तीन विरोधी युग्म शामिल होते हैं: लाल-हरा, नीला-पीला और काला-सफेद। इस सिद्धांत के अनुसार, जब एक युग्म में एक रंग उत्तेजित होता है, तो दूसरा अवरोधित हो जाता है, जिससे ऐसी धारणा होती है जो आफ्टरइमेज जैसी घटनाओं की व्याख्या कर सकती है। हेरिंग का सिद्धांत हेल्महोल्त्ज़ के त्रिकोणीय सिद्धांत के लिए एक महत्वपूर्ण पूरक था और रंग धारणा को एक जटिल शारीरिक प्रक्रिया के रूप में समझने में प्रभावशाली रहा है।

हेल्महोल्त्ज़ और हेरिंग के योगदानों ने इंद्रिय शारीरिकी के क्षेत्र को इस समझ में महत्वपूर्ण रूप से आकार दिया कि धारणा केवल उत्तेजनाओं का निष्क्रिय ग्रहण नहीं है, बल्कि मस्तिष्क द्वारा की जाने वाली सक्रिय प्रसंस्करण का परिणाम है। उनके कार्यों ने शारीरिक तंत्रों और मनोवैज्ञानिक व्याख्याओं के महत्व को उजागर किया, जो संवेदी अनुभव को आकार देते हैं।

इसके अलावा, उनके इंद्रिय शारीरिकी के अध्ययन ने बाद में साइकोफिजिक्स के विकास के लिए आधार तैयार किया, जो एक ऐसी शाखा है जो भौतिक उत्तेजनाओं और संवेदी धारणाओं के बीच संबंधों का पता लगाती है। संवेदी प्रसंस्करण का अध्ययन करने के लिए उन्होंने जो पद्धतियाँ विकसित कीं—जैसे

प्रतिक्रिया समय और धारणा सीमा को मापने के लिए प्रायोगिक दृष्टिकोण—आज भी मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान के समकालीन अनुसंधान में मौलिक हैं।

सारांश में, हेल्महोल्त्ज़ और हेरिंग के सिद्धांतों ने इंद्रिय शारीरिकी की एक व्यापक समझ प्रदान की, जिससे यह पता चला कि भौतिक उत्तेजनाओं, शारीरिक प्रतिक्रियाओं और धारणा अनुभवों के बीच एक जटिल संबंध है। उनका अग्रणी कार्य आज भी यह समझने में प्रभावशाली है कि हम दुनिया को कैसे अनुभव करते हैं और उसके साथ कैसे बातचीत करते हैं।

बहु विकल्पीय प्रश्न

- | | |
|---|---|
| 1. 1822 में प्रसिद्ध बेल-मैगेंडी प्रयोग किसने किया था?
A. चार्ल्स बेल
B. फ्रांकोइस मैगेंडी
C. A और B दोनों
D. उपरोक्त में से कोई नहीं
उत्तर: C) A और B दोनों | 4. फ्रांज जोसेफ गैल को उनके काम के लिए जाना जाता है:
A. मस्तिष्क कार्यों का स्थानीयकरण
B. फ्रेनोलॉजी
C. तंत्रिका चालन वेग
D. प्रतिवर्ती क्रियाएं
उत्तर: B) फ्रेनोलॉजी |
| 2. जोहान्स मुलर ने किस वर्ष विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा के सिद्धांत का प्रस्ताव रखा था?
A. 1800Q
B. 1826
C. 1842
D. 1860
उत्तर: C) 1842 | 5. जीन पियरे फ्लोरेंस ने मस्तिष्क के कार्यों पर अपना प्रयोग किस वर्ष किया था?
A. 1700
B. 1808
C. 1824
D. 1848
उत्तर: D) 1848 |
| 3. तंत्रिका आवेगों का प्रारंभिक अध्ययन किसके द्वारा किया गया था:
A. जोहान्स मुलर
B. हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज़
C. चार्ल्स बेल
D. उपरोक्त में से कोई नहीं
उत्तर: D) उपरोक्त में से कोई नहीं | 6. पॉल ब्रुका अपने काम के लिए प्रसिद्ध हैं:
A. मस्तिष्क में भाषण कार्यों का स्थानीयकरण
B. प्रतिवर्ती क्रियाएं
C. तंत्रिका चालन वेग
D. फ्रेनोलॉजी
उत्तर: A) मस्तिष्क में भाषण कार्यों का स्थानीयकरण |

7. प्रतिवर्ती क्रिया की अवधारणा सबसे पहले किसके द्वारा प्रस्तुत की गई थी:

- A. जोहान्स मुलर
- B. हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज़
- C. चार्ल्स बेल
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर: D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज़ को उनके काम के लिए जाना जाता है:

- A. विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा
- B. मस्तिष्क कार्यों का स्थानीयकरण
- C. तंत्रिका चालन वेग
- D. फ्रेनोलॉजी

उत्तर: C) तंत्रिका चालन वेग

9. इवाल्ड हेरिंग को उनके काम के लिए जाना जाता है:

- A. मस्तिष्क में भाषण कार्यों का स्थानीयकरण
- B. प्रतिवर्ती क्रियाएं
- C. रंग दृष्टि सिद्धांत
- D. फ्रेनोलॉजी

उत्तर: C) रंग दृष्टि सिद्धांत

10. बेल-मैगेंडी प्रयोग ने समझने में मदद की:

- A. मस्तिष्क कार्यों का स्थानीयकरण
- B. विशिष्ट तंत्रिका ऊर्जा
- C. संवेदी और मोटर तंत्रिका कार्य
- D. प्रतिवर्ती क्रियाएं

उत्तर: C) संवेदी और मोटर तंत्रिका कार्य

11. मस्तिष्क में अमिगडाला का प्राथमिक कार्य क्या है?

- A. मोटर समन्वय
- B. स्मृति गठन
- C. भावनात्मक प्रसंस्करण
- D. भाषा की समझ

उत्तर: C. भावनात्मक प्रसंस्करण

12. कौन सा न्यूरोट्रांसमीटर आमतौर पर खुशी और इनाम की भावनाओं से जुड़ा होता है?

- A. सेरोटोनिन
- B. डोपामाइन
- C. गाबा
- D. एसिटाइलकोलाइन

उत्तर: B. डोपामाइन

13. हाइपोथैलेमस किस शारीरिक कार्यों को विनियमित करने के लिए जिम्मेदार है?

- A. हृदय गति और रक्तचाप
- B. शरीर का तापमान और भूख
- C. मोटर समन्वय और संतुलन
- D. स्मृति और सीखना

उत्तर: B. शरीर का तापमान और भूख

14. मस्तिष्क का कौन सा भाग स्वैच्छिक गतिविधियों के समन्वय और संतुलन के लिए जिम्मेदार है?

- A. हिप्पोकैम्पस
- B. सेरिबेलम
- C. थैलेमस
- D. मेडुला ऑबॉगटा

उत्तर: B. सेरिबेलम

15. प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स किस संज्ञानात्मक कार्य में शामिल होता है?

- A. निर्णय लेना और आवेग नियंत्रण
- B. दृश्य प्रसंस्करण और धारणा
- C. श्रवण प्रसंस्करण और भाषा समझ
- D. भावनात्मक विनियमन और स्मृति निर्माण

उत्तर: A. निर्णय लेना और आवेग पर नियंत्रण

16. कौन सा हार्मोन पीनियल ग्रंथि द्वारा निर्मित होता है और नींद-जागने के चक्र को नियंत्रित करता है?

- A. कोर्टिसोल
- B. मेलाटोनिन
- C. ऑक्सीटोसिन
- D. एड्रेनालाईन

उत्तर: B. मेलाटोनिन

17. मस्तिष्क में माइलिनेशन की प्रक्रिया महत्वपूर्ण है:

- A. शरीर के तापमान को नियंत्रित करना
- B. स्मृति गठन को बढ़ाना
- C. तंत्रिका संचार को तेज़ करना
- D. भावनाओं पर नियंत्रण

उत्तर: C. तंत्रिका संचार को तेज़ करना

18. लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया मुख्य रूप से मस्तिष्क के किस भाग द्वारा नियंत्रित होती है?

- A. अमिगडाला
- B. हिप्पोकैम्पस
- C. हाइपोथैलेमस
- D. मेडुला ऑबॉगटा

उत्तर: C. हाइपोथैलेमस

19. कौन सा न्यूरोट्रांसमीटर विश्राम और शांति की भावनाओं से जुड़ा है?

- A. सेरोटोनिन
- B. डोपामाइन
- C. गाबा
- D. ग्लूटामेट

उत्तर: C. गाबा

20. मस्तिष्क में ब्रोका क्षेत्र के क्षतिग्रस्त होने से निम्नलिखित में कठिनाई हो सकती है:

- A. भाषा को समझना
- B. भाषण निर्माण
- C. दृश्य प्रसंस्करण
- D. मोटर समन्वय

उत्तर: B. भाषण देना

21. मनोविश्लेषण का संस्थापक किसे माना जाता है?

- A. सिगमंड फ्रायड
- B. जोहान्स मुलर
- C. हरमन वॉन हेल्महोल्त्ज़
- D. चार्ल्स बेल

उत्तर: A. सिगमंड फ्रायड

22. फ्रायड के अनुसार मन का कौन सा घटक आनंद सिद्धांत पर कार्य करता है?

- A. अहंकार
- B. इड
- C. सुपरइगो
- D. अवचेतन

उत्तर: B. इड

23. फ्रायड के अनुसार 3 से 6 वर्ष की आयु के दौरान मनोवैज्ञानिक विकास की कौन सी अवस्था होती है?

- A. जननांग अवस्था
- B. अव्यक्त अवस्था
- C. फालिक अवस्था
- D. मौखिक अवस्था

उत्तर: C. फालिक अवस्था

24. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति अपनी अस्वीकार्य भावनाओं का श्रेय किसी और को देता है?

- A. प्रक्षेपण
- B. विस्थापन
- C. प्रतिगमन
- D. दमन

उत्तर: A. प्रक्षेपण

25. कौन सा शब्द किसी की भावनाओं या इच्छाओं को उनकी मूल वस्तु से किसी स्थानापन्न वस्तु पर पुनर्निर्देशित करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है?

- A. वापसी
- B. प्रक्षेपण
- C. प्रतिगमन
- D. विस्थापन

उत्तर: D. विस्थापन

26. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति वास्तविकता को स्वीकार करने से इनकार करता है?

- A. वापसी
- B. इनकार

C. विस्थापन

D. दमन

उत्तर: B. इनकार

27. फ्रायड के अनुसार मानव व्यवहार के पीछे प्राथमिक प्रेरक शक्ति क्या है?

- A. कामेच्छा
- B. ऊर्जा
- C. गाड़ी चलाना
- D. बल

उत्तर: A. कामेच्छा

28. कौन सा शब्द अचेतन विचारों और भावनाओं को चेतन मन में लाने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है?

- A. व्यवहार
- B. संज्ञानात्मक
- C. अस्तित्व
- D. मनोविश्लेषण

उत्तर: D. मनोविश्लेषण

29. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति तनाव की स्थिति में विकास के पहले चरण में लौट आता है?

- A. प्रतिगमन
- B. डेनिया
- C. विस्थापन
- D. दमन

उत्तर: A. प्रतिगमन

30. फ्रायड के अनुसार मन का कौन सा घटक वास्तविकता सिद्धांत पर कार्य करता है?

- A. पहचान

- B. अति अहंकार
- C. अहंकार
- D. अचेतन

उत्तर: C. अहंकार

31. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां एक व्यक्ति अस्वीकार्य आवेगों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य गतिविधियों में प्रवाहित करता है?

- A. वापसी
- B. उर्ध्वपातन
- C. विस्थापन
- D. दमन

उत्तर: B. उर्ध्वपातन

32. फ्रायड के अनुसार, किशोरावस्था के दौरान होने वाली मनोवैज्ञानिक विकास की अंतिम अवस्था क्या है?

- A. अव्यक्त अवस्था
- B. फालिक अवस्था
- C. मौखिक अवस्था
- D. जननांग अवस्था

उत्तर: D. जननांग अवस्था

33. कौन सा शब्द भावनाओं को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति, अक्सर एक चिकित्सक, में स्थानांतरित करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है?

- A. स्थानांतरण
- B. प्रतिसंक्रमण
- C. अस्वीकृति
- D. युक्तिकरण

उत्तर: A. स्थानांतरण

34. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति किसी स्थिति के बारे में सच्चाई को स्वीकार करने से इंकार कर देता है?

- A. स्थानांतरण
- B. प्रतिसंक्रमण
- C. अस्वीकृति
- D. युक्तिकरण

उत्तर: D. युक्तिकरण

35. कौन सा शब्द सेंसरशिप के बिना किसी के अचेतन विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है?

- A. प्रक्षेपण
- B. मुक्त संगति
- C. सुपरईगो
- D. उर्ध्वपातन

उत्तर: B. मुक्त संगति

36. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति अपने अस्वीकार्य आवेगों का श्रेय दूसरों को देता है?

- A. प्रक्षेपण
- B. पहचान
- C. सुपरईगो
- D. उर्ध्वपातन

उत्तर: A. प्रक्षेपण

37. फ्रायड के अनुसार, मन का वह कौन सा हिस्सा है जो नैतिक दिशासूचक के रूप में कार्य करता है और सामाजिक मानदंडों का प्रतिनिधित्व करता है?

- A. पहचान
- B. अहंकार

- C. महा-अहंकार
D. इनमें से कोई भी नहीं

उत्तर: C. सुपरईगो

38. कौन सा शब्द भावनाओं को अधिक स्वीकार्य लक्ष्य की ओर पुनर्निर्देशित करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है?

- A. प्रक्षेपण
B. निःशुल्क संगति
C. महा-अहंकार
D. ऊर्ध्वपातन

उत्तर: ऊर्ध्वपातन

39. उस रक्षा तंत्र को क्या कहा जाता है जहां कोई व्यक्ति किसी ऐसे व्यक्ति की विशेषताओं को अपनाता है जिसकी वह प्रशंसा करता है?

- A. प्रक्षेपण
B. पहचान
C. महा-अहंकार
D. ऊर्ध्वपातन

उत्तर: B. पहचान

40. फ्रायड के अनुसार मनोवैज्ञानिक विकास की प्रथम अवस्था क्या है जो जन्म से 1 वर्ष तक होती है?

- A. मौखिक चरण
B. गुदा अवस्था
C. फालिक अवस्था
D. विलंबता चरण

उत्तर: A. मौखिक अवस्था

41. "आधुनिक मनोविज्ञान का जनक" किसे माना जाता है?

- A. सिगमंड फ्रायड
B. विलियम जेम्स
C. इवान पावलोव
D. विल्हेम वुंड्ट

उत्तर: D. विल्हेम वुंड्ट

42. मनोविज्ञान की कौन सी शाखा यह समझने पर केंद्रित है कि लोग कैसे सोचते हैं, सीखते हैं और याद रखते हैं?

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
B. विकासात्मक मनोविज्ञान
C. सामाजिक मनोविज्ञान
D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

43. क्लासिकल कंडीशनिंग का सिद्धांत किसने विकसित किया?

- A. बी.एफ. स्किनर
B. अल्बर्ट बंडुरा
C. इवान पावलोव
D. वाटसन

उत्तर: C. इवान पावलोव

44. सामाजिक परिस्थितियों में व्यक्ति कैसे व्यवहार करते हैं इसका अध्ययन कहलाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
B. विकासात्मक मनोविज्ञान
C. सामाजिक मनोविज्ञान
D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: C. सामाजिक मनोविज्ञान

45. कौन सा मनोवैज्ञानिक अपनी आवश्यकताओं के पदानुक्रम सिद्धांत के लिए जाना जाता है?

- A. कार्ल रोजर्स
- B. अब्राहम मैस्लो
- C. एरिक एरिकसन
- D. जीन पिअगेट

उत्तर: B. अब्राहम मैस्लो

46. व्यक्ति अपने जीवन के दौरान कैसे बदलते और बढ़ते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- B. विकासात्मक मनोविज्ञान
- C. सामाजिक मनोविज्ञान
- D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: B. विकासात्मक मनोविज्ञान

47. ऑपरेंट कंडीशनिंग और सुदृढीकरण की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

- A. बी.एफ. स्किनर
- B. अल्बर्ट बंडुरा
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वाटसन

उत्तर: A. बी.एफ. स्किनर

48. धारणा, स्मृति और समस्या-समाधान जैसी मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन को कहा जाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- B. विकासात्मक मनोविज्ञान
- C. सामाजिक मनोविज्ञान
- D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

49. मनोविश्लेषण और ओडिपस कॉम्प्लेक्स के विकास के क्षेत्र में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

- A. सिगमंड फ्रायड
- B. कार्ल जंग
- C. अल्फ्रेड एडलर
- D. एरिक एरिकसन

उत्तर: A. सिगमंड फ्रायड

50. असामान्य व्यवहार और मानसिक बीमारी का अध्ययन कहलाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- B. विकासात्मक मनोविज्ञान
- C. सामाजिक मनोविज्ञान
- D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: D. क्लिनिकल मनोविज्ञान

51. कौन अपने सामाजिक शिक्षण सिद्धांत और अवलोकनात्मक शिक्षा की अवधारणा के लिए जाना जाता है?

- A. बी.एफ. स्किनर
- B. अल्बर्ट बंडुरा
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वाटसन

उत्तर: B. अल्बर्ट बंडुरा

52. व्यक्ति दूसरों को कैसे समझते हैं, प्रभावित करते हैं और उनसे कैसे संबंध रखते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- B. विकासात्मक मनोविज्ञान

C. सामाजिक मनोविज्ञान

D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: C. सामाजिक मनोविज्ञान

53. मनोसामाजिक विकास सिद्धांत के चरणों के लिए कौन जाना जाता है?

A. कार्ल रोजर्स

B. अब्राहम मेस्लो

C. एरिक एरिकसन

D. जीन पिअगेट

उत्तर: C. एरिक एरिकसन

54. व्यक्ति किस प्रकार जानकारी प्राप्त करते हैं, संग्रहीत करते हैं और पुनः प्राप्त करते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

B. विकासात्मक मनोविज्ञान

C. सामाजिक मनोविज्ञान

D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

55. बच्चों में संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत के लिए कौन जाना जाता है?

A. सिगमंड फ्रायड

B. कार्ल जंग

C. अल्फ्रेड एडलर

D. जीन पिअगेट

उत्तर: D. जीन पिअगेट

56. व्यक्ति तनाव, भावनाओं और मानसिक स्वास्थ्य से कैसे निपटते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

B. विकासात्मक मनोविज्ञान

C. सामाजिक मनोविज्ञान

D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: D. क्लिनिकल मनोविज्ञान

57. व्यक्तित्व के सिद्धांत और सामूहिक अचेतन की अवधारणा के लिए कौन जाना जाता है?

A. सिगमंड फ्रायड

B. कार्ल जंग

C. अल्फ्रेड एडलर

D. एरिक एरिकसन

उत्तर: B. कार्ल जंग

58. व्यक्ति भाषा, भावनाएँ और सामाजिक कौशल कैसे विकसित करते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

B. विकासात्मक मनोविज्ञान

C. सामाजिक मनोविज्ञान

D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: B. विकासात्मक मनोविज्ञान

59. लगाव के सिद्धांत और "अजीब स्थिति" प्रयोग के लिए कौन जाना जाता है?

A. जॉन बॉल्बी

B. मैरी एन्सवर्थ

C. लेव वायगोत्स्की

D. लॉरेंस कोहलबर्ग

उत्तर: B. मैरी एन्सवर्थ

60. व्यक्ति अपने आस-पास की दुनिया को कैसे समझते हैं, उसकी व्याख्या करते हैं और उस पर

प्रतिक्रिया कैसे करते हैं, इसका अध्ययन कहलाता है:

- A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- B. विकासात्मक मनोविज्ञान
- C. सामाजिक मनोविज्ञान
- D. नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: A. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

61. डार्विन के अनुकूलन मनोविज्ञान की मुख्य अवधारणा क्या है?

- A. योग्यतम की उत्तरजीविता
- B. प्राकृतिक चयन
- C. आनुवंशिक उत्परिवर्तन
- D. कृत्रिम चयन

उत्तर: B. प्राकृतिक चयन

62. डार्विन के अनुसार, किन व्यक्तियों के जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना है?

- A. सबसे मजबूत
- B. सबसे चतुर
- C. सबसे अनुकूलनीय
- D. सबसे आक्रामक

उत्तर: C. सबसे अनुकूलनीय

63. डार्विन के अनुकूलन के सिद्धांत से पता चलता है कि जो लक्षण जीवित रहने और प्रजनन के लिए फायदेमंद हैं, वे होंगे:

- A. समय के साथ गायब हो जाना
- B. जनसंख्या में अधिक सामान्य हो जाना
- C. आने वाली पीढ़ियों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा
- D. केवल पुरुषों में मौजूद रहें

उत्तर: B. किसी आबादी में अधिक आम हो जाना

64. निम्नलिखित में से कौन सा डार्विन के अनुकूलन के सिद्धांत का प्रमुख घटक नहीं है?

- A. लक्षणों में भिन्नता
- B. अर्जित विशेषताओं की विरासत
- C. विभेदक प्रजनन सफलता
- D. सीमित संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा

उत्तर: B. अर्जित विशेषताओं की विरासत

65. डार्विन का अनुकूलन सिद्धांत इस विचार पर आधारित है कि:

- A. किसी जनसंख्या में सभी व्यक्ति समान होते हैं
- B. लक्षण एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक यादृच्छिक रूप से पारित होते हैं
- C. लाभप्रद लक्षणों वाले व्यक्तियों के जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना होती है
- D. पर्यावरणीय कारकों का विकास पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है

उत्तर: C. लाभप्रद लक्षणों वाले व्यक्तियों के जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना होती है

66. कौन सा शब्द उस प्रक्रिया को संदर्भित करता है जिसके द्वारा कुछ गुणों वाले व्यक्तियों के किसी दिए गए वातावरण में जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना होती है?

- A. आनुवंशिक बहाव
- B. कृत्रिम चयन
- C. प्राकृतिक चयन
- D. उत्परिवर्तन

उत्तर: C. प्राकृतिक चयन

67. डार्विन के अनुकूलन के सिद्धांत में, जनसंख्या के लक्षणों को आकार देने में पर्यावरण क्या भूमिका निभाता है?

- A. वातावरण का लक्षण चयन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
- B. पर्यावरण निर्धारित करता है कि कौन से लक्षण लाभकारी हैं
- C. पर्यावरण सीधे आनुवंशिक उत्परिवर्तन को नियंत्रित करता है
- D. पर्यावरण प्रभावित करता है कि कौन से लक्षण जीवित रहने के लिए लाभप्रद हैं

उत्तर: D. पर्यावरण प्रभावित करता है कि कौन से लक्षण जीवित रहने के लिए फायदेमंद हैं

68. निम्नलिखित में से कौन मनोविज्ञान में अनुकूलन का उदाहरण है?

- A. एक नई भाषा सीखना
- B. ऊंचाई का डर विकसित होना
- C. अवसाद के लिए आनुवंशिक प्रवृत्ति होना
- D. गणित में स्वाभाविक रूप से अच्छा होना

उत्तर: B. ऊंचाई का डर विकसित होना

69. डार्विन का अनुकूलन सिद्धांत प्रकृति में प्रजातियों की विविधता की व्याख्या कैसे करता है?

- A. यादृच्छिक आकस्मिक घटनाओं के माध्यम से
- B. आनुवंशिक बहाव की प्रक्रिया के माध्यम से
- C. समय के साथ लाभप्रद गुणों के संचय के माध्यम से

D. मानव द्वारा कृत्रिम चयन के माध्यम से
उत्तर: C. समय के साथ लाभकारी लक्षणों के संचय के माध्यम से

70. कौन सा शब्द उस प्रक्रिया को संदर्भित करता है जिसके द्वारा मनुष्य जानबूझकर विशिष्ट लक्षणों के लिए पौधों या जानवरों का प्रजनन करते हैं?

- A. प्राकृतिक चयन
- B. आनुवंशिक बहाव
- C. कृत्रिम चयन
- D. उत्परिवर्तन

उत्तर: C. कृत्रिम चयन

71. डार्विन के अनुकूलन के सिद्धांत को अक्सर कहा जाता है:

- A. विकासवाद का सिद्धांत
- B. प्राकृतिक चयन का सिद्धांत
- C. आनुवंशिक बहाव का सिद्धांत
- D. कृत्रिम चयन का सिद्धांत

उत्तर: B. प्राकृतिक चयन का सिद्धांत

72. निम्नलिखित में से कौन क्रिया में प्राकृतिक चयन का उदाहरण है?

- A. एक किसान दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए गाय पाल रहा है
- B. पक्षियों की एक आबादी भोजन स्रोतों तक पहुंचने के लिए लंबी चोंच विकसित कर रही है
- C. एक व्यक्ति संगीत वाद्ययंत्र बजाना सीख रहा है
- D. एक आनुवंशिक उत्परिवर्तन जो एक दुर्लभ बीमारी का कारण बनता है

उत्तर: B. पक्षियों की एक आबादी भोजन स्रोतों तक पहुँचने के लिए लंबी चोंच विकसित करती है

73. मनोविज्ञान में अनुकूलन की अवधारणा विकासवादी मनोविज्ञान के क्षेत्र से कैसे संबंधित है?

- A. यह इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि व्यक्ति सीखने के माध्यम से अपने पर्यावरण के साथ कैसे तालमेल बिठाते हैं
- B. यह पता लगाता है कि मनुष्यों को जीवित रहने और प्रजनन करने में मदद करने के लिए मनोवैज्ञानिक लक्षण कैसे विकसित हुए हैं
- C. यह अध्ययन करता है कि आनुवंशिक उत्परिवर्तन व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं
- D. यह जांच करता है कि कृत्रिम चयन ने मानव व्यवहार को कैसे आकार दिया है

उत्तर: B. यह पता लगाता है कि मनुष्यों को जीवित रहने और प्रजनन करने में मदद करने के लिए मनोवैज्ञानिक लक्षण कैसे विकसित हुए हैं

74. निम्नलिखित में से कौन सा ऐसा कारक नहीं है जो मनोविज्ञान में अनुकूलन को जन्म दे सकता है?

- A. आनुवंशिक प्रवृत्तियाँ
- B. पर्यावरणीय दबाव
- C. सांस्कृतिक प्रभाव
- D. यादृच्छिक संयोग घटनाएँ

उत्तर: D. यादृच्छिक संयोग घटनाएँ

75. मनोविज्ञान में अनुकूलन की अवधारणा मानव व्यवहार को समझने में कैसे मदद करती है?

- A. यह सुझाव देता है कि सभी व्यवहार आनुवंशिक रूप से निर्धारित होते हैं
- B. यह व्यवहार को आकार देने में सीखने और अनुभव की भूमिका पर प्रकाश डालता है
- C. यह व्यवहार पर सांस्कृतिक प्रभावों के महत्व पर जोर देता है
- D. यह इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि व्यक्तियों को जीवित रहने और प्रजनन में मदद करने के लिए व्यवहार कैसे विकसित हुआ है

उत्तर: D. यह इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि व्यक्तियों को जीवित रहने और प्रजनन में मदद करने के लिए व्यवहार कैसे विकसित हुआ है

76. निम्नलिखित में से कौन सा मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का एक उदाहरण है जो अतीत में मनुष्यों को जीवित रहने में मदद करने के लिए विकसित हुआ होगा?

- A. मकड़ियों का डर
- B. चॉकलेट का प्यार
- C. कुछ रंगों को प्राथमिकता
- D. वीडियो गेम खेलने की क्षमता

उत्तर: A. मकड़ियों का डर

77. मनोविज्ञान में अनुकूलन की अवधारणा जीव विज्ञान में अनुकूलन की अवधारणा से किस प्रकार भिन्न है?

- A. मनोवैज्ञानिक अनुकूलन सचेत निर्णय लेने पर आधारित है, जबकि जैविक अनुकूलन नहीं है
- B. मनोवैज्ञानिक अनुकूलन व्यवहार पर केंद्रित है, जबकि जैविक अनुकूलन शारीरिक लक्षणों पर केंद्रित है
- C. मनोवैज्ञानिक अनुकूलन केवल आनुवंशिकी से प्रभावित होता है, जबकि जैविक अनुकूलन आनुवंशिकी और पर्यावरण दोनों से प्रभावित होता है
- D. मनोवैज्ञानिक अनुकूलन जैविक अनुकूलन की तुलना में तेज़ प्रक्रिया है

उत्तर: B. मनोवैज्ञानिक अनुकूलन व्यवहार पर केंद्रित है, जबकि जैविक अनुकूलन शारीरिक लक्षणों पर केंद्रित है

78. निम्नलिखित में से कौन सा कथन डार्विन के अनुकूलन के मनोविज्ञान का सबसे अच्छा सारांश प्रस्तुत करता है?

- A. लाभप्रद लक्षणों वाले व्यक्तियों के जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना होती है, जिससे समय के साथ आबादी में उन लक्षणों का संचय होता है
- B. किसी जनसंख्या में सभी व्यक्तियों में समान लक्षण होते हैं, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक यादृच्छिक रूप से पारित होते हैं
- C. पर्यावरणीय कारकों का प्रजातियों के विकास पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
- D. आनुवंशिक उत्परिवर्तन विकास के प्राथमिक चालक हैं

उत्तर: A. लाभकारी गुणों वाले व्यक्तियों के जीवित रहने और प्रजनन करने की अधिक संभावना होती है, जिससे समय के साथ आबादी में उन लक्षणों का संचय होता है

79. मनोविज्ञान में अनुकूलन की अवधारणा मानव व्यवहार की विविधता को समझने में कैसे मदद करती है?

- A. यह सुझाव देता है कि सभी व्यवहार आनुवंशिक रूप से निर्धारित होते हैं
- B. यह व्यवहार को आकार देने में सीखने और अनुभव की भूमिका पर प्रकाश डालता है
- C. यह व्यवहार पर सांस्कृतिक प्रभावों के महत्व पर जोर देता है
- D. यह इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि व्यक्तियों को जीवित रहने और प्रजनन में मदद करने के लिए व्यवहार कैसे विकसित हुआ है

उत्तर: B. यह व्यवहार को आकार देने में सीखने और अनुभव की भूमिका पर प्रकाश डालता है

80. डार्विन के अनुकूलन मनोविज्ञान में अनुकूलन का अंतिम लक्ष्य क्या है?

- A. किसी जनसंख्या में सभी आनुवंशिक भिन्नताओं को समाप्त करना
- B. सबसे मजबूत व्यक्तियों के अस्तित्व को सुनिश्चित करने के लिए
- C. किसी दिए गए वातावरण में जनसंख्या की समग्र फिटनेस को बढ़ाना
- D. आनुवंशिक उत्परिवर्तन की घटना को रोकने के लिए

उत्तर: C. किसी दिए गए वातावरण में जनसंख्या की समग्र फिटनेस को बढ़ाने के लिए

D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
उत्तर: C. विकासवादी मनोविज्ञान

81. आधुनिक मनोविज्ञान का जनक किसे माना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: A. विल्हेम वुंड्ट

85. कुत्तों के साथ क्लासिकल कंडीशनिंग में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: C. इवान पावलोव

82. मनोविज्ञान का कौन सा दृष्टिकोण मन की संरचना और तत्वों के अध्ययन पर केंद्रित है?

- A. कार्यात्मकता
- B. व्यवहारवाद
- C. संरचनावाद
- D. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

उत्तर: C. संरचनावाद

86. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य इस बात पर केंद्रित है कि व्यक्ति दुनिया को कैसे देखते और अनुभव करते हैं?

- A. मनोविश्लेषण
- B. मानवतावादी मनोविज्ञान
- C. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान
- D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

83. मनोविश्लेषण के सिद्धांत को विकसित करने के लिए किसे जाना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: B. सिगमंड फ्रायड

87. व्यवहारवाद का संस्थापक किसे माना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: D. जॉन बी. वॉटसन

84. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य व्यवहार की व्याख्या में अनुकूलन, प्रजनन और प्राकृतिक चयन की भूमिका पर जोर देता है?

- A. मनोविश्लेषण
- B. मानवतावादी मनोविज्ञान
- C. विकासवादी मनोविज्ञान

88. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य व्यक्तिगत विकास और आत्म-बोध के महत्व पर जोर देता है?

- A. मनोविश्लेषण
- B. मानवतावादी मनोविज्ञान

C. व्यवहारवाद

D. विकासवादी मनोविज्ञान

उत्तर: B. मानवतावादी मनोविज्ञान

89. अनुकूलन के मनोविज्ञान और आवश्यकताओं के पदानुक्रम की अवधारणा में उनके काम के लिए कौन जाना जाता है?

A. विल्हेम वुंड्ट

B. सिगमंड फ्रायड

C. इवान पावलोव

D. अब्राहम मैस्लो

उत्तर: D. अब्राहम मैस्लो

90. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य संपूर्ण व्यक्ति और उनके अनुभवों के अध्ययन पर केंद्रित है?

A. मनोविश्लेषण

B. मानवतावादी मनोविज्ञान

C. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: C. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

91. शारीरिक मनोविज्ञान और मन-शरीर संबंध की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

A. विल्हेम वुंड्ट

B. सिगमंड फ्रायड

C. इवान पावलोव

D. विलियम जेम्स

उत्तर: A. विल्हेम वुंड्ट

92. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य व्यवहार को आकार देने में अचेतन प्रक्रियाओं की भूमिका

पर जोर देता है?

A. मनोविश्लेषण

B. मानवतावादी मनोविज्ञान

C. व्यवहारवाद

D. विकासवादी मनोविज्ञान

उत्तर: A. मनोविश्लेषण

93. कार्यात्मकता और चेतना की धारा की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

A. विल्हेम वुंड्ट

B. सिगमंड फ्रायड

C. इवान पावलोव

D. विलियम जेम्स

उत्तर: D. विलियम जेम्स

94. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य अवलोकन योग्य व्यवहार और उनके पर्यावरणीय प्रभावों पर केंद्रित है?

A. मनोविश्लेषण

B. मानवतावादी मनोविज्ञान

C. व्यवहारवाद

D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: C. व्यवहारवाद

95. अनुकूलन के मनोविज्ञान और लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

A. विल्हेम वुंड्ट

B. सिगमंड फ्रायड

C. इवान पावलोव

D. वाल्टर तोप

उत्तर: D. वाल्टर कैन्नन

96. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य व्यवहार को समझने में मानसिक प्रक्रियाओं की भूमिका पर जोर देता है?

- A. मनोविश्लेषण
- B. मानवतावादी मनोविज्ञान
- C. व्यवहारवाद
- D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

97. अनुकूलन के मनोविज्ञान और तनाव प्रतिक्रिया की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. हंस सेली

उत्तर: D. हंस सेली

98. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य अचेतन मन और व्यवहार पर उसके प्रभाव के अध्ययन पर केंद्रित है?

- A. मनोविश्लेषण

- B. मानवतावादी मनोविज्ञान
- C. व्यवहारवाद
- D. विकासवादी मनोविज्ञान

उत्तर: A. मनोविश्लेषण

99. अनुकूलन के मनोविज्ञान और लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया की अवधारणा में अपने काम के लिए कौन जाना जाता है?

- A. विल्हेम वुंड्ट
- B. सिगमंड फ्रायड
- C. इवान पावलोव
- D. वाल्टर तोप

उत्तर: D. वाल्टर कैन्नन

100. मनोविज्ञान में कौन सा परिप्रेक्ष्य व्यवहार को आकार देने में व्यक्तिगत अनुभवों और धारणाओं की भूमिका पर जोर देता है?

- A. मनोविश्लेषण
- B. मानवतावादी मनोविज्ञान
- C. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान
- D. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: C. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान



इकाई: II	मनोविज्ञान में मुद्दे; प्रयोगात्मक प्रतिमान के सख्त पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट। संक्षिप्त परिचय; भगवद गीता, वेदांत, बौद्ध धर्म और सूफीवाद।
-----------------	---

2.1. मनोविज्ञान में मुद्दे उन विषयों, बहसों और चुनौतियों को संदर्भित करते हैं जो मनोवैज्ञानिकों और संपूर्ण मनोविज्ञान के क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण हैं। मनोविज्ञान में कुछ सामान्य मुद्दे इस प्रकार हैं:

- 1. नैतिकता (Ethics):** यह सुनिश्चित करना कि मनोविज्ञान में अनुसंधान और अभ्यास नैतिक दिशानिर्देशों और मानकों का पालन करें, जैसे सूचित सहमति (informed consent), गोपनीयता (confidentiality), और प्रतिभागियों को किसी प्रकार की क्षति से बचाना।
- 2. विविधता और सांस्कृतिक योग्यता (Diversity and Cultural Competence):** इस बात को समझना और स्वीकार करना कि मनोवैज्ञानिकों को अपने ग्राहकों और अनुसंधान प्रतिभागियों की विविध पृष्ठभूमि, अनुभवों और पहचानों के प्रति जागरूक और संवेदनशील होना चाहिए।
- 3. मानसिक स्वास्थ्य कलंक (Mental Health Stigma):** मानसिक बीमारी के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण और रूढ़ियों को चुनौती देना, और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों की समझ और स्वीकृति को बढ़ावा देना।
- 4. प्रजनन संकट (Replication Crisis):** मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के निष्कर्षों की पुनरुत्पादकता और विश्वसनीयता के बारे में चिंताओं को संबोधित करना और अनुसंधान प्रथाओं को अधिक सख्त और सटीक बनाने की आवश्यकता पर ध्यान देना।
- 5. मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच (Access to Mental Health Care):** मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक बेहतर पहुंच का समर्थन करना, विशेष रूप से उन जनसंख्या समूहों के लिए जो उपेक्षित हैं और जिनके लिए देखभाल प्राप्त करना कठिन है।
- 6. पक्षपात और भेदभाव (Bias and Discrimination):** यह जांचना कि कैसे पक्षपात, रूढ़ियाँ, और भेदभाव मनोवैज्ञानिक अनुसंधान, आकलन और उपचार को प्रभावित कर सकते हैं, और इन मुद्दों को कम करने के लिए कार्य करना।
- 7. प्रौद्योगिकी और मनोविज्ञान (Technology and Psychology):** मनोवैज्ञानिक अनुसंधान और अभ्यास में प्रौद्योगिकी के उपयोग के नैतिक प्रभावों का पता लगाना, जैसे गोपनीयता, डेटा सुरक्षा, और डिजिटल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव से जुड़े मुद्दे।
- 8. इंटरसेक्शनलिटी (Intersectionality):** पहचान के विभिन्न पहलुओं, जैसे नस्ल, लिंग,

यौनिकता, और सामाजिक-आर्थिक स्थिति, के आपस में कैसे जुड़ते हैं और व्यक्तियों के अनुभवों और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं, इस पर ध्यान देना और उसे समझना। ये मनोविज्ञान के क्षेत्र में काम करने वाले मनोवैज्ञानिकों द्वारा सामना किए जाने वाले कई जटिल और महत्वपूर्ण मुद्दों के कुछ उदाहरण हैं। इन मुद्दों को संबोधित करने के लिए अनुसंधान, संवाद और सहयोग की निरंतर आवश्यकता होती है, जिसमें अन्य क्षेत्रों के साथ भी सहयोग शामिल है।

2.2 प्रायोगिक प्रतिमान के प्रति कठोर अनुपालन के कारण मनोविज्ञान में संकट

मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान (experimental paradigm) का सख्ती से पालन करने से क्षेत्र में कई संकट उत्पन्न हुए हैं। यद्यपि प्रयोगात्मक अनुसंधान मनोवैज्ञानिक जांच का एक आधारस्तंभ रहा है, इसकी विशेष रूप से इसी पर निर्भरता ने कुछ सीमाएँ और चुनौतियाँ पैदा की हैं, जिसने इस अनुशासन की प्रगति में बाधा उत्पन्न की है। इस निबंध में, हम उन संकटों का अध्ययन करेंगे जो मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान के सख्त पालन के कारण उत्पन्न हुए हैं।

मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान के सख्त पालन से उत्पन्न प्रमुख संकटों में से एक है सामान्यीकरण (generalizability) का मुद्दा। प्रयोगात्मक अनुसंधान अक्सर नियंत्रित प्रयोगशालाओं में किया जाता है, जहाँ अत्यधिक नियंत्रित चर होते हैं, जो वास्तविक जीवन की स्थितियों को सटीक रूप से प्रतिबिंबित नहीं कर सकते। इसके परिणामस्वरूप, प्रयोगात्मक अध्ययनों से प्राप्त निष्कर्ष व्यापक जनसंख्या या वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में सामान्यीकृत नहीं किए जा सकते। यह सामान्यीकरण की कमी प्रयोगात्मक निष्कर्षों की प्रासंगिकता को सीमित करती है और प्रयोगात्मक प्रतिमान में किए गए अनुसंधान की बाहरी वैधता (external validity) पर प्रश्न उठाती है।

प्रयोगात्मक प्रतिमान से उत्पन्न एक अन्य संकट है पारिस्थितिक वैधता (ecological validity) का मुद्दा। प्रयोगात्मक अध्ययन अक्सर कृत्रिम कार्यों और उतेजनाओं का उपयोग करते हैं, जो वास्तविक जीवन के अनुभवों की जटिलता और समृद्धि की नकल नहीं करते। इस पारिस्थितिक वैधता की कमी से प्रयोगात्मक निष्कर्षों की वास्तविक जीवन में प्रासंगिकता सीमित हो सकती है और शोध निष्कर्षों और व्यावहारिक अनुप्रयोगों के बीच असमानता पैदा हो सकती है। परिणामस्वरूप, प्रयोगात्मक प्रतिमान मानवीय व्यवहार की जटिलताओं और सूक्ष्मताओं को प्राकृतिक सेटिंग्स में कैद करने में असफल हो सकता है, जिससे वास्तविक जीवन की समस्याओं का समाधान करने में इसकी उपयोगिता कमजोर हो जाती है।

इसके अलावा, प्रयोगात्मक प्रतिमान के सख्त पालन ने मनोविज्ञान में पुनरुत्पादकता (replicability) के संकट को बढ़ावा दिया है। पुनरुत्पादकता का तात्पर्य इस बात से है कि शोधकर्ता किसी अध्ययन के परिणामों

को एक ही विधियों और प्रक्रियाओं का उपयोग करके पुनः उत्पन्न कर सकते हैं। नियंत्रण और सटीकता पर जोर देने वाला प्रयोगात्मक अनुसंधान प्रयोगकर्ता पूर्वाग्रह, प्रकाशन पूर्वाग्रह और पद्धतिगत सीमाओं के कारण पुनरुत्पादकता के मुद्दों के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील हो सकता है। मनोविज्ञान में पुनरुत्पादकता के संकट ने प्रयोगात्मक निष्कर्षों की विश्वसनीयता और मजबूती पर चिंता जताई है, जिससे प्रयोगात्मक प्रतिमान के तहत किए गए अनुसंधान की साख पर सवाल उठे हैं।

अतिरिक्त रूप से, मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान को इसके कारणवाद (causality) और घटाववाद (reductionism) पर संकीर्ण ध्यान केंद्रित करने के लिए भी आलोचना का सामना करना पड़ा है। प्रयोगात्मक अनुसंधान अक्सर चर के बीच कारण संबंध स्थापित करने का प्रयास करता है, जिससे मानव व्यवहार का एक घटाववादी दृष्टिकोण विकसित हो सकता है। यह घटाववाद मनोवैज्ञानिक घटनाओं की जटिलता को सरल बना सकता है और प्रासंगिक संदर्भीय कारकों, व्यक्तिगत भिन्नताओं, और गतिशील अंतःक्रियाओं की उपेक्षा कर सकता है। कारणवाद को प्राथमिकता देकर, प्रयोगात्मक प्रतिमान मानव व्यवहार के समग्र और बहुआयामी स्वभाव को नज़रअंदाज़ कर सकता है, जिससे मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं की हमारी समझ सीमित हो जाती है।

इसके अलावा, प्रयोगात्मक प्रतिमान का सख्त पालन मनोविज्ञान में विविधता और समावेशिता (diversity and inclusivity) के संकट को भी बढ़ावा देता है। प्रयोगात्मक अनुसंधान परंपरागत रूप से समरूप नमूनों और मानकीकृत प्रक्रियाओं के साथ किया जाता है, जो मानव अनुभवों और दृष्टिकोणों की विविधता का उचित प्रतिनिधित्व नहीं कर सकता। प्रयोगात्मक अनुसंधान में विविधता की इस कमी से विभिन्न जनसंख्याओं के निष्कर्षों की सामान्यीकरण क्षमता सीमित हो जाती है और क्षेत्र में पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों को बढ़ावा मिल सकता है। नियंत्रण और मानकीकरण पर जोर देने वाला प्रयोगात्मक प्रतिमान अनजाने में हाशिए पर रहने वाले समूहों को बाहर कर सकता है और मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में विविध आवाज़ों के अनूठे योगदान की उपेक्षा कर सकता है।

इन संकटों के जवाब में, मनोविज्ञान अनुसंधान में एक अधिक समावेशी और बहुलवादी दृष्टिकोण अपनाने की माँग उठी है, जो प्रयोगात्मक प्रतिमान की सीमाओं से परे जाता है। वैकल्पिक अनुसंधान विधियाँ, जैसे गुणात्मक अनुसंधान (qualitative research), मिश्रित विधियाँ (mixed methods research), और समुदाय-आधारित सहभागिता अनुसंधान (community-based participatory research), प्रयोगात्मक प्रतिमान की सीमाओं को संबोधित करने और मानव व्यवहार की एक अधिक व्यापक समझ प्रदान करने के अवसर प्रदान करती हैं। विविध दृष्टिकोणों, पद्धतियों, और अनुसंधान डिजाइनों को शामिल करके, मनोवैज्ञानिक प्रयोगात्मक प्रतिमान से जुड़े संकटों को दूर कर सकते हैं और इस क्षेत्र को अधिक समावेशी और प्रभावशाली

तरीके से आगे बढ़ा सकते हैं।

निष्कर्षतः, मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान का सख्त पालन कई संकटों को जन्म दिया है, जिसने अनुशासन की प्रगति और प्रासंगिकता में बाधा उत्पन्न की है। सामान्यीकरण, पारिस्थितिक वैधता, पुनरुत्पादकता, घटाववाद और विविधता से जुड़े मुद्दे प्रयोगात्मक प्रतिमान से संबंधित प्रमुख चुनौतियाँ बनकर उभरे हैं। इन संकटों को पहचानकर और मनोविज्ञान अनुसंधान में एक अधिक समावेशी और बहुलवादी दृष्टिकोण अपनाकर, मनोवैज्ञानिक प्रयोगात्मक प्रतिमान की सीमाओं को पार कर सकते हैं और मानव व्यवहार की एक अधिक मजबूत और विविध समझ को बढ़ावा दे सकते हैं।

2.3 संक्षिप्त परिचय: भगवद गीता, वेदांत, बौद्ध धर्म और सूफीवाद

2.3.1. भगवद गीता जिसे अक्सर गीता कहा जाता है, भारतीय महाकाव्य महाभारत का हिस्सा है और यह 700 श्लोकों का एक हिंदू धर्मग्रंथ है। यह हिंदू धर्म का एक पवित्र ग्रंथ है और इसे दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण दार्शनिक और आध्यात्मिक कृतियों में से एक माना जाता है। भगवद गीता का रूप संवाद का है, जो राजकुमार अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच होता है, जहाँ कृष्ण अर्जुन के सारथी के रूप में सेवा करते हैं। यह संवाद कुरुक्षेत्र युद्ध के ठीक पहले युद्धभूमि में होता है, जहाँ अर्जुन युद्ध लड़ने के बारे में संदेह और नैतिक दुविधा में होता है। कृष्ण अर्जुन को आध्यात्मिक ज्ञान और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, उसकी शंकाओं और कर्तव्य, धर्म, जीवन और मृत्यु के स्वभाव के बारे में चिंताओं को संबोधित करते हैं। भगवद गीता के शिक्षण जीवन के विभिन्न पहलुओं को कवर करते हैं, जिनमें नैतिकता, धर्म, कर्तव्य, भक्ति और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग शामिल हैं। भगवद गीता निःस्वार्थ कर्म, भगवान के प्रति भक्ति और ज्ञान और बुद्धि की खोज के महत्व पर जोर देती है। यह सिखाती है कि किसी को अपने कर्तव्यों का पालन बिना परिणामों से जुड़े हुए करना चाहिए, और सच्ची संतुष्टि और मुक्ति निःस्वार्थ सेवा और ईश्वर के प्रति भक्ति से प्राप्त होती है। भगवद गीता को विभिन्न पृष्ठभूमियों और विश्वासों के लोगों द्वारा बड़े पैमाने पर अध्ययन और पूजा की जाती है, और इसके शिक्षण आज भी दुनिया भर के आध्यात्मिक साधकों को प्रेरित और मार्गदर्शन करते हैं। भगवद गीता में, भगवान कृष्ण तीन मुख्य मार्गों को समझाते हैं जो आत्म-साक्षात्कार और ईश्वर से एकता की ओर ले जाते हैं: कर्म योग, भक्ति योग, और ज्ञान योग।

1. कर्म योग: कर्म योग निःस्वार्थ कर्म का मार्ग है। इसमें बिना परिणामों से जुड़े हुए अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का पालन करना शामिल है। सभी कर्मों को भगवान को समर्पित करके और उन्हें कर्तव्य और सेवा की भावना से करने से, व्यक्ति मन को शुद्ध कर सकता है और निःस्वार्थता का विकास कर सकता है। यह मार्ग बिना स्वार्थी इच्छाओं के कार्यों को करने और परिणामों के प्रति

आसक्ति से मुक्त होने के महत्व को सिखाता है।

2. भक्ति योग: भक्ति योग भगवान के प्रति प्रेम और भक्ति का मार्ग है। इसमें प्रार्थना, पूजा और समर्पण के माध्यम से भगवान के साथ एक गहन और व्यक्तिगत संबंध विकसित करना शामिल है। भगवान के प्रति प्रेम और भक्ति को बढ़ावा देकर, व्यक्ति अहंकार को पार कर सकता है और भगवान के साथ एकता का अनुभव कर सकता है। यह मार्ग आध्यात्मिक अभ्यास में प्रेम और भक्ति की शक्ति पर जोर देता है और भगवान की इच्छा के प्रति समर्पण के महत्व को भी बताता है।

3. ज्ञान योग: ज्ञान योग ज्ञान और बुद्धि का मार्ग है। इसमें आत्म-चिंतन, ध्यान, और शास्त्रों के अध्ययन के माध्यम से आत्मा और ब्रह्मांड की सच्ची प्रकृति को समझने की कोशिश शामिल है। भौतिक संसार की अस्थायीता और आत्मा की शाश्वत प्रकृति का एहसास करके, व्यक्ति मुक्ति और भगवान से एकता प्राप्त कर सकता है। यह मार्ग आत्म-साक्षात्कार के महत्व और भौतिक संसार की भ्रांतियों को पार करने के लिए ज्ञान की खोज पर जोर देता है।

इन मार्गों में से प्रत्येक ईश्वर से एकता और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए एक विशिष्ट दृष्टिकोण प्रदान करता है, और व्यक्ति अपनी प्रवृत्तियों और आध्यात्मिक झुकावों के अनुसार उस मार्ग को चुन सकता है जो उसे सबसे अधिक अनुकूल लगता है। अंततः, इन सभी मार्गों का उद्देश्य एक ही है - आत्म-साक्षात्कार, मुक्ति, और ईश्वर से एकता प्राप्त करना।

इस संदर्भ में, गीता मानव व्यवहार, भावनाओं, और मानसिक कल्याण पर गहरा दृष्टिकोण और मार्गदर्शन प्रदान करती है। यहां भगवद गीता के कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिक अवधारणाएँ दी गई हैं:

1. स्वयं-जागरूकता और आत्म-साक्षात्कार: गीता स्वयं-जागरूकता और आत्म-साक्षात्कार को मानसिक कल्याण की नींव के रूप में मान्यता देती है। यह सिखाती है कि जीवन में किसी के सच्चे स्वभाव और उद्देश्य को समझना आंतरिक शांति और खुशी प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। आत्म-साक्षात्कार से व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को बेहतर ढंग से समझ सकता है, जिससे व्यक्तिगत विकास और आत्म-सम्मान की भावना बढ़ती है।

2. मन का नियंत्रण: गीता मन के नियंत्रण और अपने विचारों और भावनाओं पर महारत हासिल करने के महत्व को सिखाती है। यह मन की शक्ति पर जोर देती है कि वह कैसे वास्तविकता की धारणाओं को आकार देता है और व्यवहार को प्रभावित करता है। मानसिक अनुशासन को बढ़ावा देकर और सचेतन का अभ्यास करके, व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं जैसे भय, क्रोध और आसक्ति पर काबू पा सकता है, जिससे अधिक भावनात्मक स्थिरता और लचीलापन प्राप्त होता है।

3. अनासक्ति और गैर-आसक्ति: गीता अनासक्ति की अवधारणा प्रस्तुत करती है, जो परिणामों से

जुड़े बिना कर्तव्यों का पालन करना है। यह सिखाती है कि अपने कार्यों के परिणामों के प्रति आसक्ति मानसिक तनाव और पीड़ा का कारण बन सकती है। अहंकार को छोड़कर और गैर-आसक्ति की भावना को अपनाकर, व्यक्ति बाहरी परिस्थितियों की परवाह किए बिना आंतरिक शांति और स्वतंत्रता का अनुभव कर सकता है।

4. योग और ध्यान: गीता योग और ध्यान के अभ्यास को मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक विकास के साधन के रूप में प्रोत्साहित करती है। यह विभिन्न प्रकार के योगों का वर्णन करती है, जिनमें कर्म योग (निःस्वार्थ कर्म का योग), भक्ति योग (भक्ति का योग), और ज्ञान योग (ज्ञान का योग) शामिल हैं। योग और ध्यान को दैनिक जीवन में अपनाकर, व्यक्ति सचेतन, उपस्थिति, और भगवान के साथ जुड़ाव की भावना विकसित कर सकता है।

5. लचीलापन और धैर्य: गीता जीवन की चुनौतियों और कठिनाइयों का सामना करते समय लचीलापन और धैर्य बनाए रखने के महत्व को सिखाती है। यह साहस, दृढ़ संकल्प, और विश्वास के साथ कठिनाइयों का सामना करने की आवश्यकता पर जोर देती है, और ब्रह्मांड के दिव्य क्रम पर भरोसा करती है। आंतरिक शक्ति और लचीलापन विकसित करके, व्यक्ति कठिन समय से अनुग्रह और शक्ति के साथ गुजर सकता है, और इन अनुभवों से अधिक मजबूत और बुद्धिमान बन सकता है।

6. धर्म और कर्तव्य: गीता धर्म की अवधारणा पर जोर देती है, जो जीवन में व्यक्ति का कर्तव्य या धार्मिक मार्ग है। यह सिखाती है कि ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के साथ अपने धर्म का पालन करना व्यक्तिगत विकास और आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है। अपने कार्यों को अपने धर्म के साथ संरेखित करके, व्यक्ति उद्देश्य, संतुष्टि, और सद्भाव का अनुभव कर सकता है, जिससे मानसिक कल्याण और संतोष प्राप्त होता है।

निष्कर्ष में, भगवद गीता मानव मनोविज्ञान और व्यवहार पर गहरी अंतर्दृष्टि और ज्ञान प्रदान करती है, और यह सिखाती है कि कैसे आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन, लचीलापन और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा दिया जाए। गीता की शिक्षाओं को अपने जीवन में अपनाकर, व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकता है, आंतरिक शांति प्राप्त कर सकता है, और एक अधिक अर्थपूर्ण और पूर्ण जीवन जी सकता है।

2.3.2. वेदांत एक प्राचीन और गहन दार्शनिक एवं आध्यात्मिक परंपरा है जिसका उद्गम भारत में हुआ। "वेदांत" शब्द दो संस्कृत शब्दों का संयोजन है: "वेद," जिसका अर्थ है ज्ञान, और "अंत," जिसका अर्थ है अंत

या परिपूर्णता। इस प्रकार, वेदांत को वेदों, जो भारत के प्राचीन धर्मग्रंथ हैं, में प्राप्त ज्ञान की परिपूर्णता के रूप में समझा जा सकता है।

वेदांत का मूल उद्देश्य वास्तविकता, आत्मा और अस्तित्व की अंतिम सच्चाई का अन्वेषण करना है। यह ब्रह्मांड की प्रकृति, जीवन के उद्देश्य, व्यक्तिगत आत्मा (आत्मा) और सार्वभौमिक चेतना (ब्रह्म) के बीच संबंध, और जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त करने के उपायों के बारे में सवालों का समाधान करता है।

वेदांत की शिक्षा उपनिषदों पर आधारित है, जो वेदों के अंतिम भाग में आने वाले दार्शनिक ग्रंथों का एक संग्रह हैं। ये ग्रंथ ऋषियों और जिज्ञासुओं के बीच संवाद के रूप में गहन दार्शनिक और आध्यात्मिक विषयों की पड़ताल करते हैं। उपनिषद सभी अस्तित्व की एकता, आत्मा की शाश्वत प्रकृति, और सभी प्राणियों की अंतर्संबद्धता पर जोर देते हैं।

वेदांत के मुख्य सिद्धांतों में से एक अद्वैत (अद्वैतवाद) की अवधारणा है, जिसे महान ऋषि आदि शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित किया गया था। अद्वैत वेदांत के अनुसार, केवल एक ही अंतिम वास्तविकता है, जिसे ब्रह्म कहा जाता है, जो शुद्ध चेतना है और समस्त सृष्टि का स्रोत है। व्यक्तिगत आत्मा (आत्मा) ब्रह्म से अलग नहीं है, बल्कि वास्तव में उसके साथ एक ही है। अद्वैत वेदांत में आध्यात्मिक अभ्यास का उद्देश्य इस मौलिक एकता का साक्षात्कार करना और पृथक्ता के भ्रम को पार करना है।

वेदांत में अन्य दार्शनिक विचारधाराओं को भी मान्यता दी गई है, जैसे द्वैत (द्वैतवाद) और विशिष्टाद्वैत (विशिष्टाद्वैत)। ये विचारधाराएँ व्यक्तिगत आत्मा और अंतिम सत्य के बीच संबंध के बारे में विभिन्न दृष्टिकोण प्रदान करती हैं, जो या तो उनके भेदभाव या उनकी विशिष्ट एकता पर जोर देती हैं।

वेदांत की शिक्षाएँ प्रस्थानत्रयी नामक ग्रंथों के माध्यम से प्रकट की जाती हैं, जिनमें उपनिषद, भगवद गीता और ब्रह्मसूत्र शामिल हैं। ये ग्रंथ वेदांत के दार्शनिक, नैतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को समझने के लिए एक व्यापक ढांचा प्रदान करते हैं।

नैतिक आचरण और नैतिक मूल्य भी वेदांत दर्शन का अभिन्न अंग हैं। सत्यनिष्ठा, अहिंसा, करुणा और आत्म-अनुशासन जैसी सद्गुणों का अभ्यास आध्यात्मिक विकास और आत्म-साक्षात्कार के लिए आवश्यक माना जाता है। इन गुणों को विकसित करके, व्यक्ति अपने मन और हृदय को शुद्ध कर सकता है, जिससे वे अपनी सच्ची प्रकृति के साक्षात्कार के निकट आ सकते हैं।

वेदांत में ध्यान, आत्म-चिंतन, और मनन के अभ्यासों का भी महत्व है, जो आत्म-ज्ञान प्राप्त करने और अंतिम सत्य का साक्षात्कार करने के लिए आवश्यक हैं। आत्म-चिंतन और ध्यान के माध्यम से, व्यक्ति उन आवरणों को हटा सकता है जो उनके सच्चे स्वभाव को छिपाते हैं और उन्हें ब्रह्म के साथ एकता का

अनुभव करने से रोकते हैं।

वेदांत में एक योग्य शिक्षक (गुरु) की भूमिका भी अत्यधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है। गुरु को एक ऐसा आध्यात्मिक मार्गदर्शक माना जाता है जिसने सत्य का साक्षात्कार किया है और जो साधकों को आत्म-साक्षात्कार की दिशा में मार्गदर्शन कर सकता है।

वेदांत का अंतिम लक्ष्य जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त करना और अपनी सच्ची प्रकृति को शुद्ध चेतना के रूप में पहचानना है। यह मुक्ति केवल एक बौद्धिक समझ नहीं है, बल्कि यह व्यक्तिगत आत्मा और सार्वभौमिक चेतना की एकता का प्रत्यक्ष अनुभव है।

निष्कर्ष में, वेदांत एक गहन और कालातीत दार्शनिक और आध्यात्मिक परंपरा है, जो वास्तविकता, आत्मा, और अंतिम सत्य की प्रकृति पर गहरा दृष्टिकोण प्रदान करती है। इसकी शिक्षाएँ, अभ्यास और नैतिक सिद्धांत साधकों को उनके अस्तित्व की गहराई का अन्वेषण करने, उनकी सच्ची प्रकृति का साक्षात्कार करने, और संसार के चक्र से मुक्ति प्राप्त करने के लिए एक व्यापक ढांचा प्रदान करते हैं। वेदांत आज भी आत्म-साक्षात्कार और अंतिम स्वतंत्रता की राह पर आध्यात्मिक साधकों को प्रेरित और मार्गदर्शित करता है।

2.3.3. बौद्ध धर्म एक प्रमुख विश्व धर्म और दर्शन है जिसका उद्गम प्राचीन भारत में 6वीं शताब्दी ईसा पूर्व के आसपास हुआ था। यह सिद्धार्थ गौतम की शिक्षाओं पर आधारित है, जिन्हें बुद्ध के नाम से जाना जाता है, जिसका अर्थ है "जाग्रत व्यक्ति"। बौद्ध धर्म ने तब से पूरे एशिया और दुनिया में विस्तार किया है और अपनी शिक्षाओं के माध्यम से वास्तविकता की प्रकृति, दुःख और मुक्ति के मार्ग पर अनगिनत व्यक्तियों और संस्कृतियों को प्रभावित किया है।

बौद्ध धर्म के केंद्र में चार आर्य सत्य (Four Noble Truths) हैं, जो बुद्ध की शिक्षाओं की नींव हैं। पहला आर्य सत्य दुःख (दुःख) का सत्य है, जो जीवन की अंतर्निहित असंतोषजनकता और नश्वरता को स्वीकार करता है। दूसरा आर्य सत्य दुःख के उद्गम का सत्य है, जिसे तृष्णा और आसक्ति के रूप में पहचाना गया है। तीसरा आर्य सत्य दुःख की समाप्ति का सत्य है, जो सिखाता है कि दुःख से मुक्ति संभव है। चौथा आर्य सत्य दुःख की समाप्ति के मार्ग का सत्य है, जो मुक्ति प्राप्त करने के लिए अष्टांगिक मार्ग (Eightfold Path) को प्रस्तुत करता है।

अष्टांगिक मार्ग एक नैतिक और मानसिक दिशा-निर्देशों का सेट है, जिसका पालन बौद्ध अनुयायी ज्ञान, नैतिक आचरण और मानसिक अनुशासन को विकसित करने के लिए करते हैं। इसमें सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक्, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति और सम्यक समाधि

शामिल हैं। अष्टांगिक मार्ग का पालन करके साधक वास्तविकता की प्रकृति में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने और अंततः निर्वाण (Nirvana) या प्रबुद्धता प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

निर्वाण बौद्ध धर्म का अंतिम लक्ष्य है, जो दुःख और जन्म-मृत्यु (संसार) के चक्र से मुक्ति की अवस्था का प्रतिनिधित्व करता है। इसे पूर्ण शांति, ज्ञान और करुणा की अवस्था के रूप में वर्णित किया गया है, जो अहंकार और संसार के भ्रम से मुक्त होती है। निर्वाण प्राप्त करना बौद्ध धर्म में आध्यात्मिक यात्रा का चरम है, जो पुनर्जन्म के चक्र का अंत और सच्ची स्वतंत्रता की प्राप्ति का प्रतीक है।

बौद्ध धर्म को अक्सर विभिन्न स्कूलों या परंपराओं में विभाजित किया जाता है, जिनमें से प्रत्येक की शिक्षाओं और प्रथाओं की अपनी व्याख्याएँ होती हैं। बौद्ध धर्म की दो प्रमुख शाखाएँ थेरवाद और महायान हैं, जिनमें वज्रयान महायान की एक उपशाखा है। थेरवाद, जिसे "बुजुर्गी का मार्ग" भी कहा जाता है, बौद्ध धर्म की सबसे पुरानी जीवित शाखा है और यह दक्षिण-पूर्व एशिया में प्रचलित है। यह बुद्ध की मूल शिक्षाओं और व्यक्तिगत प्रयास द्वारा प्रबुद्धता प्राप्त करने के महत्व पर जोर देती है।

महायान, या "महान वाहन," बाद में उभरा और पूर्वी एशिया में अधिक व्यापक रूप से प्रचलित हुआ। यह बोधिसत्व के आदर्श पर जोर देता है, जो ऐसा प्राणी होता है जो सभी संवेदनशील प्राणियों के लाभ के लिए प्रबुद्धता प्राप्त करने का संकल्प लेता है। महायान की शिक्षाओं में शून्यता (सुन्यता) की अवधारणा और करुणा पर ध्यान (मेटा) का अभ्यास भी प्रबुद्धता के मार्ग के केंद्रीय तत्व हैं।

वज्रयान, या "हीरक वाहन," बौद्ध धर्म का एक रूप है जो तिब्बत और अन्य हिमालयी क्षेत्रों में विकसित हुआ। इसमें रहस्यमय प्रथाएँ, अनुष्ठान और ध्यान शामिल हैं जो प्रबुद्धता के मार्ग को तेज करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। वज्रयान की शिक्षाएँ कुशल साधनों (उपाय) और गुरु-शिष्य परंपरा के माध्यम से शिक्षाओं के संचरण पर जोर देती हैं।

बौद्ध धर्म में ध्यान की एक समृद्ध परंपरा भी शामिल है, जो आध्यात्मिक विकास के मार्ग में केंद्रीय है। ध्यान को मन की प्रकृति और वास्तविकता की गहन समझ के लिए एक साधन के रूप में देखा जाता है। बौद्ध अनुयायी अपने ज्ञान और अनुभव को गहरा करने के लिए विभिन्न प्रकार के ध्यान का अभ्यास करते हैं, जैसे कि जागरूकता ध्यान, प्रेममय करुणा ध्यान, और अंतर्दृष्टि ध्यान।

ध्यान के अलावा, बौद्ध प्रथाओं में अनुष्ठान, समारोह और भक्ति-प्रथाएँ भी शामिल हैं जो विभिन्न संस्कृतियों और परंपराओं में भिन्न हो सकती हैं। इन प्रथाओं में प्रायः मंत्रोच्चारण, प्रणाम, अर्पण और सामुदायिक सभाओं में भाग लेना शामिल होता है, जिनका उद्देश्य बुद्ध, धर्म (शिक्षाएँ) और संघ (साधकों का समुदाय) का सम्मान करना होता है।

बौद्ध धर्म नैतिक आचरण और करुणा, उदारता, धैर्य और ज्ञान जैसे गुणों के विकास पर भी जोर देता है।

पंचशील, जो नैतिक व्यवहार के लिए दिशा-निर्देश हैं, में जीवित प्राणियों को हानि न पहुँचाना, चोरी न करना, अनुचित यौन आचरण से बचना, झूठ न बोलना और मादक पदार्थों का सेवन न करना शामिल हैं। पंचशील का पालन करके और सकारात्मक गुणों का विकास करके, बौद्ध अनुयायी एक शांतिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण समाज बनाने का प्रयास करते हैं।

अपने इतिहास के दौरान, बौद्ध धर्म ने विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों और प्रभावों के प्रति अनुकूलित और विकसित किया है। जब यह नए क्षेत्रों में फैला, तो इसने स्थानीय विश्वासों और प्रथाओं को आत्मसात कर लिया, जिससे बौद्ध धर्म के विविध रूपों का उदय हुआ जिनकी शिक्षाएँ और अनुष्ठान अद्वितीय हैं। आज भी, बौद्ध धर्म एक जीवंत परंपरा के रूप में पनप रहा है, जिसके लाखों अनुयायी दुनिया भर में वास्तविकता की प्रकृति को समझने, दुःख को कम करने और आंतरिक शांति और ज्ञान को विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं।

निष्कर्ष में, बौद्ध धर्म एक गहन आध्यात्मिक परंपरा है जो दुःख और जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति का मार्ग प्रदान करती है। इसके चार आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग और वास्तविकता की प्रकृति पर शिक्षाएँ मानव अवस्था को समझने और सच्चे सुख और शांति को पाने के लिए एक ढाँचा प्रदान करती हैं। ध्यान, नैतिक आचरण और ज्ञान और करुणा के विकास के माध्यम से, बौद्ध अनुयायी अपनी सच्ची प्रकृति को जानने और निर्वाण प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

2.3.4. सूफीवाद, जिसे तसव्वुफ भी कहा जाता है, इस्लाम के भीतर एक रहस्यमय और आध्यात्मिक परंपरा है जो दिव्य का सीधा व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करने पर केंद्रित है। इसे अक्सर इस्लाम के आंतरिक, गूढ़ आयाम के रूप में वर्णित किया जाता है, जो धर्म के बाहरी, ज्ञात प्रथाओं और विश्वासों को पूरा करता है। सूफीवाद आत्मा की inward यात्रा पर जोर देता है, जो ईश्वर की ओर बढ़ती है, और आध्यात्मिक जागरूकता और दिव्य के निकटता की अवस्था प्राप्त करने का प्रयास करती है।

उद्भव और विकास: सूफीवाद की उत्पत्ति इस्लाम के प्रारंभिक दिनों में की जा सकती है, कुछ विद्वानों का सुझाव है कि यह मुस्लिम समुदाय में बढ़ते भौतिकवाद और सांसारिकता के खिलाफ एक प्रतिक्रिया के रूप में उभरा। "सूफी" शब्द को अरबी शब्द "सुफ" से लिया गया माना जाता है, जिसका अर्थ है ऊन, क्योंकि प्रारंभिक सूफी साधक साधारण ऊनी वस्त्र पहनते थे, जो उनकी भौतिक संपत्तियों से वियोग का प्रतीक था। सदियों के दौरान, सूफीवाद एक समृद्ध और विविध परंपरा के रूप में विकसित हुआ, जिसमें विभिन्न प्रथाएँ, शिक्षाएँ और विचारधाराएँ शामिल हैं। यह मुस्लिम दुनिया में फैला, विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों के अनुकूलित होकर और विभिन्न रहस्यमय परंपराओं के तत्वों को शामिल करते हुए। सूफी आदेश, या तर्किया,

ऐसे संगठित समुदायों के रूप में उभरे जो एक विशेष आध्यात्मिक मार्ग का पालन करते थे, जिसका मार्गदर्शन एक आध्यात्मिक गुरु, या शेख द्वारा किया जाता था।

मुख्य विश्वास और प्रथाएँ: सूफीवाद के केंद्र में ईश्वर की एकता का विश्वास और यह विचार है कि मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य दिव्य के साथ एकता प्राप्त करना है। सूफी मानते हैं कि यह एकता आध्यात्मिक प्रथाओं जैसे प्रार्थना, ध्यान, ज़िक्र (ईश्वर की याद), और चिंतन के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। इन प्रथाओं का उद्देश्य हृदय को शुद्ध करना, अहंकार पर काबू पाना, और प्रेम, करुणा और विनम्रता जैसे गुणों को विकसित करना है।

सूफीवाद में एक केंद्रीय अवधारणा "मार्ग" या "तरीका" (तरीका) की है। प्रत्येक सूफी आदेश एक विशिष्ट आध्यात्मिक मार्ग का पालन करता है जिसमें एक सेट प्रथाएँ, अनुष्ठान, और शिक्षाएँ होती हैं जो साधक को आध्यात्मिक जागरूकता की ओर बढ़ने में मदद करती हैं। शेख साधकों को उनके आध्यात्मिक मार्ग में मार्गदर्शन और परामर्श प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, उन्हें आध्यात्मिक मार्गदर्शन, निर्देश, और समर्थन प्रदान करता है।

सूफीवाद में आध्यात्मिक खोज में प्रेम और भक्ति के महत्व पर भी जोर दिया जाता है। दिव्य प्रेम या इश्क की अवधारणा कई सूफी शिक्षाओं में केंद्रीय है, जिसमें कवि और रहस्यवादी अपने प्रेम का अनुभव करते हुए ईश्वर की आकांक्षा को उत्साही प्रेम कविताओं और गीतों के माध्यम से व्यक्त करते हैं। सूफी मानते हैं कि प्रेम ब्रह्मांड की सबसे शक्तिशाली शक्ति है और यह आत्मा को बदलने और इसे दिव्य के साथ एकता की ओर ले जाने की क्षमता रखती है।

सूफीवाद का एक और महत्वपूर्ण पहलू आध्यात्मिक ध्यान का अभ्यास है, जिसे खालवा कहा जाता है, जिसमें साधक दुनिया से अलग होकर गहन आध्यात्मिक प्रथाओं और चिंतन पर ध्यान केंद्रित करता है। ये ध्यान अक्सर दूरदराज के स्थानों जैसे गुफाओं, पहाड़ों, या रेगिस्तानों में किए जाते हैं, जहां साधक दैनिक जीवन की व्याकुलताओं से दूर होता है। ध्यान का उद्देश्य साधक के साथ ईश्वर के संबंध को गहरा करना और आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि और रहस्यमय अनुभव प्राप्त करना होता है।

सूफीवाद की शाखाएँ और स्कूल: सूफीवाद कई स्कूलों, आदेशों और परंपराओं को समेटे हुए है, प्रत्येक की अपनी विशिष्ट प्रथाएँ, शिक्षाएँ, और आध्यात्मिक वंश हैं। कुछ सबसे प्रसिद्ध सूफी आदेशों में नक्शबंदी, कादिरी, चिश्ती, और मेवलवी आदेश शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक के अपने विशिष्ट प्रथाएँ और आध्यात्मिक प्रथाएँ हैं।

उदाहरण के लिए, नक्शबंदी आदेश मौन ध्यान और शेख से शिष्य को आध्यात्मिक ऊर्जा के संचरण पर जोर देता है। दूसरी ओर, कादिरी आदेश मानवता की सेवा के महत्व और आध्यात्मिक शुद्धता के लिए ज़िक्र के

अभ्यास पर ध्यान केंद्रित करता है। चिश्ती आदेश अपने प्रेम, करुणा, और आध्यात्मिक संगीत और कविता के महत्व पर शिक्षाओं के लिए प्रसिद्ध है। मेवलवी आदेश, जिसे कवि और रहस्यवादी रूमी ने स्थापित किया, अपने घुमते हुए दरवेशों और उनकी उत्साही नृत्य के लिए प्रसिद्ध है, जो आध्यात्मिक अभ्यास का एक रूप है।

प्रभाव: सूफीवाद ने इस्लामी सभ्यता और संस्कृति पर गहरा प्रभाव डाला है, जिसने मुस्लिम दुनिया में कला, साहित्य, संगीत और आध्यात्मिकता को प्रभावित किया है। सूफी कवियों जैसे रूमी, हफिज, और इब्न अरबी ने रहस्यमय कविता और दर्शन की एक स्थायी विरासत छोड़ी है जो दुनिया भर के सभी धर्मों के लोगों को प्रेरित करती है।

सूफीवाद ने अंतरधार्मिक संवाद और समझ को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जो विभिन्न धार्मिक परंपराओं के बीच मानवता को एकजुट करने वाले साझा आध्यात्मिक मूल्यों और सिद्धांतों पर जोर देता है। सूफी शिक्षाओं ने प्रेम, करुणा, और सहिष्णुता पर जोर दिया है, जिसने धार्मिक अतिवाद और संप्रदायवाद के खिलाफ एक शक्तिशाली antidote के रूप में कार्य किया है, और विभिन्न समुदायों के बीच शांति और सद्भाव का संदेश फैलाया है।

निष्कर्ष में, सूफीवाद इस्लाम के भीतर एक समृद्ध और विविध आध्यात्मिक परंपरा है जो विश्वास के आंतरिक, रहस्यमय आयामों पर जोर देती है। प्रार्थना, ध्यान, और भक्ति जैसी प्रथाओं के माध्यम से, सूफी दिव्य का सीधा व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करने और प्रेम, करुणा, और विनम्रता जैसे गुणों को विकसित करने का प्रयास करते हैं। आध्यात्मिक जागरूकता, ईश्वर के साथ एकता, और प्रेम की परिवर्तनकारी शक्ति पर जोर देते हुए, सूफीवाद आध्यात्मिक जागरूकता और प्रबुद्धता के मार्ग पर साधकों को प्रेरित करता रहता है।

लघु प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराडाइम क्या है?

उत्तर 1: मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराडाइम एक विधिक दृष्टिकोण है जो व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन करने के लिए नियंत्रित प्रयोगों पर निर्भर करता है। यह दृष्टिकोण मात्रात्मक डेटा, चर और सांख्यिकीय विश्लेषण के उपयोग पर जोर देता है। हालांकि, यह मानव अनुभव की व्यापकता को ध्यान में नहीं रखता, जैसे कि भावनाएँ, सामाजिक प्रभाव, और सांस्कृतिक कारक।

प्रश्न 2. मनोविज्ञान को वर्तमान में कौन-सी समस्या का सामना करना पड़ रहा है?

उत्तर2: मनोविज्ञान वर्तमान में एक संकट का सामना कर रहा है, जो मात्रात्मक विधियों और प्रयोगात्मक पैराडाइम पर अत्यधिक निर्भरता से उत्पन्न हो रहा है। यह दृष्टिकोण मानव व्यवहार की जटिलता को समझने की क्षमता को सीमित करता है। इसने गुणात्मक अनुसंधान, व्यक्तिगत कथाएँ, और सांस्कृतिक विविधता की अनदेखी की है, जिससे शोध के निष्कर्षों की विभिन्न जनसंख्याओं में लागू होने की चिंता बढ़ गई है।

प्रश्न 3. भगवद गीता मनोविज्ञान से कैसे संबंधित है?

उत्तर3: भगवद गीता, एक प्रमुख आध्यात्मिक ग्रंथ, आत्म-जागरूकता, नैतिकता, और व्यक्तिगत जिम्मेदारी के विषयों का अन्वेषण करती है, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण में मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ प्रदान करती हैं। यह व्यक्तियों को अपने अंदर की पहचान करने और कर्तव्यों और व्यक्तिगत मूल्यों के बीच के अंतर्संबंध को समझने के लिए प्रोत्साहित करती है।

प्रश्न4. वेदांत क्या है?

उत्तर4: वेदांत हिंदू दर्शन का एक स्कूल है जो वास्तविकता की प्रकृति को समझने पर ध्यान केंद्रित करता है, विशेष रूप से व्यक्तिगत आत्मा (आत्मा) और सार्वभौमिक चेतना (ब्रह्म) के बीच संबंध। यह ज्ञान और आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से आत्म-ज्ञान और जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति पर जोर देता है।

प्रश्न 5. वेदांत में द्वैत और अद्वैत के बीच अंतर

उत्तर6: वेदांत में, द्वैत स्कूल (द्वैता) आत्मा और ब्रह्म के बीच स्पष्ट विभाजन का समर्थन करते हैं, जबकि अद्वैत स्कूल (अद्वैत) का तर्क है कि आत्मा और ब्रह्म मूलतः एक हैं। अद्वैत एकता और आपसी संबंध पर जोर देता है, जो मुक्ति की ओर ले जाता है।

प्रश्न6. बौद्ध धर्म में चार आर्य सत्य क्या हैं?

उत्तर6: चार आर्य सत्य बौद्ध धर्म की केंद्रीय शिक्षाएँ हैं:

1. दुख - दुख जीवन का एक अनिवार्य भाग है।
2. समुदय - दुख का कारण attachment और इच्छा है।
3. निरोध - दुख को समाप्त करने की संभावना है।
4. मार्ग - दुख को समाप्त करने का मार्ग अष्टांगिक मार्ग है, जिसमें नैतिक आचरण, मानसिक अनुशासन

और ज्ञान शामिल है।

प्रश्न7: सूफीवाद मनोवैज्ञानिक समझ में कैसे योगदान करता है?

उत्तर7: सूफीवाद, इस्लाम की एक रहस्यमय शाखा, व्यक्तिगत अनुभव और प्रेम और भक्ति के माध्यम से दिव्य के साथ संबंध पर जोर देती है। यह आंतरिक शुद्धता, आत्म-जागरूकता और भावनात्मक उपचार को बढ़ावा देती है। सूफी प्रथाएँ जैसे ध्यान, संगीत, और कविता भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाती हैं, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण में योगदान करती हैं। यह प्रेम के महत्व और मानव अनुभव के आध्यात्मिक पहलू को समझने में मदद करती है।

प्रश्न8: सूफिज़्म और मनोविज्ञान।

उत्तर8: सूफिज़्म मनोविज्ञान के प्रति एक अनोखा दृष्टिकोण अपनाता है, जो आंतरिक अनुभव और आध्यात्मिक विकास के महत्व को उजागर करता है। यह मानव मन को दिव्य के साथ गहरे तरीके से संबंधित मानता है और प्रेम, भक्ति और हृदय की शुद्धि के माध्यम से व्यक्तिगत परिवर्तन के महत्व पर जोर देता है। सूफी प्रथाएँ, जैसे धिक् (ईश्वर का स्मरण) और समा (आध्यात्मिक संगीत सुनना), भावनात्मक चिकित्सा और आत्म-ज्ञान को बढ़ावा देती हैं। जब व्यक्ति अहंकार को पार करता है, तो वह खुद और दूसरों के साथ अपने संबंधों की गहरी समझ हासिल कर सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य और भलाई में सुधार होता है।

प्रश्न9: मननशीलता (माइंडफुलनेस) का मनोवैज्ञानिक प्रथाओं में भूमिका।

उत्तर9: माइंडफुलनेस मनोवैज्ञानिक प्रथाओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो वर्तमान क्षण की जागरूकता और स्वीकृति को बढ़ावा देता है। यह व्यक्तियों को उनके विचारों और भावनाओं को बिना किसी न्याय के अवलोकन करने में मदद करता है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है। माइंडफुलनेस प्रथाएँ, जैसे ध्यान और जागरूक श्वास, भावनात्मक नियंत्रण और संज्ञानात्मक लचीलापन को बढ़ाती हैं। शोध से पता चलता है कि माइंडफुलनेस मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों में सुधार कर सकती है, जिसमें अवसाद और चिंता के लक्षणों में कमी, बेहतर मुकाबला रणनीतियाँ, और समग्र भलाई शामिल हैं।

प्रश्न10: आध्यात्मिक प्रथाओं का मनोवैज्ञानिक भलाई पर प्रभाव।

उत्तर10: आध्यात्मिक प्रथाएँ, जैसे ध्यान, प्रार्थना और अनुष्ठान, मनोवैज्ञानिक भलाई पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। ये स्वयं से कुछ बड़ा जुड़ने की भावना को बढ़ावा देती हैं, जिससे उद्देश्य और संबंध की भावना

विकसित होती है। आध्यात्मिक प्रथाओं में संलग्न होना लचीलापन बढ़ा सकता है, तनाव को कम कर सकता है, और चुनौतीपूर्ण समय के दौरान मुकाबला करने की तंत्र प्रदान कर सकता है। इसके अलावा, ये प्रथाएँ अक्सर सकारात्मक भावनाओं, करुणा और आभार को प्रोत्साहित करती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।

दीर्घ प्रश्न और उत्तर

प्रश्न1: मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक प्रतिमान की सीमाओं पर चर्चा करें तथा बताएं कि किस प्रकार इस अनुपालन ने इस क्षेत्र में संकट को जन्म दिया है।

उत्तर1: मनोविज्ञान में प्रायोगिक प्रतिमान (experimental paradigm), जो मुख्य रूप से प्राकृतिक विज्ञानों में निहित है, अनुभवजन्य और मापने योग्य साक्ष्यों पर आधारित होता है। यह अक्सर नियंत्रित प्रयोगों और सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन करता है। हालांकि, इस दृष्टिकोण ने मनोविज्ञान को एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकसित करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, लेकिन इसके कुछ सीमाएं भी हैं। इस दृष्टिकोण पर अत्यधिक निर्भरता ने मनोविज्ञान में कई समस्याएं पैदा की हैं, विशेष रूप से जब मानव अनुभव की जटिलता और विविधता की बात आती है।

प्रायोगिक प्रतिमान की सीमाएँ

1. सर्वांगता का अभाव (Reductionism): प्रायोगिक प्रतिमान की मुख्य सीमाओं में से एक इसका सर्वांगता का अभाव है। यह जटिल मानव व्यवहार को सरल घटकों में तोड़ देता है ताकि उन्हें मापा जा सके। जबकि यह विधि सटीकता और नियंत्रण की अनुमति देती है, यह अक्सर मानव अनुभव की समग्र प्रकृति को नजरअंदाज कर देती है। जैसे चेतना, भावनाएं और सामाजिक संबंधों जैसी जटिल घटनाओं को हमेशा मात्रात्मक रूप से मापना संभव नहीं होता।
2. वस्तुनिष्ठता पर अत्यधिक जोर (Overemphasis on Objectivity): यह प्रतिमान वस्तुनिष्ठता और पुनरावृत्ति (replicability) को अत्यधिक महत्व देता है, जो प्राकृतिक विज्ञानों की विशेषता है। हालांकि, मनोविज्ञान के क्षेत्र में, विशेषकर जब हम भावनाओं, विचारों और धारणाओं जैसी व्यक्तिपरक (subjective) अनुभूतियों की बात करते हैं, यह वस्तुनिष्ठता सीमित हो सकती है। मानव अनुभव अक्सर व्यक्तिपरक और संदर्भ-निर्भर होता है, और इसे पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ मानकों पर मापा नहीं जा सकता।
3. गुणात्मक डेटा की उपेक्षा (Neglect of Qualitative Data): प्रायोगिक प्रतिमान अक्सर गुणात्मक

(qualitative) तरीकों की उपेक्षा करता है, जो मानव अनुभव की गहराई और जटिलता को समझने पर केंद्रित होते हैं। गुणात्मक अनुसंधान, जैसे साक्षात्कार, केस स्टडीज और अवलोकन, उन मनोवैज्ञानिक घटनाओं का पता लगाने की अनुमति देते हैं जिन्हें मापना कठिन होता है।

4. संवेदनशीलता की कमी (Contextual and Cultural Insensitivity): यह प्रतिमान अक्सर यह मान लेता है कि नियंत्रित प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्षों को विभिन्न संदर्भों और संस्कृतियों पर सामान्यीकृत किया जा सकता है। हालांकि, मानव व्यवहार सांस्कृतिक, सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों से प्रभावित होता है, जिन्हें प्रयोगशाला सेटिंग्स में नियंत्रित नहीं किया जाता। इससे निष्कर्ष वास्तविक दुनिया में प्रासंगिक नहीं होते।

5. प्रतिलिपि संकट (Replication Crisis): हाल के वर्षों में, मनोविज्ञान एक "प्रतिलिपि संकट" का सामना कर रहा है, जहाँ कई महत्वपूर्ण प्रायोगिक निष्कर्षों को दोहराया नहीं जा सका है। इससे प्रयोगात्मक प्रतिमान की विश्वसनीयता और वैधता पर सवाल उठे हैं।

मनोविज्ञान में संकट

प्रायोगिक प्रतिमान पर अत्यधिक निर्भरता के कारण मनोविज्ञान में संकट कई रूपों में सामने आया है:

केवल मापनीयता पर ध्यान: यह प्रतिमान केवल उन्हीं घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करता है जिन्हें मापा जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मानव चेतना और अर्थपूर्ण अनुभवों की जटिलता पर ध्यान नहीं दिया जाता। यह दृष्टिकोण मनोविज्ञान की सीमा को संकीर्ण करता है।

प्रासंगिकता की कमी: जैसा कि मनोविज्ञान केवल नियंत्रित, प्रयोगशाला-आधारित अध्ययनों पर ध्यान केंद्रित करता है, यह वास्तविक दुनिया की समस्याओं से अलग हो सकता है।

नैतिक मुद्दे: नियंत्रण और हेरफेर (manipulation) पर जोर देने के कारण कभी-कभी प्रतिभागियों के कल्याण को नजरअंदाज किया जा सकता है।

भविष्य के लिए रास्ता

इस संकट का समाधान पाने के लिए मनोविज्ञान को एक अधिक समग्र दृष्टिकोण अपनाना होगा, जिसमें गुणात्मक और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील शोध विधियों का समावेश हो।

प्रश्न2: भगवद् गीता की शिक्षाएं समकालीन मनोवैज्ञानिक प्रथाओं से किस प्रकार संबंधित हैं?

उत्तर2: भगवद् गीता, हिंदू धर्म के सबसे पूजनीय आध्यात्मिक ग्रंथों में से एक, समकालीन मनोवैज्ञानिक प्रथाओं से गहराई से संबंधित है। गीता की शिक्षाएँ, जैसे कि निष्काम कर्म, परिणामों से वैराग्य, मानसिक

संतुलन और ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के आधुनिक दृष्टिकोणों से मेल खाती हैं। मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए गीता में दिए गए मार्गदर्शन का उपयोग मनोविज्ञान में बहुत उपयोगी साबित हो सकता है।

1. निष्काम कर्म और उद्देश्य

भगवद गीता का मुख्य सिद्धांत कर्म योग है, जो व्यक्ति को बिना किसी स्वार्थ या परिणाम की चिंता किए अपने कर्तव्यों का पालन करने की शिक्षा देता है। यह विचार आंतरिक प्रेरणा से मेल खाता है, जहाँ व्यक्ति बाहरी पुरस्कारों के बजाय आंतरिक संतोष और उद्देश्य के लिए कार्य करता है। मनोविज्ञान में यह दृष्टिकोण व्यक्तियों को भविष्य की अनिश्चितताओं से जुड़ी चिंताओं को कम करने और वर्तमान में बेहतर मानसिक स्थिति बनाए रखने में मदद करता है।

2. परिणामों से वैराग्य

गीता हमें यह सिखाती है कि हमारे नियंत्रण में केवल हमारे कार्य होते हैं, परिणाम नहीं। यह विचार समकालीन मनोवैज्ञानिक प्रथाओं में तनाव प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गीता की यह शिक्षा हमें यह सिखाती है कि परिणाम से अलग होकर काम करना, हमारे मानसिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है और अनावश्यक चिंता से बचाता है।

3. मानसिक संतुलन और धैर्य

गीता में मानसिक संतुलन बनाए रखने की शिक्षा दी जाती है, जो जीवन की कठिनाइयों के बावजूद व्यक्ति को धैर्यवान और शांत बनाए रखती है। यह शिक्षा आधुनिक ध्यान और माइंडफुलनेस प्रथाओं से मेल खाती है, जो चिंता और अवसाद को कम करने के लिए उपयोग की जाती हैं। मानसिक संतुलन का अभ्यास व्यक्ति को मानसिक शांति प्रदान करता है और वह जीवन की कठिनाइयों का सामना बिना भावनात्मक रूप से अस्थिर हुए कर सकता है।

4. स्व का सिद्धांत

गीता में अहंकार-आधारित स्व और वास्तविक स्व (आत्मा) के बीच भेद किया गया है। यह विचार मनोवैज्ञानिक आत्म-चेतना और स्व-पहचान से संबंधित है। गीता का यह सिद्धांत हमें वास्तविक आत्म की पहचान करने और आत्म-प्राप्ति की दिशा में काम करने के लिए प्रेरित करता है। यह आत्म-ज्ञान की ओर ले जाता है, जो मानसिक शांति और उद्देश्य की भावना प्रदान करता है।

5. इच्छाओं और आसक्तियों का प्रबंधन

गीता यह सिखाती है कि इच्छाएँ और आसक्तियाँ अक्सर मानसिक कष्ट का कारण बनती हैं। यह विचार आधुनिक मनोविज्ञान की उन विधियों से मेल खाता है जो भावनाओं और इच्छाओं का प्रबंधन

करने पर ध्यान केंद्रित करती हैं। स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा (ACT) जैसी विधियाँ भी इसी दृष्टिकोण का पालन करती हैं, जहाँ व्यक्ति अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीखता है, लेकिन उन्हें अपने कार्यों पर हावी नहीं होने देता।

6. धर्म और जिम्मेदारी

गीता में धर्म की शिक्षा दी गई है, जो व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारियों को समझदारी से निभाने के लिए प्रेरित करती है। यह शिक्षा सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों से मेल खाती है, जो व्यक्ति को एक मूल्य-आधारित और अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है। जिम्मेदारियों के साथ जीवन जीना आत्म-संतोष और मानसिक कल्याण का मार्ग प्रदान करता है।

भगवद गीता की शिक्षाएँ समकालीन मनोवैज्ञानिक प्रथाओं से गहराई से जुड़ी हुई हैं। इसकी शिक्षाएँ जैसे निष्काम कर्म, मानसिक संतुलन, स्व की पहचान, और इच्छाओं से मुक्ति, आधुनिक मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इन शिक्षाओं को मनोविज्ञान में शामिल करके, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की जटिलताओं का बेहतर ढंग से सामना किया जा सकता है। गीता के ये सिद्धांत न केवल आध्यात्मिक बल्कि मानसिक और भावनात्मक कल्याण में भी सहायक होते हैं।

प्रश्न 3: वेदांत के दार्शनिक आधारों की जांच करें और जानें कि इसका अद्वैतवादी दृष्टिकोण मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की समग्र समझ में कैसे योगदान दे सकता है।

उत्तर 3: वेदांत, हिंदू दर्शन के छह प्रमुख संप्रदायों में से एक है, जो उपनिषदों पर आधारित है, जिन्हें वेदों का अंतिम भाग माना जाता है। वेदांत का मुख्य रूप से वास्तविकता, आत्मा और चेतना के स्वभाव पर ध्यान केंद्रित है, और यह अस्तित्व की गहरी समझ प्रदान करता है। वेदांत को मुख्य रूप से दो प्रमुख विचारधाराओं में विभाजित किया जा सकता है: अद्वैत (अद्वैतवाद), जिसे आदि शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित किया गया, और द्वैत (द्वैतवाद), जिसे माधवाचार्य द्वारा प्रचारित किया गया। यहां हम अद्वैत वेदांत (अद्वैतवाद) के दृष्टिकोण और इसके मानव व्यवहार व मानसिक प्रक्रियाओं को समझने में योगदान पर चर्चा करेंगे।

1. वेदांत के प्रमुख दार्शनिक सिद्धांत

वेदांत का मुख्य सिद्धांत व्यक्तिगत आत्मा (आत्मा) और सार्वभौमिक चेतना (ब्रह्म) के संबंध पर आधारित है। अद्वैतवाद के अनुसार, आत्मा और ब्रह्म समान हैं—व्यक्तिगत आत्मा सार्वभौमिक चेतना से अलग नहीं है। यह दर्शन कहता है कि अंतिम वास्तविकता अद्वैत है, अर्थात् विषय-वस्तु, आत्म-पर, या मन-शरीर जैसी द्वैत धारणाएं भ्रम हैं। आत्मा और बाहरी दुनिया के बीच विभाजन का अनुभव माया (भ्रम) के कारण होता है, जो सच्ची समझ को बाधित करता है।

वेदांत में अविद्या (अज्ञान) को मानव पीड़ा का मुख्य कारण माना जाता है। यह अज्ञानता द्वैत का भ्रम पैदा करती है, जिससे अहंकार-प्रेरित व्यवहार, इच्छाएं, और मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं। जीवन का उद्देश्य इस अज्ञानता को ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से पार करना है, अंततः आत्मा और ब्रह्म की एकता को पहचानना।

2. अद्वैतवाद और मानव व्यवहार में इसकी प्रासंगिकता

अद्वैत वेदांत का अद्वैतवादी दृष्टिकोण व्यक्ति को एक अलग इकाई के रूप में देखने की धारणाओं को चुनौती देता है। इसके बजाय, यह सभी प्राणियों की परस्पर संबद्धता पर जोर देता है। एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, यह दर्शन अहंकार के विघटन को बढ़ावा देता है, जो अक्सर चिंता, भय और नकारात्मक भावनाओं का स्रोत होता है। यह समझ कि व्यक्ति का सच्चा स्वरूप एक व्यापक संपूर्ण का हिस्सा है, अलगाव, अकेलापन और अस्तित्वगत चिंताओं को दूर कर सकता है। यह दृष्टिकोण विशेष रूप से अहंकार-केंद्रितता और आत्म-संबंधित संघर्षों का समाधान करने में सहायक हो सकता है, जो आधुनिक समाज में आम हैं।

यह विचार कि आत्मा एक पृथक इकाई नहीं है बल्कि एक विशाल संपूर्ण का अभिन्न हिस्सा है, व्यक्तिगत इच्छाओं से हटकर सामूहिक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने को प्रेरित करता है। यह दृष्टिकोण करुणा, सहानुभूति, और निःस्वार्थता जैसे गुणों को प्रोत्साहित करता है, जो मानसिक और भावनात्मक भलाई के लिए आवश्यक हैं।

3. मानसिक प्रक्रियाओं की समग्र समझ

वेदांत का अद्वैतवाद मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए एक अधिक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। आधुनिक मनोविज्ञान अक्सर मानसिक अवस्थाओं को मस्तिष्क रसायन विज्ञान या संज्ञानात्मक कार्यों में सीमित कर देता है, जबकि वेदांत चेतना को वास्तविकता का मूल आधार मानता है।

वेदांत के अनुसार, मन चेतना का स्रोत नहीं है, बल्कि वह एक उपकरण है जिसके माध्यम से चेतना प्रकट होती है। अद्वैतवादी दृष्टिकोण यह बताता है कि मानसिक विकार जैसे चिंता, अवसाद, और भ्रम तब उत्पन्न होते हैं जब व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं, और शारीरिक संवेदनाओं से बहुत अधिक पहचान बना लेते हैं, जिन्हें अस्थायी और माया माना जाता है। वेदांत वैराग्य की अवधारणा को बढ़ावा देता है—यह समझना कि ये मानसिक अवस्थाएं अस्थायी हैं और आत्मा से संबंधित नहीं हैं।

वेदांत से प्रेरित अभ्यास जैसे ध्यान और आत्म-अवलोकन (आत्म-विचार), मन को शांत करने और

अहंकार से ऊपर उठने में मदद करते हैं। ये अभ्यास व्यक्ति को अपने मानसिक प्रक्रियाओं को एक निरपेक्ष दृष्टिकोण से देखने में मदद करते हैं, जिससे भावनात्मक प्रतिक्रिया कम होती है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान में माइंडफुलनेस अभ्यासों के समान है, जो व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं का निरीक्षण करने पर ध्यान केंद्रित करता है।

4. मनोवैज्ञानिक समझ में द्वैत का अतिक्रमण

अद्वैतवादी दृष्टिकोण उन द्वैत धारणाओं को चुनौती देता है जो मनोवैज्ञानिक प्रवचन में हावी रहती हैं—जैसे मन और शरीर, चेतन और अवचेतन, और आत्मा और अन्य। वेदांत का मानना है कि ये द्वैत केवल मन के निर्माण हैं और सच्चा ज्ञान इन विरोधाभासों से परे होता है। यह अंतर्दृष्टि मनोविज्ञान में एक अधिक समग्र मॉडल में योगदान कर सकती है, जो मानव अनुभव को अलग-अलग श्रेणियों में विभाजित नहीं करता बल्कि इसे एक परस्पर संबद्ध संपूर्ण के रूप में देखता है। उदाहरण के लिए, मन-शरीर संबंध, जो वेदांत और समकालीन समग्र मनोविज्ञान दोनों में एक केंद्रीय ध्यान केंद्रित है, यह सुझाव देता है कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य गहराई से जुड़े हुए हैं। आधुनिक अनुसंधान, जैसे साइकोन्यूरोइम्यूनोलॉजी और समग्र स्वास्थ्य प्रथाएं जैसे योग और आयुर्वेद, वेदांत के इस दृष्टिकोण को दर्शाते हैं कि मानसिक और शारीरिक कल्याण को अलग-अलग समझा नहीं जा सकता। एकता या समग्रता की पहचान मानसिक और शारीरिक दोनों स्तरों पर उपचार को बढ़ावा देती है, क्योंकि यह संतुलन और प्राकृतिक क्रम के साथ सामंजस्य को प्रोत्साहित करती है।

5. आधुनिक उपचारात्मक प्रथाओं पर प्रभाव

वेदांत के अद्वैतवादी दृष्टिकोण को आधुनिक उपचारात्मक प्रथाओं में शामिल करने से मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों के समाधान के लिए वैकल्पिक विधियाँ मिल सकती हैं। वेदांत के सिद्धांतों पर आधारित उपचार, जैसे स्वीकृति, अहंकार से वैराग्य, और सच्चे आत्मा की पहचान, पारंपरिक मनोवैज्ञानिक उपचारों के साथ पूरक हो सकते हैं। अस्तित्ववादी चिकित्सा, जो अर्थ, आत्म-पहचान, और मानव पीड़ा के प्रश्नों का अन्वेषण करती है, वेदांतिक विचारों के साथ अच्छी तरह मेल खाती है।

इसके अलावा, वेदांत का आत्म-साक्षात्कार पर जोर देना, व्यक्तिगत विकास और आत्म-साक्षात्कार का एक मॉडल प्रदान करता है, जो आधुनिक मनोविज्ञान के कई उपचारात्मक मॉडलों का केंद्रीय उद्देश्य है। वेदांत की शिक्षाओं का उपयोग व्यक्ति को सतही मानसिक अवस्थाओं और व्यवहारों

से परे देखने और अपनी गहरी चेतना से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए किया जा सकता है, जो दीर्घकालिक भावनात्मक स्थिरता और आध्यात्मिक पूर्ति को प्राप्त करने के लिए उपकरण प्रदान करता है।

वेदांत का अद्वैतवादी दर्शन मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की एक गहन, समग्र रूपरेखा प्रदान करता है। इसका सभी प्राणियों की परस्पर संबद्धता, अहंकार की मायावी प्रकृति, और द्वैत का अतिक्रमण करने की आवश्यकता पर जोर आधुनिक मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि के साथ मेल खाता है। वेदांत के सिद्धांतों को समकालीन मनोविज्ञान में शामिल करके, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की एक अधिक व्यापक समझ हासिल की जा सकती है—जो आत्मा, अन्य और ब्रह्मांड की एकता को पहचानता है।

प्रश्न4: बौद्ध प्रथाओं को आधुनिक चिकित्सीय दृष्टिकोणों में कैसे एकीकृत किया जा सकता है?

उत्तर4: बौद्ध प्रथाएँ, जो मुख्य रूप से ध्यान, करुणा और पीड़ा के स्वभाव की समझ पर आधारित हैं, आधुनिक चिकित्सीय दृष्टिकोणों में प्रभावी ढंग से एकीकृत की जा सकती हैं। इन प्रथाओं, विशेष रूप से माइंडफुलनेस (सजगता), ध्यान और अनासक्ति, का उपयोग कई उपचारों जैसे माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन (MBSR) और माइंडफुलनेस-बेस्ड कॉग्निटिव थेरेपी (MBCT) में किया गया है।

माइंडफुलनेस: बौद्ध प्रथाओं का एक केंद्रीय हिस्सा, माइंडफुलनेस वर्तमान क्षण में रहने और बिना निर्णय के अपने विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं का अवलोकन करने पर जोर देती है। यह प्रथा अब कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT), डायलेक्टिकल बिहेवियरल थेरेपी (DBT) और MBCT जैसे कई उपचार दृष्टिकोणों में आधारभूत हो गई है। यह व्यक्तियों को तनाव, चिंता और अवसाद से निपटने में मदद करती है।

ध्यान: बौद्ध ध्यान प्रथाएँ, विशेष रूप से विपश्यना और मेटा (प्रेमपूर्ण-करुणा) ध्यान, चिकित्सा में भावनात्मक विनियमन और आत्म-करुणा को बढ़ावा देने के लिए उपयोग की जाती हैं। ध्यान से भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है और यह तनाव कम करने में सहायक होती है।

अनासक्ति और अनित्य: बौद्ध शिक्षाएँ जीवन के अनित्य और अनासक्ति के स्वभाव को समझने में मदद करती हैं, जो शोक, हानि और जीवन के परिवर्तन से निपटने में सहायक होती हैं। यह दृष्टिकोण ग्राहकों को परिवर्तन को स्वीकार करने और जीवन में लचीलेपन को विकसित करने में मदद करता है।

करुणा अभ्यास: आत्म-करुणा और दूसरों के प्रति करुणा विकसित करने वाले अभ्यास जैसे मेटा ध्यान, आत्म-आलोचना, आत्म-सम्मान की कमी और सामाजिक चिंता का इलाज करने में सहायक

होते हैं। करुणा को विकसित करके व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर सकते हैं। इन बौद्ध प्रथाओं का एकीकरण आमतौर पर एक धर्मनिरपेक्ष दृष्टिकोण में किया जाता है, जो ग्राहकों की आस्थाओं के साथ मेल खाता है और इन तकनीकों का व्यापक उपयोग संभव बनाता है।

प्रश्न5: सूफी प्रथाएँ मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सहनशीलता को कैसे बढ़ा सकती हैं?

उत्तर5: सूफी प्रथाएँ, जो आध्यात्मिकता, प्रेम और ईश्वर से मिलन पर जोर देती हैं, मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सहनशीलता में अद्वितीय योगदान प्रदान करती हैं। ये प्रथाएँ आत्म-जागरूकता, उच्च उद्देश्य से जुड़ाव और भावनात्मक शुद्धिकरण पर केंद्रित होती हैं, जो मानसिक कल्याण को बढ़ाती हैं।

जिक्र (ईश्वर का स्मरण): सूफी ध्यान, जिसे जिक्र कहा जाता है, ईश्वर के नामों या प्रार्थनाओं का बार-बार जाप करने का अभ्यास है। यह ध्यान की स्थिति में ले जाता है, जिससे आंतरिक शांति, चिंता में कमी और एक गहरे आध्यात्मिक संबंध का अनुभव होता है। जिक्र का मन पर स्थिरता प्रदान करने वाला प्रभाव होता है।

सेमा (विरल ध्यान): सूफी विरल दरवेश भौतिक आंदोलन के माध्यम से ध्यान करते हैं, जो शरीर और आत्मा को एकीकृत करता है। यह प्रथा भावनात्मक अवरोधों को दूर करने और आंतरिक सद्भाव प्राप्त करने में सहायक होती है।

सूफी कविता और संगीत: सूफी परंपरा में कविता (जैसे रूमी की) और संगीत का उपयोग जटिल भावनात्मक अवस्थाओं को व्यक्त करने, सांत्वना प्रदान करने और आत्मिक जागृति को प्रेरित करने में किया जाता है। सूफी कविता और संगीत मानसिक उपचार और भावनाओं की प्रक्रिया को गहराई से बढ़ावा देने में सहायक होते हैं।

प्रेम और करुणा: सूफी प्रथाएँ निस्वार्थ प्रेम पर जोर देती हैं। यह प्रेम मानसिक स्वास्थ्य में लचीलापन लाने और एक गहरे भावनात्मक संबंध को बढ़ावा देने में मदद करता है।

अहंकार का विघटन और विनम्रता: सूफी प्रथाएँ अहंकार को कम करने और विनम्रता को गले लगाने पर जोर देती हैं, जिससे व्यक्ति मानसिक बीमारियों जैसे चिंता और अवसाद से राहत पा सकते हैं। इससे भावनात्मक लचीलापन भी बढ़ता है।

सूफी प्रथाओं का मानसिक स्वास्थ्य उपचारों में एकीकरण व्यक्तियों को उनकी भावनात्मक गहराइयों का अनुभव करने, मानसिक सहनशीलता को विकसित करने और आंतरिक शांति और संतुलन प्राप्त करने में मदद करता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम का कड़ा पालन करने से कौन सी मनोवैज्ञानिक समस्या उत्पन्न होती है?

- A) पारिस्थितिकीय वैधता की कमी
- B) पुनरुत्पादन संकट
- C) पुष्टि पूर्वाग्रह
- D) पर्यवेक्षक-अपेक्षा प्रभाव

उत्तर: B) पुनरुत्पादन संकट

2. भगवद गीता किस धर्म या दर्शन का एक पवित्र ग्रंथ है?

- A) हिंदू धर्म
- B) बौद्ध धर्म
- C) ईसाई धर्म
- D) इस्लाम

उत्तर: A) हिंदू धर्म

3. कौन सी दार्शनिक परंपरा अद्वैत और सभी चीजों के आपसी संबंध के सिद्धांत पर जोर देती है?

- A) वेदांत
- B) बौद्ध धर्म
- C) सूफीवाद
- D) ताओवादी

उत्तर: A) वेदांत

4. चार आर्य सत्य और आठfold मार्ग किस आध्यात्मिक परंपरा में केंद्रीय शिक्षाएँ हैं?

- A) वेदांत
- B) बौद्ध धर्म
- C) सूफीवाद
- D) कन्फ्यूशियानिज़्म

उत्तर: B) बौद्ध धर्म

5. कौन सी आध्यात्मिक परंपरा प्रेम और भक्ति के माध्यम से दिव्य के साथ एकता के रहस्यमय अनुभव पर ध्यान केंद्रित करती है?

- A) वेदांत
- B) बौद्ध धर्म
- C) सूफीवाद
- D) ताओवादी

उत्तर: C) सूफीवाद

6. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में पारिस्थितिकीय वैधता की कमी का एक संभावित परिणाम क्या है?

- A) वास्तविक जीवन के संदर्भों में निष्कर्षों को सामान्यीकृत करने में कठिनाई
- B) आंतरिक वैधता में वृद्धि
- C) परिणामों की विश्वसनीयता में वृद्धि
- D) प्रयोगकर्ता पूर्वाग्रह में कमी

उत्तर: A) वास्तविक जीवन के संदर्भों में निष्कर्षों को सामान्यीकृत करने में कठिनाई

7. अनुसंधान में पुष्टि पूर्वाग्रह से कौन सी मनोवैज्ञानिक समस्या उत्पन्न हो सकती है?

- A) प्रभाव के आकार का अधिक मूल्यांकन
- B) परिवर्तनशीलता का कम मूल्यांकन
- C) प्रकार II त्रुटियों की संभावना में वृद्धि
- D) डेटा व्याख्या में वस्तुनिष्ठता की कमी

उत्तर: D) डेटा व्याख्या में वस्तुनिष्ठता की कमी

8. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के संदर्भ में

पर्यवेक्षक-अपेक्षा प्रभाव क्या है?

A) प्रतिभागियों की सामाजिक रूप से वांछनीय प्रतिक्रियाएँ देने की प्रवृत्ति

B) अध्ययन परिणामों की व्याख्या में शोधकर्ताओं का अनजाने में पूर्वाग्रह

C) प्रयोगात्मक सेटिंग का प्रतिभागियों के व्यवहार पर प्रभाव

D) प्रतिभागियों का अपने व्यवहार को बदलने की प्रवृत्ति जब वे जानते हैं कि उन्हें देखा जा रहा है

उत्तर: B) अध्ययन परिणामों की व्याख्या में शोधकर्ताओं का अनजाने में पूर्वाग्रह

9. किस आध्यात्मिक परंपरा में जागरूकता और ध्यान के महत्व पर जोर दिया जाता है ताकि जागरूकता प्राप्त की जा सके?

A) वेदांत

B) बौद्ध धर्म

C) सूफीवाद

D) ताओवादी

उत्तर: B) बौद्ध धर्म

10. मनोविज्ञान में पुनरुत्पादन संकट पूरे क्षेत्र को कैसे प्रभावित कर सकता है?

A) अनुसंधान निष्कर्षों की विश्वसनीयता को कमजोर करना

B) प्रयोगात्मक परिणामों की वैधता को मजबूत करना

C) मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों की विश्वसनीयता में वृद्धि करना

D) अध्ययन निष्कर्षों की सामान्यीकृत करने की क्षमता बढ़ाना

उत्तर: A) अनुसंधान निष्कर्षों की विश्वसनीयता

को कमजोर करना

11. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम का कड़ा पालन करने की एक सामान्य आलोचना क्या है?

A) यह अनुसंधान निष्कर्षों की सामान्यीकरण को सीमित करता है

B) यह अनुसंधान परिणामों की विश्वसनीयता को बढ़ाता है

C) यह अनुसंधान में रचनात्मकता और नवाचार को बढ़ावा देता है

D) यह पुनरुत्पादन अध्ययन की आवश्यकता को कम करता है

उत्तर: A) यह अनुसंधान निष्कर्षों की सामान्यीकरण को सीमित करता है

12. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

A) अनुसंधान विधियों में विविधता में वृद्धि

B) अनुसंधान निष्कर्षों के प्रति संदेह में कमी

C) पुनरुत्पादन संकट और पुनरुत्पादन की कमी

D) मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की विश्वसनीयता में वृद्धि

उत्तर: C) पुनरुत्पादन संकट और पुनरुत्पादन की कमी

13. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम की विशेषता नहीं है?

A) चर पर नियंत्रण

B) प्रतिभागियों का यादृच्छिक असाइनमेंट

C) प्राकृतिक अवलोकन

D) स्वतंत्र चर का हेरफेर

उत्तर: C) प्राकृतिक अवलोकन

14. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के लिए एक वैकल्पिक दृष्टिकोण क्या है?

- A) दीर्घकालिक अध्ययन
- B) मेटा-विश्लेषण
- C) केस स्टडी
- D) सहसंबंधात्मक अनुसंधान

उत्तर: C) केस स्टडी

15. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन से मनोविज्ञान के क्षेत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- A) यह अंतर्विषयक अनुसंधान को बढ़ावा देता है
- B) यह जटिल घटनाओं के अन्वेषण को सीमित करता है
- C) यह डेटा की विषयगत व्याख्या को बढ़ावा देता है
- D) यह अनुसंधान में नैतिक विचारों की आवश्यकता को कम करता है

उत्तर: B) यह जटिल घटनाओं के अन्वेषण को सीमित करता है

16. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट के समाधान के लिए एक संभावित समाधान क्या है?

- A) सुविधा नमूना लेने का उपयोग बढ़ाना
- B) व्यावहारिक महत्व की तुलना में सांख्यिकीय महत्व पर जोर देना
- C) ओपन साइंस प्रथाओं को प्रोत्साहित करना
- D) पुनरुत्पादन संकट की अनदेखी करना

उत्तर: C) ओपन साइंस प्रथाओं को प्रोत्साहित करना

17. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम में सांख्यिकीय महत्व

परीक्षण पर निर्भरता की एक आलोचना क्या है?

- A) यह अनुसंधान प्रश्नों के लिए स्पष्ट और निश्चित उत्तर प्रदान करता है
- B) यह प्रकाशन पूर्वाग्रह का कारण बन सकता है
- C) यह शोधकर्ताओं को डेटा में हेरफेर करने के लिए प्रेरित करता है
- D) यह समीक्षकों की आवश्यकता को कम करता है

उत्तर: B) यह प्रकाशन पूर्वाग्रह का कारण बन सकता है

18. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

- A) मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सार्वजनिक विश्वास में वृद्धि
- B) अनुसंधान परियोजनाओं के लिए वित्त पोषण में कमी
- C) गुणात्मक अनुसंधान विधियों पर अधिक जोर
- D) शोधकर्ताओं के बीच बेहतर संचार

उत्तर: B) अनुसंधान परियोजनाओं के लिए वित्त पोषण में कमी

19. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट को हल करने का एक तरीका क्या है?

- A) विरोधाभासी अनुसंधान निष्कर्षों की अनदेखी करना
- B) अनुसंधान प्रथाओं में पारदर्शिता को प्रोत्साहित करना
- C) अनुसंधान प्रतिभागियों की भागीदारी को सीमित करना
- D) केवल सैद्धांतिक ढांचों पर ध्यान केंद्रित

करना

उत्तर: B) अनुसंधान प्रथाओं में पारदर्शिता को प्रोत्साहित करना

20. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम का एक संभावित सीमितता क्या है?

A) यह कारणात्मक संबंधों के अन्वेषण की अनुमति देता है

B) इसे वास्तविक जीवन के संदर्भों में आसानी से लागू किया जा सकता है

C) यह मानव व्यवहार की जटिलता को कैद नहीं कर सकता

D) यह यादृच्छिक असाइनमेंट की भूमिका को कम करता है

उत्तर: C) यह मानव व्यवहार की जटिलता को कैद नहीं कर सकता

21. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण उत्पन्न संकट से संबंधित एक नैतिक चिंता क्या है?

A) अनुसंधान प्रतिभागियों से सूचित सहमति की कमी

B) गुणात्मक अनुसंधान विधियों पर अत्यधिक निर्भरता

C) अनुसंधान निष्कर्षों में सांख्यिकीय महत्व की रिपोर्ट करने में असफलता

D) समीक्षकों की महत्वता की अनदेखी करना

उत्तर: A) अनुसंधान प्रतिभागियों से सूचित सहमति की कमी

22. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

A) शोधकर्ताओं के बीच सहयोग में वृद्धि

B) अनुसंधान निष्कर्षों के प्रति संदेह में कमी

C) अनुसंधान अध्ययनों में पुनरुत्पादकता की कमी

D) अनुसंधान परिणामों की वैधता में वृद्धि

उत्तर: C) अनुसंधान अध्ययनों में पुनरुत्पादकता की कमी

23. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक तरीका जो क्षेत्र की विश्वसनीयता को प्रभावित कर सकता है, क्या है?

A) शोधकर्ताओं के बीच खुली चर्चा को बढ़ावा देकर

B) अनुसंधान प्रथाओं की पारदर्शिता को बढ़ाकर

C) अनुसंधान निष्कर्षों की विश्वसनीयता को कमजोर करके

D) विविध अनुसंधान विधियों के उपयोग को प्रोत्साहित करके

उत्तर: C) अनुसंधान निष्कर्षों की विश्वसनीयता को कमजोर करके

24. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

A) गुणात्मक अनुसंधान विधियों पर अधिक जोर

B) सांख्यिकीय विश्लेषण पर निर्भरता में कमी

C) अनुसंधान प्रथाओं पर सहमति की कमी

D) अनुसंधान निष्कर्षों की सामान्यीकरण में वृद्धि

उत्तर: C) अनुसंधान प्रथाओं पर सहमति की कमी

25. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक तरीका जो क्षेत्र की प्रगति को प्रभावित कर सकता है, क्या है?

- A) अंतर्विषयक सहयोग को बढ़ावा देकर
B) नए सिद्धांतों के विकास को बाधित करके
C) पुनरुत्पादन अध्ययनों को प्रोत्साहित करके
D) समीक्षकों की भूमिका को कम करके
उत्तर: B) नए सिद्धांतों के विकास को बाधित करके

26. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

- A) अनुसंधान परियोजनाओं के लिए वित्त पोषण में वृद्धि
B) अनुसंधान नैतिकता पर जोर में कमी
C) अनुसंधान विधियों में विविधता की कमी
D) अनुसंधान निष्कर्षों की विश्वसनीयता में वृद्धि

उत्तर: C) अनुसंधान विधियों में विविधता की कमी

27. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक तरीका जो क्षेत्र की प्रतिष्ठा को प्रभावित कर सकता है, क्या है?

- A) अनुसंधान प्रथाओं में पारदर्शिता को बढ़ावा देकर
B) अनुसंधान निष्कर्षों में सार्वजनिक विश्वास को बढ़ाकर
C) मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की विश्वसनीयता को कमजोर करके
D) नवीन अनुसंधान विधियों के उपयोग को प्रोत्साहित करके

उत्तर: C) मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की विश्वसनीयता को कमजोर करके

28. मनोविज्ञान में प्रयोगात्मक पैराज़ाइम की एक

संभावित सीमा क्या है?

- A) यह जटिल घटनाओं के अन्वेषण की अनुमति देता है
B) यह मानव अनुभव की गहराई को नहीं पकड़ सकता
C) यह डेटा की विषयगत व्याख्या को बढ़ावा देता है

D) यह यादृच्छिक असाइनमेंट की भूमिका को कम करता है

उत्तर: B) यह मानव अनुभव की गहराई को नहीं पकड़ सकता

29. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक तरीका जो क्षेत्र की भविष्य की दिशा को प्रभावित कर सकता है, क्या है?

- A) सुविधा नमूना लेने के उपयोग को प्रोत्साहित करके
B) नए शोध विधियों के अन्वेषण को सीमित करके
C) मौजूदा अध्ययनों के पुनरुत्पादन को बढ़ावा देकर
D) अनुसंधान प्रतिभागियों की विविधता को बढ़ाकर

उत्तर: B) नए शोध विधियों के अन्वेषण को सीमित करके

30. प्रयोगात्मक पैराज़ाइम के कड़े पालन के कारण मनोविज्ञान में संकट का एक संभावित परिणाम क्या है?

- A) सैद्धांतिक ढांचों पर अधिक जोर
B) सांख्यिकीय विश्लेषण पर निर्भरता में कमी
C) अनुसंधान प्रथाओं पर सहमति की कमी

D) अनुसंधान निष्कर्षों की सामान्यीकरण में वृद्धि

उत्तर: C) अनुसंधान प्रथाओं पर सहमति की कमी

31. भगवद गीता किस ग्रंथ में पाई जाती है?

A) महाभारत

B) रामायण

C) वेद

D) उपनिषद

उत्तर: A) महाभारत

32. भगवद गीता में कितने अध्याय हैं?

A) 12

B) 16

C) 18

D) 24

उत्तर: C) 18

33. भगवद गीता में अर्जुन का सारथी कौन है?

A) कृष्ण

B) युधिष्ठिर

C) भीष्म

D) द्रोणाचार्य

उत्तर: A) कृष्ण

34. निम्नलिखित में से कौन सा भगवद गीता में उल्लिखित मार्गों में से नहीं है?

A) कर्म योग

B) ज्ञान योग

C) भक्ति योग

D) हठ योग

उत्तर: D) हठ योग

35. भगवद गीता का मुख्य विषय क्या है?

A) प्रेम और करुणा

B) कर्तव्य और righteousness

C) धन और समृद्धि

D) शक्ति और नियंत्रण

उत्तर: B) कर्तव्य और righteousness

36. भगवद गीता के लेखक कौन हैं?

A) व्यास

B) वाल्मीकि

C) तुलसीदास

D) आदि शंकराचार्य

उत्तर: A) व्यास

37. भगवद गीता में कृष्ण और अर्जुन के बीच संवाद किस युद्धभूमि पर होता है?

A) कुरुक्षेत्र

B) लंका

C) हस्तिनापुर

D) अयोध्या

उत्तर: A) कुरुक्षेत्र

38. हिंदू धर्म का वह पवित्र ग्रंथ जिसमें भगवद गीता शामिल है, क्या है?

A) वेद

B) उपनिषद

C) पुराण

D) महाभारत

उत्तर: D) महाभारत

39. भगवद गीता का कौन सा अध्याय "भक्ति का योग" के नाम से जाना जाता है?

A) अध्याय 2

B) अध्याय 6

C) अध्याय 9

D) अध्याय 12

उत्तर: D) अध्याय 12

40. भगवद गीता में सर्वोच्च deity कौन माने जाते हैं?

A) विष्णु

B) शिव

C) ब्रह्मा

D) कृष्ण

उत्तर: D) कृष्ण

41. भगवद गीता में पहले बोलने वाले का नाम क्या है?

A) अर्जुन

B) संजय

C) धृतराष्ट्र

D) कृष्ण

उत्तर: B) संजय

42. भगवद गीता का कौन सा अध्याय "ज्ञान का योग" के नाम से जाना जाता है?

A) अध्याय 3

B) अध्याय 7

C) अध्याय 13

D) अध्याय 15

उत्तर: B) अध्याय 7

43. भगवद गीता की घटनाएं किस युद्धभूमि पर होती हैं?

A) द्वाैत

B) अद्वाैत

C) कुरुक्षेत्र

D) कैलाश

उत्तर: C) कुरुक्षेत्र

44. महाभारत में वह अंधा राजा कौन है, जिसे संजय युद्ध की घटनाओं का वर्णन करता है?

A) धृतराष्ट्र

B) भीष्म

C) द्रोणाचार्य

D) कर्ण

उत्तर: A) धृतराष्ट्र

45. भगवद गीता का कौन सा अध्याय "त्याग का योग" के नाम से जाना जाता है?

A) अध्याय 4

B) अध्याय 8

C) अध्याय 14

D) अध्याय 18

उत्तर: D) अध्याय 18

46. वेदांत दर्शन का संस्थापक कौन माना जाता है?

A) आदि शंकराचार्य

B) स्वामी विवेकानंद

C) महर्षि पतंजलि

D) श्री औरोबिंदो

उत्तर: A) आदि शंकराचार्य

47. वेदांत दर्शन का आधार कौन सा प्राचीन भारतीय ग्रंथ है?

A) भगवद गीता

B) उपनिषद

C) रामायण

D) महाभारत

उत्तर: B) उपनिषद

48. वेदांत को अन्य नाम से जाना जाता है:

- A) ज्ञान योग
- B) भक्ति योग
- C) कर्म योग
- D) राजा योग

उत्तर: A) ज्ञान योग

49. वेदांत का अंतिम लक्ष्य है:

- A) धन और समृद्धि
- B) मोक्ष
- C) शारीरिक स्वास्थ्य
- D) worldly success

उत्तर: B) मोक्ष

50. निम्नलिखित में से कौन सा वेदांत दर्शन का एक प्रमुख सिद्धांत नहीं है?

- A) माया
- B) आत्मा
- C) धर्म
- D) ब्रह्म

उत्तर: C) धर्म

51. वेदांत में "ब्रह्म" शब्द का अर्थ है:

- A) हिंदू समाज में उच्चतम जाति
- B) अंतिम वास्तविकता या ब्रह्मांडीय चेतना
- C) एक पवित्र अनुष्ठान
- D) ध्यान का एक प्रकार

उत्तर: B) अंतिम वास्तविकता या ब्रह्मांडीय चेतना

52. वेदांत के अनुसार, व्यक्तिगत आत्मा को क्या कहा जाता है?

- A) आत्मा

B) ब्रह्म

C) माया

D) संसार

उत्तर: A) आत्मा

53. वेदांत में "माया" का सिद्धांत क्या है?

- A) भ्रांति या भ्रांति की शक्ति
- B) जन्म और मृत्यु का चक्र
- C) कर्म का नियम
- D) आत्मज्ञान का मार्ग

उत्तर: A) भ्रांति या भ्रांति की शक्ति

54. निम्नलिखित में से कौन सा वेदांत दर्शन का एक प्रमुख ग्रंथ है?

- A) योग सूत्र
- B) वेद
- C) ताओ ते चिंग
- D) ब्रह्म सूत्र

उत्तर: D) ब्रह्म सूत्र

55. आत्मा का निरीक्षण (आत्मा विचार) किस वेदांत शिक्षक से संबंधित है?

- A) रामण महर्षि
- B) स्वामी विवेकानंद
- C) श्री औरोबिंदो
- D) परमहंस योगानंद

उत्तर: A) रामण महर्षि

56. वेदांत के तीन मुख्य स्कूल हैं:

- A) द्वैत, अद्वैत, और विशिष्टाद्वैत
- B) हठ, भक्ति, और कर्म
- C) सांख्य, न्याय, और वैशेषिका
- D) ज्ञान, भक्ति, और कर्म

उत्तर: A) द्वैत, अद्वैत, और विशिष्टाद्वैत

57. वेदांत में "अहम ब्रह्मास्मि" का अर्थ है:

- A) मैं शरीर हूँ
- B) मैं मन हूँ
- C) मैं ब्रह्म हूँ
- D) मैं अहंकार हूँ

उत्तर: C) मैं ब्रह्म हूँ

58. व्यक्तिगत deity के प्रति भक्ति और समर्पण की प्रथा को क्या कहा जाता है?

- A) ज्ञान योग
- B) भक्ति योग
- C) कर्म योग
- D) राजा योग

उत्तर: B) भक्ति योग

59. अद्वैत का सिद्धांत वेदांत के किस स्कूल के लिए केंद्रीय है?

- A) द्वैत
- B) अद्वैत
- C) विशिष्टाद्वैत
- D) भेदाभेद

उत्तर: B) अद्वैत

60. वेदांत में "संन्यास" शब्द का अर्थ है:

- A) त्याग या आध्यात्मिक प्रयासों के लिए समर्पित जीवन का चरण
- B) ध्यान का अभ्यास
- C) अनुष्ठानिक पूजा
- D) ग्रंथों का अध्ययन

उत्तर: A) त्याग या आध्यात्मिक प्रयासों के लिए समर्पित जीवन का चरण

61. बौद्ध धर्म के संस्थापक किसे माना जाता है?

- A) सिद्धार्थ गौतम
- B) कन्फ्यूशियस
- C) लाओज़ी
- D) महावीर

उत्तर: A) सिद्धार्थ गौतम

62. बौद्ध धर्म का अंतिम लक्ष्य क्या है?

- A) निर्वाण
- B) स्वर्ग
- C) पुनर्जन्म
- D) ज्ञान

उत्तर: A) निर्वाण

63. बौद्ध धर्म का पवित्र ग्रंथ क्या कहलाता है?

- A) बाइबल
- B) कुरान
- C) वेद
- D) त्रिपिटक

उत्तर: D) त्रिपिटक

64. निम्नलिखित में से कौन सा बौद्ध धर्म के चार नोबल सच्चाइयों में से नहीं है?

- A) जीवन दुःख है
- B) दुःख का कारण इच्छा है
- C) दुःख का अंत संभव है
- D) दुनिया शाश्वत है

उत्तर: D) दुनिया शाश्वत है

65. बौद्ध धर्म का वह प्रतीक क्या है जो जन्म, जीवन, मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्र का प्रतिनिधित्व करता है?

- A) यिन और यांग
B) कमल का फूल
C) धर्म चक्र
D) ओम प्रतीक
उत्तर: C) धर्म चक्र

- B) जापान
C) थाईलैंड
D) चीन
उत्तर: D) चीन

66. बौद्ध धर्म में "प्रबुद्ध" के रूप में किसे जाना जाता है?
A) दलाई लामा
B) बोधिसत्व
C) अरहत
D) बुद्ध
उत्तर: D) बुद्ध

70. बौद्ध कला और ध्यान में उपयोग की जाने वाली अनुष्ठानिक हाथ के इशारों का नाम क्या है?
A) मुद्रा
B) मंत्र
C) मंडला
D) कोआन्स
उत्तर: A) मुद्रा

67. बौद्ध धर्म की कौन सी शाखा ध्यान और माइंडफुलनेस पर जोर देती है?
A) थेरवादा
B) महायान
C) वज्रयान
D) ज़ेन
उत्तर: D) ज़ेन

71. तिब्बती बौद्ध धर्म का आध्यात्मिक नेता किसे माना जाता है?
A) दलाई लामा
B) थिच नहत हान
C) पेमा चौद्रोन
D) आजान ब्रह्म
उत्तर: A) दलाई लामा

68. बौद्ध धर्म में नैतिक कोड या नैतिक दिशा-निर्देश के लिए शब्द क्या है?
A) कर्म
B) धर्म
C) संघ
D) विनय
उत्तर: B) धर्म

72. बौद्ध धर्म में जन्म, जीवन, मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्र को क्या कहते हैं?
A) स samsara
B) कर्म
C) निर्वाण
D) दुःख
उत्तर: A) samsara

69. किस देश में बौद्धों की सबसे बड़ी जनसंख्या है?
A) भारत

73. निम्नलिखित में से कौन सा बौद्ध धर्म के तीन रत्नों में से नहीं है?
A) बुद्ध
B) धर्म

C) संघ

D) कर्म

उत्तर: D) कर्म

74. बौद्ध धर्म का वह त्योहार जिसका उद्देश्य बुद्ध के जन्म, ज्ञान और मृत्यु का जश्न मनाना है, उसका नाम क्या है?

A) वेसाक

B) दिवाली

C) होली

D) नवरात्रि

उत्तर: A) वेसाक

75. बौद्ध धर्म में देने की प्रथा को क्या कहते हैं?

A) दान

B) पूजा

C) सूत्र

D) ज्ञान

उत्तर: A) दान

76. सूफीवाद का संस्थापक किसे माना जाता है?

A) रूमी

B) इब्न अरबी

C) अबू बकर अल-सिद्दीक

D) अबू यज़ीद अल-बिस्तामी

उत्तर: D) अबू यज़ीद अल-बिस्तामी

77. निम्नलिखित में से कौन सा सूफीवाद के प्रमुख आदेशों में से नहीं माना जाता है?

A) नक़्शबंदी

B) कादिरी

C) मलिकी

D) चिश्ती

उत्तर: C) मलिकी

78. सूफी घूमने की प्रथा को क्या कहते हैं?

A) धिक्र

B) समा

C) फना

D) तौहीद

उत्तर: B) समा

79. किस सूफी संत को दक्षिण एशिया का संरक्षक संत माना जाता है?

A) रूमी

B) इब्न अरबी

C) ख्वाजा मोइनुद्दीन चिश्ती

D) अल-गज़ाली

उत्तर: C) ख्वाजा मोइनुद्दीन चिश्ती

80. सूफीवाद में आध्यात्मिक मार्गदर्शक या शिक्षक को क्या कहते हैं?

A) इमाम

B) मुर्शिद

C) शेख

D) मुल्ला

उत्तर: B) मुर्शिद

81. सूफी सिद्धांत किसे संदर्भित करता है जो दिव्य में आत्म के विनाश को दर्शाता है?

A) तौहीद

B) फना

C) धिक्र

D) सूफी

उत्तर: B) फना

82. किस सूफी आदेश को मौन ध्यान और आत्मनिरीक्षण पर जोर देने के लिए जाना जाता है?

- A) नक्शबंदी
- B) चिश्ती
- C) कादिरी
- D) मेवलेवी

उत्तर: A) नक्शबंदी

83. सूफी के लिए उस आध्यात्मिक यात्रा का क्या नाम है जो दिव्य के साथ एकता की खोज में होती है?

- A) हज
- B) जिहाद
- C) तरीका
- D) सुलुक

उत्तर: D) सुलुक

84. किस सूफी संत को उनके काव्य और प्रेम और भक्ति पर शिक्षाओं के लिए जाना जाता है?

- A) इब्न अरबी
- B) अल-गज़ाली
- C) रूमी
- D) अबू यज़ीद अल-बिस्तामी

उत्तर: C) रूमी

85. अल्लाह के नाम या प्रशंसा की पंक्तियों का पाठ करने की सूफी प्रथा को क्या कहते हैं?

- A) फना
- B) तौहीद
- C) धिक्र
- D) समा

उत्तर: C) धिक्र

86. किस सूफी आदेश को मानवता की सेवा और गरीबों की मदद पर जोर देने के लिए जाना जाता है?

- A) कादिरी
- B) चिश्ती
- C) नक्शबंदी
- D) मेवलेवी

उत्तर: B) चिश्ती

87. सूफी के दिव्य एकता के सिद्धांत को क्या कहते हैं?

- A) तौहीद
- B) फना
- C) धिक्र
- D) सूफी

उत्तर: A) तौहीद

88. किस सूफी संत को उनके दार्शनिक लेखन और रहस्यवाद पर शिक्षाओं के लिए जाना जाता है?

- A) रूमी
- B) इब्न अरबी
- C) अल-गज़ाली
- D) अबू यज़ीद अल-बिस्तामी

उत्तर: B) इब्न अरबी

89. सूफी में आध्यात्मिक ध्यान और एकांत की प्रथा को क्या कहते हैं?

- A) धिक्र
- B) फना
- C) खलवा
- D) तौहीद

उत्तर: C) खलवा

90. किस सूफी आदेश को संगीत और नृत्य को आध्यात्मिक प्रथा के रूप में जोर देने के लिए जाना जाता है?

- A) नक्शबंदी
- B) चिश्ती
- C) मेवलेवी
- D) कादिरी

उत्तर: C) मेवलेवी

91. कथन: भगवद गीता एक पवित्र हिंदू ग्रंथ है।

कारण: भगवद गीता कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में भगवान कृष्ण और राजकुमार अर्जुन के बीच संवाद है।

- A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- B) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।
- D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. भगवद गीता एक पवित्र हिंदू ग्रंथ है जिसमें भगवान कृष्ण और राजकुमार अर्जुन के बीच संवाद है जो कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में हुआ था।

92. कथन: वेदांत एक हिंदू दर्शन की स्कूल है जो व्यक्तिगत आत्म (आत्मा) की अंतिम वास्तविकता को सार्वभौमिक आत्म (ब्रह्म)

के समान बताती है।

कारण: वेदांत सिखाता है कि आत्म-ज्ञान और वास्तविकता की प्रकृति को समझना जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति (मोक्ष) की ओर ले जाता है।

- A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- B) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।
- D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. वेदांत एक हिंदू दर्शन की स्कूल है जो व्यक्तिगत आत्म (आत्मा) की पहचान सार्वभौमिक आत्म (ब्रह्म) के साथ सिखाती है और आत्म-ज्ञान के माध्यम से मुक्ति का मार्ग सिखाती है।

93. कथन: बौद्ध धर्म की स्थापना सिद्धार्थ गौतम ने की, जिन्हें बुद्ध के नाम से भी जाना जाता है।

कारण: बौद्ध धर्म की मुख्य शिक्षाएँ चार नोबल सच्चाइयों और आठfold पथ के चारों ओर घूमती हैं।

- A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- B) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) कथन (A) का सही

स्पष्टीकरण नहीं है।

C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।

D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. बौद्ध धर्म की स्थापना सिद्धार्थ गौतम ने की, जिन्हें बुद्ध कहा जाता है, और इसकी मुख्य शिक्षाएँ चार नोबल सच्चाइयों और आठfold पथ पर आधारित हैं।

94. कथन: सूफीवाद इस्लाम की एक रहस्यवादी शाखा है जो प्रेम और भक्ति के माध्यम से दिव्य के साथ व्यक्तिगत संबंध की खोज पर केंद्रित है।

कारण: सूफीवाद आंतरिक आध्यात्मिक यात्रा और ईश्वर के निकटता के लिए हृदय की शुद्धि पर जोर देता है।

A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।

B) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।

D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. सत्य है, सूफीवाद इस्लाम की एक रहस्यवादी शाखा है जो आंतरिक आध्यात्मिक यात्रा, प्रेम, भक्ति और हृदय की शुद्धि के माध्यम से दिव्य के साथ

व्यक्तिगत संबंध की खोज पर जोर देती है।

95. कथन: भगवद गीता भारतीय महाकाव्य महाभारत का एक हिस्सा है।

कारण: भगवद गीता महाभारत से अलग एक स्वतंत्र ग्रंथ है।

A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।

B) कथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं।

C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।

D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: C. भगवद गीता भारतीय महाकाव्य महाभारत का एक हिस्सा है, विशेष रूप से भीष्म पर्व खंड में।

96. कथन: वेदांत सिखाता है कि भौतिक दुनिया एक भ्रांति (माया) है और अंतिम वास्तविकता ब्रह्म है।

कारण: वेदांत आध्यात्मिक विकास के लिए अनुष्ठानों और बाहरी प्रथाओं के महत्व पर जोर देता है।

A) कथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) कथन (A) का सही स्पष्टीकरण है।

B) कथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं।

C) कथन (A) सत्य है और कारण (R) गलत है।

D) कथन (A) गलत है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: C. वेदांत सिखाता है कि भौतिक दुनिया एक भ्रान्ति (माया) है और अंतिम वास्तविकता ब्रह्म है, और यह बाहरी अनुष्ठानों की बजाय आत्म-ज्ञान और आंतरिक आध्यात्मिक प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करता है।

97. अभिकथन: बौद्ध धर्म की मुख्य शिक्षा एक सर्वशक्तिमान ईश्वर में विश्वास है।

कारण: बौद्ध धर्म एक गैर-ईश्वरवादी धर्म है जो किसी व्यक्तिगत देवता की पूजा पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है।

A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

C) अभिकथन (A) सत्य है और कारण (R) असत्य है।

D) अभिकथन (A) असत्य है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. बौद्ध धर्म एक गैर-ईश्वरवादी धर्म है जो किसी एक सर्वशक्तिमान ईश्वर में विश्वास नहीं करता है और किसी व्यक्तिगत देवता की पूजा पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है।

98. अभिकथन: सूफीवाद फारस (आधुनिक ईरान) में उत्पन्न हुआ और पूरे इस्लामी जगत में फैल गया।

कारण: सूफीवाद वास्तविकता की प्रकृति को

समझने के लिए तर्क और विवेक के उपयोग पर जोर देता है।

A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों असत्य हैं

C) अभिकथन (A) सत्य है और कारण (R) असत्य है।

D) अभिकथन (A) असत्य है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: C. सूफीवाद की उत्पत्ति मध्य पूर्व में हुई और यह तर्क और विवेक के बजाय आध्यात्मिक अभ्यास, प्रेम और भक्ति पर जोर देते हुए पूरे इस्लामी जगत में फैल गया।

99. अभिकथन: भगवद गीता आध्यात्मिक विकास और मुक्ति के मार्ग के रूप में निस्वार्थ कर्म (कर्म योग) की अवधारणा सिखाती है।

कारण: भगवद गीता अपने कर्मों के फलों से विरक्ति और उन्हें उच्च उद्देश्य के लिए समर्पित करने के विचार को बढ़ावा देती है।

A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

C) अभिकथन (A) सत्य है और कारण (R) असत्य है।

D) अभिकथन (A) असत्य है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: भगवद गीता आध्यात्मिक विकास और मुक्ति के मार्ग के रूप में निस्वार्थ कर्म (कर्म योग) की अवधारणा सिखाती है, जो कर्मों के परिणामों से अलगाव और उन्हें उच्च उद्देश्य के लिए समर्पित करने पर जोर देती है।

100. अभिकथन: वेदांत हिंदू दर्शन के छह रूढ़िवादी स्कूलों में से एक है।

कारण: वेदांत उपनिषदों की शिक्षाओं पर आधारित है, जिन्हें वेदों का अंतिम भाग माना जाता है।

A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A)

की सही व्याख्या है।

B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

C) अभिकथन (A) सत्य है और कारण (R) असत्य है।

D) अभिकथन (A) असत्य है और कारण (R) सत्य है।

उत्तर: A. वेदांत हिंदू दर्शन के छह रूढ़िवादी स्कूलों में से एक है और यह उपनिषदों की शिक्षाओं पर आधारित है, जिन्हें वेदों का समापन भाग माना जाता है।



इकाई: III	पश्चिमी परिप्रेक्ष्य; ग्रीक विरासत, संरचनावाद, कार्यात्मकतावाद, गेस्टाल्ट, मनोविश्लेषण, व्यवहारवाद, मानवतावादी अस्तित्ववाद, संज्ञानात्मक क्रांति।
------------------	--

3. पश्चिमी दृष्टिकोण

3.1. यूनानी धरोहर:

यूनानी धरोहर की विशेषता छठी शताब्दी ई.पू. के दौरान प्रकृतिवाद (Naturalism) के उदय से होती है, जिसमें ब्रह्मांड की प्रकृति को समझने पर ध्यान केंद्रित किया गया था। प्रारंभिक विचारकों जैसे थेल्स, पाइथागोरस, हेराक्लिटस, डेमोक्रीटस और हिप्पोक्रेट्स ने उन मूलभूत विचारों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जो बाद में मनोविज्ञान के विकास को प्रभावित करने वाले थे। इनमें से तीन प्रमुख व्यक्तित्व, जिन्होंने इस क्षेत्र पर सबसे अधिक प्रभाव डाला, वे थे सुकरात, प्लेटो और अरस्तू। उनके योगदान ने न केवल दार्शनिक विचारों को आगे बढ़ाया बल्कि कई मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं की नींव भी रखी।

3.1.1. थेल्स (626/623-548/545 ई.पू.):

थेल्स के अनुसार, जल ही सब कुछ का मूल तत्व है और सब कुछ जल से उत्पन्न होता है और जल में ही वापस लौटता है। उनका मानना था कि सभी पदार्थों में जीवन होता है या पदार्थ एक जीवित प्राणी है और उसमें आत्मा होती है।

3.1.2. पाइथागोरस (570-490 ई.पू.):

उन्होंने यह कहा कि अंतिम सत्य संख्याओं में निहित है। उनका मानना था कि आत्मा संख्याओं के साथ सामंजस्य में रहती है और समूचा ब्रह्मांड गणितीय रूप से व्यवस्थित है।

3.1.3. हेराक्लिटस (500 ई.पू.):

उनके अनुसार, अग्नि प्रथम तत्व है और इसलिए, संघर्ष या विरोध सभी चीजों का जनक है।

3.1.4. डेमोक्रीटस (460-370 ई.पू.):

वे पहले यूनानी दार्शनिक थे जिन्होंने संवेदनाओं के लिए एक वैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत की। उन्होंने कहा कि सभी संवेदनाएँ प्रत्यक्ष संपर्क के माध्यम से होती हैं और यह बताया कि मन और शरीर के बीच कोई भेद नहीं है।

3.1.5. हिप्पोक्रेट्स (460-370 ई.पू.):

उन्होंने ह्यूमरल थ्योरी प्रदान की। इन ह्यूमर्स के चार प्रकार हैं - फ्लेगम (पृथ्वी आधारित), रक्त (वायु आधारित), पीत पित्त (अग्नि आधारित) और श्याम पित्त (जल आधारित)। ये चार ह्यूमर्स

मनुष्य के चार मूलभूत स्वभावों से संबंधित हैं: फलेगमैटिक, सेंगवाइन, कोलेरिक और मेलन्कोलिक।
तीन प्रमुख यूनानी विचारक जिन्होंने मनोविज्ञान के विकास को आकार दिया:

1. **सुकरात (469-399 ई.पू.):** सुकरात एक कुशल वादक थे जो एथेंस में पैदा हुए और वहाँ के युवाओं द्वारा पूजनीय थे। वे एथेंस की गलियों में घूमते और लोगों से प्रश्न पूछते जैसे, "इसका अर्थ क्या है?", "सदाचार क्या है?", "साहस क्या है?", "न्याय क्या है?", "सत्य क्या है?"। उन्होंने सोक्रेटिक संवाद पद्धति (Socratic Dialectic Method) विकसित की, जिसे तर्क, चर्चा और वार्तालाप की विधि कहा जाता है। यह प्रश्न पूछने और उत्तर प्राप्त करने की एक विधि है। सुकरात का मानना था कि मनुष्य के भीतर वास्तविक तर्कसंगत शक्तियाँ होती हैं, जो न केवल सही रास्तों की ओर इंगित करती हैं बल्कि नैतिक और सामाजिक रूप से सही जीवन जीने के लिए भी मार्गदर्शन करती हैं। उन्होंने 'साइकी' (Psyche) के बारे में भी चर्चा की, जिसका अर्थ है "आत्मा" या "भावना"। उनके विचार में 'साइकी' आधुनिक अवधारणा की तरह है जिसमें मृत्यु के बाद आत्मा शरीर छोड़कर हेड्स (Hades) की यात्रा करती है।

2. **प्लेटो (427-347 ई.पू.):** प्लेटो सुकरात के समर्पित शिष्य थे और "सिद्धांतों का सिद्धांत" या "रूपों का सिद्धांत" (Theory of Forms) के लिए प्रसिद्ध हैं। प्लेटो के अनुसार, विचार (Ideas) या रूप (Forms) ही वास्तविकता का सच्चा सार हैं, जबकि भौतिक वस्तुएं केवल इन आदर्श रूपों की अपूर्ण प्रतियाँ हैं। प्लेटो का दृष्टिकोण द्वैतवादी था क्योंकि उन्होंने अमूर्त विचारों की दुनिया और भौतिक वस्तुओं की दुनिया के बीच स्पष्ट भेद किया।

उनके अनुसार विचारों की विशेषताएँ इस प्रकार थीं:

1. विचार स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में होते हैं।
2. विचार अपरिवर्तनीय होते हैं।
3. विचार शाश्वत होते हैं।
4. विचार पूर्ण होते हैं।
5. विचार भौतिक वस्तुओं से अलग होते हैं।

प्लेटो ने 'साइकी' (आत्मा) की अवधारणा पर भी चर्चा की, जिसमें उन्होंने नैतिक गुण, चिंतन और विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के व्यावहारिक स्रोतों को शामिल किया। उनका मानना था कि ज्ञान अवधारणाओं के माध्यम से प्राप्त किया जाता है और यह व्यक्तिगत अनुभवों से नहीं बदला जा सकता, बल्कि यह तर्क पर आधारित है।

3. **अरस्तू (384-322 ई.पू.):** अरस्तू प्लेटो के शिष्य थे और बाद में सिकंदर महान के शिक्षक बने।

उन्हें अक्सर पहले सच्चे मनोवैज्ञानिक के रूप में जाना जाता है, क्योंकि उन्होंने मनोवैज्ञानिक घटनाओं का स्वाभाविक वर्णन किया, जो आधुनिक मनोविज्ञान को प्रभावित करता है। उन्होंने यह प्रस्तावित किया कि तर्क के नियम मानव विचार की मौलिक सिद्धांत हैं। उनकी महत्वपूर्ण कृतियों में "De Anima" (On the Soul) और "Parva Naturalia" शामिल हैं। "De Anima" में अरस्तू ने आत्मा के स्वभाव, उसके कार्यों और शरीर से उसके संबंध की विस्तृत चर्चा की। उन्होंने आत्मा को एक अलग इकाई के रूप में नहीं, बल्कि जीवित प्राणियों के एक कार्यात्मक पहलू के रूप में परिभाषित किया। उनके अनुसार, सभी जीवित प्राणियों में "साइकी" के विभिन्न स्तर होते हैं; सबसे निचले स्तर पर पोषण और वनस्पति कार्य होते हैं, जबकि उच्चतम स्तर पर तर्कसंगत विचार होता है, जो केवल मनुष्यों में पाया जाता है।

अरस्तू ने विचार के दस मौलिक श्रेणियों को पहचाना: मात्रा, गुण, संबंध, स्थान, समय, स्थिति, अवस्था, निष्क्रियता, गतिविधि, और पदार्थ। ये श्रेणियाँ उस ढांचे के रूप में कार्य करती हैं जिसके माध्यम से मनुष्य संसार के बारे में निर्णय लेते हैं।

3.2. संरचनावाद (Structuralism)

संरचनावाद मनोविज्ञान का एक प्रारंभिक दृष्टिकोण है जो आत्मनिरीक्षण (Introspection) या व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं पर आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से मन की संरचना का अध्ययन करने पर ध्यान केंद्रित करता है। इस विचारधारा की स्थापना संयुक्त राज्य अमेरिका में कॉर्नेल विश्वविद्यालय में ई.बी. टिचनर (E.B. Titchener) द्वारा की गई थी, जो लाइपज़िग विश्वविद्यालय के विल्हेम वुंड्ट (Wilhelm Wundt) के छात्र थे। वुंड्ट, जिन्हें अक्सर आधुनिक मनोविज्ञान का जनक माना जाता है, ने संरचनावाद की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जिसका प्रभाव टिचनर पर पड़ा। टिचनर ने वुंड्ट के मूल विचारों को विस्तारित किया और यह विश्वास किया कि प्रत्येक अनुभव को उसकी व्यक्तिगत भावनाओं और संवेदनाओं में विभाजित किया जा सकता है।

3.2.1. वुंड्ट का दृष्टिकोण:

विल्हेम वुंड्ट ने अपनी पुस्तक "Outline of Psychology" में 'सिस्टमैटिक साइकोलॉजी' की अवधारणा प्रस्तुत की। वुंड्ट का मनोविज्ञान प्राकृतिक विज्ञानों के प्रयोगात्मक तरीकों, विशेषकर फिजियोलॉजिस्ट द्वारा उपयोग की जाने वाली तकनीकों पर आधारित था। उन्होंने इन वैज्ञानिक तरीकों को नए मनोविज्ञान के लिए अनुकूलित किया। वुंड्ट ने मनोविज्ञान को अनुभवों का विज्ञान (Science of Experiences) के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने तर्क दिया कि मनोवैज्ञानिकों को

प्रत्यक्ष अनुभव (Immediate Experience) का अध्ययन करना चाहिए, जो सीधे, प्रत्यक्ष संवेदनाएँ और धारणाएँ हैं, न कि अप्रत्यक्ष अनुभव (Mediate Experience) जो किसी उपकरण द्वारा मापा जाता है।

उन्होंने कहा कि सचेतन अनुभव प्रकृति में परमाणुवादी (Atomistic) हैं, जिसमें दो तत्व होते हैं: संवेदनाएँ (Sensations) - वस्तुनिष्ठ तत्व और भावनाएँ (Feelings) - आत्मनिष्ठ तत्व। वुंड्ट ने तीन आयामी भावनाओं के सिद्धांत (Tridimensional Theory of Feelings) का प्रस्ताव दिया, जो उनके आत्मनिरीक्षण अवलोकनों पर आधारित था। उनकी भावनाओं की व्याख्या तीन आयामों पर आधारित थी: आनंद/असंतोष (Pleasure/Displeasure), तनाव/विश्राम (Tension/Relaxation), और उत्तेजना/अवसाद (Excitement/Depression)।

वुंड्ट ने यह भी माना कि जब हम वास्तविक दुनिया में वस्तुओं को देखते हैं, तो हमारी धारणाओं में एकता या संपूर्णता होती है। उन्होंने उस मानसिक प्रक्रिया को 'अपर्सप्शन' (Apperception) कहा, जिसके द्वारा व्यक्तिगत तत्व एक समग्र अनुभव में संगठित होते हैं। वुंड्ट ने मन-शरीर समस्या पर 'मनोदैहिक समांतरवाद' (Psychophysical Parallelism) की अवधारणा भी प्रस्तुत की, जिसमें मन और शरीर को स्वतंत्र रूप से संचालित होने वाली समांतर प्रणालियाँ माना गया, जो एक-दूसरे पर सीधे प्रभाव नहीं डालतीं।

3.2.2. टिचनर का संरचनावाद (Titchener's Structuralism):

ई.बी. टिचनर, जो लाइपज़िग विश्वविद्यालय में विल्हेम वुंड्ट के डॉक्टरेट छात्र थे, ने वुंड्ट की मनोविज्ञान प्रणाली को अमेरिका में पेश करते समय इसे काफी हद तक परिवर्तित किया। उन्होंने 1898 में अपने लेख "The Postulates of Structural Psychology" के साथ संरचनात्मक मनोविज्ञान को एक प्रणाली के रूप में स्थापित किया। टिचनर के अनुसार, मनोविज्ञान के तीन महत्वपूर्ण मुद्दे थे: चेतन प्रक्रियाओं को उनके सबसे सरल घटकों में विभाजित करना, उन तत्वों के बीच संबंध के नियम निर्धारित करना, और उन्हें उनके शारीरिक परिस्थितियों से जोड़ना।

उन्होंने यह प्रस्तावित किया कि मनोविज्ञान का विषय क्षेत्र वह चेतन अनुभव है जो उस व्यक्ति पर निर्भर करता है जो वास्तव में उसे अनुभव कर रहा है। उन्होंने प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष अनुभव के बीच भेदभाव का विरोध किया। टिचनर के लिए, सभी अनुभव प्रत्यक्ष थे। उन्होंने मन और चेतना के बीच अंतर किया। उनके अनुसार, मन जन्म से मृत्यु तक किसी व्यक्ति के अनुभवों का कुल योग है, जबकि चेतना किसी भी समय व्यक्ति के अनुभवों का योग है।

टिचनर के अनुसार, चेतना के तीन मौलिक तत्व हैं: संवेदनाएँ (Sensations), प्रतीक (Images) और

भावनात्मक अवस्थाएँ (Affective States)। उन्होंने कहा कि इन चेतन तत्वों की कुछ मौलिक विशेषताएँ हैं। टिचनर ने चार मुख्य गुणों की पहचान की: गुणवत्ता (Quality), तीव्रता (Intensity), स्पष्टता (Clarity) और अवधि (Duration)। संवेदनाओं और प्रतीकों में चारों गुण होते हैं, जबकि भावनात्मक अवस्थाओं में केवल पहले तीन गुण होते हैं।

टिचनर ने वुंड्ट के त्रि-आयामी भावनाओं के सिद्धांत को अस्वीकार कर दिया और केवल पहले आयाम यानी आनंद-असंतोष (Pleasant-Unpleasant) को स्वीकार किया। उनके लिए, आत्मनिरीक्षण (Introspection) और प्रयोग ही अन्वेषण के प्राथमिक तरीके थे। वास्तव में, टिचनर के लिए आत्मनिरीक्षण की विधि और भी अधिक औपचारिक और अभ्यास आधारित थी। टिचनर की आत्मनिरीक्षण की पद्धति उन पर्यवेक्षकों पर निर्भर करती थी जो अपने सचेतन अवस्था के तत्वों का वर्णन करने के लिए व्यापक रूप से प्रशिक्षित थे, बजाय इसके कि वे परिचित नाम से उत्तेजना (Stimulus) को रिपोर्ट करें।

टिचनर ने मन-शरीर समस्या को हल करने के लिए वुंड्ट के मनोदैहिक समांतरवाद के दृष्टिकोण को अपनाया। वुंड्ट की तरह, वे मानते थे कि मन (या मानसिक गतिविधियाँ) और शरीर (या भौतिक गतिविधियाँ) एक-दूसरे से भिन्न हैं। इनके बीच कोई पारस्परिक क्रिया नहीं होती और न ही कोई एक दूसरे का कारण बनता है। हालांकि, एक में परिवर्तन होने पर दूसरा भी बदलता है। इसलिए, टिचनर भी अपने शिक्षक वुंड्ट की तरह मनोदैहिक समांतरवाद के समर्थक थे।

संरचनावाद: यह मनोविज्ञान का स्कूल, जिसकी स्थापना विल्हेम वुंड्ट ने की थी, मानसिक प्रक्रियाओं को उनके मूल घटकों में विभाजित करके मन के ढांचे को समझने पर केंद्रित था।

कार्यवाद: विलियम जेम्स द्वारा विकसित, फंक्शनलिज्म मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहार के उद्देश्य पर जोर देता है, यह देखता है कि वे व्यक्तियों को उनके वातावरण के अनुसार कैसे अनुकूलित होने में मदद करते हैं।

गेस्टाल्टवाद: गेस्टाल्ट मनोविज्ञान इस विचार पर जोर देता है कि संपूर्ण उसके भागों के योग से अधिक होता है, और यह इस बात पर केंद्रित होता है कि व्यक्ति दुनिया को एकीकृत संपूर्ण के रूप में कैसे अनुभव और समझते हैं।

मनोविश्लेषणवाद: सिगमंड फ्रायड द्वारा स्थापित मनोविश्लेषणवाद अवचेतन मन, बचपन के अनुभवों और व्यवहार और व्यक्तित्व को आकार देने में रक्षा तंत्र की भूमिका पर केंद्रित है।

व्यवहारवाद: व्यवहारवाद, जिसका नेतृत्व जॉन बी. वाटसन और बी.एफ. स्किनर जैसे मनोवैज्ञानिकों ने किया, अवलोकनीय व्यवहार पर केंद्रित है और यह पर्यावरणीय उत्तेजनाओं से कैसे प्रभावित होता है, विशेष रूप से सीखने पर जोर देते हुए जो reinforcement (सुदृढीकरण) और punishment (दंड) के माध्यम से होता है।

मानवतावाद: मानवतावाद मनोविज्ञान, जिसे अब्राहम मैस्लो और कार्ल रॉजर्स जैसे मनोवैज्ञानिकों ने प्रस्तुत किया, व्यक्तिगत विकास, आत्म-साक्षात्कार और व्यक्तिगत संतुष्टि की क्षमता पर जोर देता है।

अस्तित्ववाद: अस्तित्ववाद मनोविज्ञान व्यक्तिगत स्वतंत्रता, चुनाव और जीवन में अर्थ और उद्देश्य बनाने की जिम्मेदारी पर केंद्रित है, और अक्सर अस्तित्व संबंधी चिंता और प्रामाणिकता की खोज जैसे विषयों की खोज करता है।

संज्ञानात्मक: संज्ञानात्मक मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं जैसे सोच, स्मृति, धारणा, और समस्या-समाधान पर केंद्रित है, और इस बात पर जोर देता है कि ये प्रक्रियाएँ व्यवहार और भावनाओं को कैसे प्रभावित करती हैं।

3.3. कार्यवाद (Functionalism)

संरचनावाद द्वारा चेतना के तत्वों (संरचना) की पहचान पर ध्यान केंद्रित करने का जल्द ही विलियम जेम्स और अन्य मनोवैज्ञानिकों ने विरोध किया, जो मानते थे कि उनके नए क्षेत्र, जिसे उन्होंने "कार्यवाद" (Functionalism) कहा, को चेतना की संरचना के बजाय उसकी कार्यप्रणाली पर जोर देना चाहिए। कार्यवाद इस बात पर केंद्रित है कि मस्तिष्क कैसे कार्य करता है या किसी जीव द्वारा उसे अपने चारों ओर की चुनौतीपूर्ण और बदलती दुनिया से निपटने के लिए कैसे उपयोग किया जाता है। कार्यवाद पर डार्विन के प्राकृतिक चयन के सिद्धांत (Theory of Natural Selection) का गहरा प्रभाव पड़ा था।

जेम्स और अन्य कार्यवादियों ने चेतना के कार्यों को समझने पर ध्यान केंद्रित किया, इस तर्क से प्रेरित होकर कि चूँकि चेतना एक विशिष्ट मानव गुण है, इसलिए यह हमारे लिए महत्वपूर्ण कार्य पूरे करती है; अन्यथा यह विकास के माध्यम से विकसित नहीं होती। विलियम जेम्स के अनुसार, मनोविज्ञान "मानसिक जीवन का विज्ञान है, जिसमें इसके घटनाक्रम और उनकी स्थितियाँ शामिल हैं।" उनका मानना था कि मनोविज्ञान को चेतन अनुभव पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, लेकिन इसकी विश्लेषणात्मक विशेषताओं के लिए नहीं, बल्कि इसके कार्यात्मक उपयोगिता के लिए।

जेम्स के लिए, मनोविज्ञान प्राकृतिक विज्ञान की एक शाखा थी, जिसका अर्थ था कि मनुष्यों के अध्ययन में उनके पर्यावरण के प्रति अनुकूलन और पुनः अनुकूलन को शामिल करना चाहिए। उन्होंने आत्मनिरीक्षण, तुलनात्मक विधि और प्रयोग को मनोविज्ञान के लिए महत्वपूर्ण तरीकों के रूप में महत्व दिया, हालांकि वे

स्वयं प्रयोगकर्ता नहीं थे, लेकिन उन्होंने प्रयोगात्मक दृष्टिकोण के महत्व को स्वीकार किया।

विलियम जेम्स ने "चेतना की धारा" (Stream of Consciousness) की अवधारणा पर जोर दिया। उन्होंने चेतना को व्यक्तिगत, सतत (विश्लेषण के लिए अविभाज्य), लगातार बदलने वाली और चयनात्मक के रूप में वर्णित किया (कई घटनाओं में से केवल कुछ घटनाओं को आगे ध्यान देने के लिए चुना जाता है)। जेम्स ने मन और शरीर दोनों के अस्तित्व में विश्वास किया और माना कि मन और शरीर एक-दूसरे के साथ पारस्परिक क्रिया करते हैं।

कार्यवाद के विकास के दौरान, दो मुख्य स्कूल थे: शिकागो और कोलंबिया विश्वविद्यालय। जॉन डेवी और जेम्स एंजेल को शिकागो विश्वविद्यालय में कार्यवाद के संस्थापक माना जाता है, जबकि हार्वे कार को कार्यवाद के विकासकर्ता और सबसे प्रसिद्ध व्यक्ति के रूप में जाना जाता है। आर. एस. वुडवर्थ को कार्यात्मक मनोविज्ञान को कोलंबिया विश्वविद्यालय में लाने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। जेम्स मैककीन कैटल और एडवर्ड ली थॉर्नडाइक ने भी कोलंबिया के कार्यात्मक मनोविज्ञान के विकास में योगदान दिया।

हार्वे कार के अनुसार मनोविज्ञान के विषय-वस्तु के बारे में उनके दृष्टिकोण को उनकी 1925 में प्रकाशित पुस्तक "Psychology: A Study of Mental Activity" में प्रस्तुत किया गया। उनके अनुसार, मनोविज्ञान मानसिक गतिविधि या अनुकूलन व्यवहार का अध्ययन है। कार्यवादी मनोविज्ञान को एक व्यावहारिक विज्ञान बनाना चाहते थे, न कि एक शुद्ध विज्ञान, और अपने निष्कर्षों को लागू करना चाहते थे। कार्यवादियों ने मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहार के "क्यों" पर जोर दिया, जिसने उन्हें प्रेरणा (Motivation) के अध्ययन की ओर प्रेरित किया। कार्यवादी उन विशेषताओं में अधिक रुचि रखते थे जो जीवों को एक-दूसरे से भिन्न बनाती हैं, बजाय इसके कि उन्हें एक जैसा बनाती हैं।

3.4. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान (Gestalt Psychology)

उसी समय जब व्यवहारवादी क्रांति (Behaviorist Revolution) संयुक्त राज्य अमेरिका में शक्ति प्राप्त कर रही थी, लगभग उसी समय गेस्टाल्ट क्रांति (Gestalt Revolution) जर्मन मनोविज्ञान की दिशा को तेजी से आकार दे रही थी। गेस्टाल्टवादियों ने वुंड्टियन मनोविज्ञान (Wundtian Psychology) के खिलाफ विरोध किया। उनका मानना था कि हम चीजों का अनुभव अलग-अलग टुकड़ों में नहीं करते हैं, बल्कि उन्हें अर्थपूर्ण, पूर्ण संरचनाओं में करते हैं। उदाहरण के लिए, हम हरे, नीले, और लाल रंग के पैच नहीं देखते हैं, बल्कि हम लोगों, कारों आदि को एक संपूर्ण के रूप में देखते हैं। ये अर्थपूर्ण, पूर्ण, और चेतन अनुभव ही वे चीजें हैं जिन पर आत्मनिरीक्षण (Introspection) की विधि को ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

जर्मन शब्द "Gestalt" का अर्थ है "रूप," "संरचना," या "पूर्णता," इसलिए इस नए मनोविज्ञान के स्कूल को गेस्टाल्ट मनोविज्ञान कहा गया। इस स्कूल की स्थापना मैक्स वर्टहाइमर (Max Wertheimer) द्वारा की गई थी, और इसे उनके सहयोगियों, वोल्फगैंग कोहलर (Wolfgang Köhler) और कर्ट कोफ्का (Kurt Koffka) द्वारा आगे बढ़ाया गया। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के उदय में कई महत्वपूर्ण दार्शनिक दृष्टिकोण और प्रभाव थे, जैसे इमैनुएल कांट, विल्हेम वुंड्ट, जॉन स्टुअर्ट मिल, और फ्रांज ब्रैंटानो, साथ ही गॉटिंगेन विश्वविद्यालय में कार्ल स्टंपफ द्वारा किए गए प्रयोगात्मक अनुसंधान।

1910 में, जब मैक्स वर्टहाइमर वियना से एक ट्रेन यात्रा कर रहे थे, तब उन्हें एक विचार आया जिसने गेस्टाल्ट मनोविज्ञान की नींव रखी। उन्होंने स्ट्रोबोस्कोप का उपयोग करके अपने प्रयोग शुरू किए और फाई-प्रभाव (Phi Phenomenon) की अवधारणा प्रस्तुत की। फाई-प्रभाव का तात्पर्य उस स्पष्ट गति या भ्रम से है जिसमें दो स्थिर चमकती लाइटें एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाती प्रतीत होती हैं। अपने प्रयोग में, वर्टहाइमर ने पाया कि यदि दो लाइटों के चमकने के बीच का समय अंतराल लंबा (200 मिलीसेकंड या अधिक) हो, तो व्यक्ति दो लाइटों को लगातार चमकते हुए देखता है। लेकिन यदि यह अंतराल लगभग 60 मिलीसेकंड का हो, तो ऐसा प्रतीत होता है जैसे एक लाइट एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा रही हो।

1923 में अपने एक शोध पत्र में, वर्टहाइमर ने धारणा संगठन के सिद्धांतों (Principles of Perceptual Organization) को प्रस्तुत किया, जो गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के लिए आधारशिला बने। उन्होंने कहा कि हम वस्तुओं को उसी प्रकार देखते हैं जैसे हम स्पष्ट गति को देखते हैं, अर्थात् उन्हें एकीकृत संपूर्ण के रूप में देखते हैं न कि अलग-अलग संवेदनाओं के रूप में।

गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के धारणा संगठन के सिद्धांतों में शामिल हैं:

1. निकटता (Proximity): जो भाग समय या स्थान में करीब होते हैं, उन्हें एक साथ माना जाता है।
2. सातत्य (Continuity): जो तत्व एक प्रवाह दिशा में जुड़े हुए प्रतीत होते हैं।
3. समानता (Similarity): समान भागों को एक साथ समूहित किया जाता है।
4. पूरकता (Closure): अधूरी आकृतियों को पूरा करने की प्रवृत्ति।
5. सरलता या प्रैगनेंज (Simplicity/Prägnanz): सबसे सरल रूप में चीजों का अनुभव करना।
6. आकृति/पृष्ठभूमि (Figure/Ground): वस्तु और उसकी पृष्ठभूमि के बीच का अंतर।

गेस्टाल्टवादियों ने मनोदैहिक समरूपता (Psychophysical Isomorphism) की अवधारणा भी पेश की, जिसे कोहलर ने परिभाषित किया, "अनुभव की गई व्यवस्था हमेशा अंतर्निहित मस्तिष्क प्रक्रियाओं के कार्यात्मक वितरण के साथ संरचनात्मक रूप से समान होती है।" इस सिद्धांत का तात्पर्य यह है कि मस्तिष्क में बल क्षेत्र (Force Fields) आने वाली संवेदी जानकारी को परिवर्तित करते हैं, और यह परिवर्तित

जानकारी ही वह होती है जिसे हम चेतन रूप में अनुभव करते हैं।

गेस्टाल्टवादियों का तर्क था कि मनोविज्ञान का अध्ययन तत्काल घटनात्मक अनुभव का अध्ययन है, जिसमें स्मृति, सोच, धारणा, सीखना आदि जैसी संज्ञानात्मक क्रियाएं शामिल हैं। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के दो मूल सिद्धांत हैं: प्राथमिक और द्वितीयक। प्राथमिक सिद्धांत का संबंध पूर्ण-भाग मनोविज्ञान (Whole-Part Psychology) से है, जबकि द्वितीयक सिद्धांत में समरूपता का सिद्धांत, धारणा संगठन के सिद्धांत आदि शामिल हैं।

गेस्टाल्ट मनोविज्ञान ने मनोवैज्ञानिकों का ध्यान व्यवहार और चेतना के तत्वों से हटाकर उनके समग्र पहलुओं (Holistic Aspects) की ओर आकर्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

3.5. मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)

मनोविश्लेषण को आधुनिक समय की सबसे प्रभावशाली बौद्धिक और व्यावहारिक परियोजनाओं में से एक माना जाता है। इसे उन्नीसवीं सदी के अंत में सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud) और अन्य लोगों द्वारा विकसित किया गया था। मनोविश्लेषण को दो रूपों में समझा जा सकता है: एक तो वह सिद्धांत जो सिगमंड फ्रायड के कार्यों से निकला है और जो एक गतिक अचेतन (Dynamic Unconscious) की उपस्थिति और उसके कार्यों पर जोर देता है, और दूसरा, मनोविश्लेषण की चिकित्सीय पद्धति जिसमें विश्लेषक और रोगी के बीच कई बार साप्ताहिक मुलाकात होती है।

फ्रायड ने मन की टोपोग्राफिकल संरचना को तीन भागों में विभाजित किया: चेतन, पूर्वचेतन, और अचेतन (Conscious, Preconscious, Unconscious)। उन्होंने मन को दो हिस्सों में विभाजित किया - चेतन और अचेतन। अचेतन को दो अलग-अलग स्तरों में बाँटा गया है: अचेतन का सही स्तर (Unconscious Proper) और पूर्वचेतन।

- चेतन उन मानसिक तत्वों से बना होता है जो किसी भी समय व्यक्ति की जागरूकता में होते हैं।
- पूर्वचेतन में वे मानसिक तत्व होते हैं जो अभी चेतन नहीं हैं, लेकिन थोड़े प्रयास से चेतना में लाए जा सकते हैं।
- अचेतन मन का सबसे बड़ा हिस्सा है। इसमें वे मानसिक तत्व शामिल होते हैं जो चेतन नहीं हो सकते या बहुत कठिनाई से हो सकते हैं। अचेतन विचार अक्सर बचपन के अनुभवों, यौन इच्छाओं और संघर्षों से संबंधित होते हैं।

फ्रायड ने मन को तीन प्रांतों में विभाजित किया: इड, ईगो, और सुपरईगो (Id, Ego, Superego):

1. इड (Id):

- यह व्यक्तित्व के जैविक तत्वों से संबंधित है और आनंद सिद्धांत (Pleasure Principle) द्वारा संचालित होता है।
- यह पूरी तरह से अचेतन होता है और तत्काल संतुष्टि की आवश्यकता रखता है। यह कभी-कभी सबसे आदिम इच्छाओं, जैसे यौन और आक्रामक इच्छाओं से नियंत्रित होता है।

2. ईगो (Ego):

- यह वास्तविकता सिद्धांत (Reality Principle) द्वारा संचालित होता है।
- यह मुख्यतः चेतन होता है और संतुष्टि में देरी करता है। इसे इड और सुपरईगो के बीच मध्यस्थ के रूप में भी माना जाता है। इसे व्यक्तित्व का निर्णय लेने वाला (Decision Maker) या कार्यकारी (Executive) भाग भी कहा जाता है।

3. सुपरईगो (Superego):

- यह नैतिकता सिद्धांत (Morality Principle) द्वारा संचालित होता है और चेतन, पूर्वचेतन, और अचेतन में स्थित होता है।
- इसे माता-पिता, शिक्षक और अन्य लोगों से सीखकर विकसित किया जाता है। सुपरईगो के दो उप-तंत्र होते हैं:
 - अंतःकरण (Conscience): जो दंड पर केंद्रित होता है।
 - ईगो आदर्श (Ego Ideal): जो इनाम पर केंद्रित होता है।

फ्रायड का मानना था कि इड, ईगो और सुपरईगो का पारस्परिक खेल व्यक्ति के व्यवहार को निर्धारित करने में अत्यधिक महत्वपूर्ण है। आंतरिक मानसिक संघर्ष अक्सर इसलिए उत्पन्न होते हैं क्योंकि ये तीनों उपतंत्र अलग-अलग लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहते हैं। यदि यह संघर्ष अनसुलझा रह जाता है, तो यह मानसिक समस्याओं का कारण बन सकता है।

फ्रायड का तर्क था कि मनुष्य जटिल ऊर्जा प्रणालियाँ हैं, जो दो प्रकार की ऊर्जा से मिलकर बनी हैं: शारीरिक ऊर्जा और मानसिक ऊर्जा (Psychic Energy)।

- शारीरिक ऊर्जा भोजन से आती है और इसे श्वास, चलने, दौड़ने, लिखने जैसी गतिविधियों में प्रयोग किया जाता है।
- मानसिक ऊर्जा "न्यूरोफिजियोलॉजिकल उत्तेजना की अवस्थाओं" (Neurophysiological States of Excitation) से उत्पन्न होती है और सोचने जैसी मनोवैज्ञानिक गतिविधियों में प्रयोग की जाती है।

फ्रायड ने दो प्रमुख प्रवृत्तियों की पहचान की:

1. एरोस (Eros) - जीवन प्रवृत्तियाँ।

2. थैनाटोस (Thanatos) - मृत्यु प्रवृत्तियाँ।

जीवन प्रवृत्तियों को प्रेरित करने वाली ऊर्जा को 'लिबिडो' (Libido) कहा जाता है। फ्रायड के अनुसार, जब ईगो को किसी खतरे से धमकी मिलती है, तो चिंता (Anxiety) उत्पन्न होती है। इसलिए, चिंता को एक भावनात्मक अप्रिय अवस्था के रूप में समझा जाता है, जो शारीरिक अनुभूति के साथ होती है और व्यक्ति को आसन्न खतरे के प्रति संकेत देती है।

3.6. व्यवहारवाद (Behaviorism)

जॉन बी. वॉटसन (John B. Watson) को आमतौर पर व्यवहारवाद (Behaviorism) का संस्थापक माना जाता है, लेकिन इसके प्रारंभिक आधार दर्शनशास्त्र में वस्तुनिष्ठता (Objectivism), पशु मनोविज्ञान (Animal Psychology), पावलोवियन कंडीशन्ड रिफ्लेक्स (Pavlovian Conditioned Reflex), और कार्यात्मकता (Functionalism) की प्रवृत्तियों पर आधारित हैं। वॉटसन ने 1913 में जॉन हॉपकिंस विश्वविद्यालय (John Hopkins University) में व्यवहारवाद को एक स्कूल के रूप में स्थापित किया। इस स्कूल को मनोविज्ञान के क्षेत्र में दूसरी शक्ति (Second Force) माना जाता है।

वॉटसन ने आत्मनिरीक्षण (Introspection) और मानसिकता पर आधारित किसी भी प्रकार के व्यवहार की व्याख्या को पूरी तरह से खारिज कर दिया। व्यवहारवादियों का मानना है कि केवल वही गतिविधियाँ जो प्रत्यक्ष, दिखाई देने वाली हैं और जिन्हें वैज्ञानिक रूप से मापा जा सकता है, मनोविज्ञान द्वारा अध्ययन की जानी चाहिए। अपने 1913 के लेख में, वॉटसन ने यह कहा कि मनोविज्ञान का उद्देश्य व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण (Prediction and Control of Behavior) है। उनके अनुसार, मनोविज्ञान एक प्राकृतिक विज्ञान की शाखा है जो मानव व्यवहार का अध्ययन करती है।

व्यवहार एक व्यापक शब्द है जिसमें मौखिकता (Verbalization) भी शामिल है। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि मनोविज्ञान का विषय चेतना (Consciousness), मानसिक कार्यों (Mental Functions) या किसी भी प्रकार की मनो-शारीरिक प्रक्रियाएँ नहीं हैं, बल्कि प्रत्यक्ष व्यवहार है।

वॉटसन ने एक उत्तेजना-प्रतिक्रिया मनोविज्ञान (Stimulus-Response Psychology) का प्रस्ताव रखा।

- **उत्तेजना (Stimulus)**

उत्तेजना से उनका तात्पर्य किसी भी वस्तु या पर्यावरण में बदलाव से है या शरीर के ऊतकों में किसी भी बदलाव से। उत्तेजना सरल या जटिल हो सकती है। यदि उत्तेजना जटिल है, तो इसे छोटे घटकों में विभाजित किया जा सकता है।

- **प्रतिक्रिया (Response)**

प्रतिक्रिया से उनका तात्पर्य किसी भी क्रिया से है जो जीव द्वारा की जाती है। प्रतिक्रियाएँ सीखी हुई या न सीखी हुई, और प्रत्यक्ष (Overt) या अप्रत्यक्ष (Covert) हो सकती हैं। प्रत्यक्ष सीखी हुई प्रतिक्रियाओं के उदाहरण बोलना, चलना, और खेलना हैं, जबकि सोचना और धारणा (Perception) अप्रत्यक्ष सीखी हुई प्रतिक्रियाएँ हैं।

वॉटसन ने आत्मनिरीक्षण को एक वैज्ञानिक पद्धति के रूप में पूरी तरह खारिज कर दिया और अवलोकन (Observation), कंडीशन्ड-रिफ्लेक्स तकनीक (Conditioned-Reflex Technique), परीक्षण (Testing), और मौखिक रिपोर्ट (Verbal Report) जैसी विधियों को मान्यता दी।

वॉटसन के प्रमुख सिद्धांत

1. उन्होंने प्रस्तावित किया कि व्यवहार को भौतिक-रासायनिक प्रक्रियाओं (Physio-Chemical Processes) तक घटाया जा सकता है।
2. उन्होंने व्यवहार को प्रतिक्रिया तत्वों की एक श्रृंखला (Series of Response Elements) के रूप में देखा।
3. उन्होंने कारण-प्रभाव के कठोर निर्धारण (Strict Cause-and-Effect Determinism) पर जोर दिया।
4. वॉटसन ने कहा कि चेतना (Conscious Processes) के अध्ययन को पूरी तरह त्याग देना चाहिए, क्योंकि इसे देखा या वैज्ञानिक रूप से अध्ययन नहीं किया जा सकता।

इस प्रकार, उन्होंने उद्देश्यपूर्ण डेटा (Objective Data) पर जोर दिया और व्यक्तिपरक डेटा (Subjective Data) को अस्वीकार किया। वॉटसन और अन्य व्यवहारवादियों ने मन या चेतना के अस्तित्व को नकार दिया। उन्होंने कहा कि केवल एक शरीर होता है और कोई मन नहीं होता। वॉटसन ने तर्क दिया कि चेतना को देखा, छुआ, चखा या सूँघा नहीं जा सकता, और इसे एक अप्रसिद्ध धारणा करार दिया। इस दृष्टिकोण से, वॉटसन स्पष्ट रूप से एक एकतावादी (Monist) थे।

गथरी और हल के सिद्धांत

गथरी (Guthrie) ने निकटता (Contiguity) द्वारा सीखने पर जोर दिया। उनकी वन-ट्रायल लर्निंग (One-Trial Learning) का सिद्धांत कहता है, "एक उत्तेजना पैटर्न पहली बार प्रतिक्रिया के साथ जोड़े जाने पर अपनी पूर्ण संघ शक्ति प्राप्त कर लेता है।"

हल (Hull) ने अपनी ड्राइव-रिडक्शन थ्योरी (Drive-Reduction Theory) के साथ यह दिखाने का प्रयास किया कि कैसे कई आंतरिक घटनाएँ प्रत्यक्ष व्यवहार का कारण बनती हैं। हल ने वैज्ञानिक सत्य की खोज के लिए चार विधियाँ विकसित कीं:

1. अनियोजित अवलोकन की विधि (Method of Unplanned Observation)
2. नियोजित अवलोकन की विधि (Method of Planned Observation)
3. प्रायोगिक परीक्षण की विधि (Experimental Testing Method)
4. परिकल्पना-निगमन विधि (Hypothetico-Deductive Method)

स्किनर और टॉलमैन के दृष्टिकोण

स्किनर (Skinner) ने अपने व्यवहारवादी दृष्टिकोण को समझाने में एक वर्णनात्मक दृष्टिकोण (Descriptive Approach) अपनाया।

टॉलमैन (Tolman) का उद्देश्यपूर्ण व्यवहारवाद (Purposive Behaviorism) व्यवहारवाद के इतिहास में एक और महत्वपूर्ण मील का पत्थर था। एक उद्देश्यपूर्ण व्यवहारवादी के रूप में, उन्होंने स्पष्ट किया कि सीखा गया व्यवहार हमेशा किसी उद्देश्य या लक्ष्य की ओर उन्मुख होता है।

इस प्रकार, व्यवहारवाद ने मनोविज्ञान में एक नई दिशा दी, जिसमें केवल प्रत्यक्ष और मापने योग्य व्यवहारों पर जोर दिया गया।

3.7. मानवतावाद (Humanistic)

अब्राहम मैस्लो (Abraham Maslow) को मनोविज्ञान में तीसरी शक्ति (Third-Force) माने जाने वाले एक आंदोलन की शुरुआत करने का श्रेय दिया जाता है। मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) एक प्रणाली नहीं बल्कि एक आंदोलन के रूप में 1960 के दशक की शुरुआत में उभरने लगा। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, मनोविज्ञान की पहली और दूसरी शक्तियाँ, मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) और व्यवहारवाद (Behaviorism) क्रमशः, कई महत्वपूर्ण मानवीय गुणों को ध्यान में नहीं रखती थीं। तीसरी शक्ति के मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, पहले से ही स्वस्थ व्यक्तियों को और अधिक स्वस्थ बनाने और उनकी पूरी क्षमता को महसूस कराने के लिए जानकारी की आवश्यकता थी। इस प्रकार एक ऐसे मॉडल की आवश्यकता थी जो मनुष्यों की विशिष्टता और उनके सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करे, न कि उनके नकारात्मक पहलुओं पर। इस आवश्यकता ने मानवतावादी मनोविज्ञान की नींव रखी।

मानवतावादी मनोविज्ञान व्यक्ति को एक संपूर्ण इकाई के रूप में देखता है और पूरे जीवन इतिहास के संदर्भ में व्यवहार की व्याख्या करता है। इस आंदोलन के उभरने में जिन पूर्ववर्ती शक्तियों ने योगदान दिया, उनमें विलियम जेम्स (William James) की मनोविज्ञान, पुनर्जागरण के दौरान प्रारंभिक मानवतावादी प्रयास, अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology), और कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) की स्व-सिद्धांत (Self Theory) शामिल हैं।

मानवतावादी मनोविज्ञान के कुछ मौलिक सिद्धांतों में शामिल हैं:

1. मनुष्यों के अध्ययन के लिए पशु अनुसंधान की प्रासंगिकता का अभाव।
2. व्यक्तिनिष्ठ वास्तविकता (Subjective Reality) को मानव व्यवहार का प्राथमिक मार्गदर्शक मानना।
3. समूहों के बजाय व्यक्तियों का अध्ययन करने का महत्व।
4. उन चीजों की खोज के लिए प्रयास करना जो मानव अनुभव को विस्तारित और समृद्ध करती हैं।
5. स्व-साक्षात्कार (Self-Realization) और स्व-पूर्ति (Self-Actualization) को जीवन का मूल लक्ष्य मानना।
6. मनोविज्ञान का उद्देश्य यह समझना होना चाहिए कि मनुष्य होने का क्या अर्थ है।

कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) का स्व-सिद्धांत (Self Theory) मानवतावादी मनोविज्ञान में एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता है। रोजर्स का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति में स्वयं को विकसित करने और स्व-पूर्ति प्राप्त करने की एक अंतर्निहित क्षमता होती है। उन्होंने कहा कि मनुष्य मूल रूप से अच्छे होते हैं। उनके अनुसार, स्व (Self) एक प्रवाहमय और बदलती हुई संरचना है। उन्होंने स्व के दो उप-तंत्र बताए:

1. स्व-अवधारणा (Self Concept) - इसमें व्यक्ति की जागरूकता में आने वाले सभी अनुभव शामिल हैं।
2. आदर्श स्व (Ideal Self) - इसमें वह सब कुछ शामिल है जो एक व्यक्ति होना चाहता है।

रोजर्स का यह भी सुझाव था कि जब लोगों को बिना शर्त सकारात्मक सम्मान (Unconditional Positive Regard) मिलता है, तब वे एक पूर्ण रूप से कार्यशील व्यक्ति बन सकते हैं।

मैस्लो (Maslow) की आवश्यकताओं की पदानुक्रम (Hierarchy of Needs) का सिद्धांत पाँच आवश्यकताओं को उनकी प्राथमिकता के क्रम में शामिल करता है:

1. शारीरिक आवश्यकताएँ (Physiological Needs)
2. सुरक्षा आवश्यकताएँ (Safety Needs)
3. प्रेम और संबंध (Love and Belongingness Needs)
4. सम्मान की आवश्यकताएँ (Esteem Needs)
5. स्व-पूर्ति की आवश्यकता (Self-Actualization Needs)

मैस्लो के अनुसार, जितनी बुनियादी आवश्यकताएँ होती हैं, वे अन्य जानवरों की आवश्यकताओं के समान होती हैं। पदानुक्रम में जितनी उच्च आवश्यकताएँ होती हैं, वे उतनी ही विशिष्ट रूप से मानवीय होती हैं।

जैसे ही एक आवश्यकता पूरी होती है, अगली उच्च आवश्यकता पर ध्यान दिया जाता है। स्व-पूर्ति का अर्थ है स्वयं की पूर्ण क्षमता का एहसास करना। मैस्लो ने यह भी स्पष्ट किया कि स्व-पूर्ति एक सब कुछ या कुछ भी नहीं की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह एक डिग्री का मामला है। कोई भी व्यक्ति पूरी तरह से स्व-पूर्ति प्राप्त नहीं कर सकता।

3.8. अस्तित्ववाद (Existential)

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology) को भी मनोविज्ञान में तीसरी शक्ति के रूप में मान्यता प्राप्त है। अस्तित्ववाद भौतिकवाद (Materialism) के बढ़ते खतरे के प्रतिकार के रूप में विकसित हुआ। मानवीय जीवन यांत्रिक और अपनी स्वतंत्रता और स्वयं को पार करने की क्षमता खोता जा रहा था। इस प्रकार, अस्तित्ववाद एक शक्तिशाली आंदोलन के रूप में विकसित हुआ और युद्धग्रस्त यूरोप में अत्यधिक तर्कवाद के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में उभरा। तर्क को भावना और अनुभव की कीमत पर बढ़ावा दिया गया। कहा गया कि तर्क मनुष्य को भावनात्मकता के बजाय वस्तुनिष्ठ (Objective) ढंग से कार्य करने में मदद करता है।

अस्तित्ववादी दर्शन मनुष्य की प्रकृति से संबंधित है। व्यक्ति केवल एक पदार्थ या यंत्र नहीं है, बल्कि एक निर्माणशील या उभरता हुआ अस्तित्व है। अस्तित्ववाद 19वीं और 20वीं शताब्दी के यूरोपीय दार्शनिकों से जुड़ा हुआ है जिन्होंने बाद में इसे मनोवैज्ञानिक रूप से विकसित किया। 'अस्तित्ववादी दृष्टिकोण' के कुछ समर्थक हैं:

1. सॉरेन कीर्केगार्ड (Soren Kierkegaard)
2. मार्टिन हाइडेगर् (Martin Heidegger)
3. जीन पॉल सार्त्र (Jean Paul Sartre)

लुडविग बिनसवांगर (Ludwig Binswanger) अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने दासीन (Dasein) पर जोर दिया। इसका शाब्दिक अर्थ है "वहां होना"। हाइडेगर् ने व्यक्ति और संसार के संबंध को "विश्व में होना" के रूप में वर्णित किया।

मेडार्ड बॉस (Medard Boss) ने मानव अस्तित्व के लिए आवश्यक विभिन्न विशेषताओं पर जोर दिया। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को उसकी पूरी अस्तित्वगत वास्तविकता में समझना है। इसके प्रमुख तत्वों में मानवीय मूल्य, जीवन का अर्थ, अंतरव्यक्तिक संबंध, पीड़ा, चिंता, संघर्ष, और मृत्यु की अवधारणा शामिल हैं।

इस दृष्टिकोण का मानना है कि व्यक्ति के पास स्वतंत्रता है, और इस स्वतंत्रता के कारण उन्हें अपने

अस्तित्व की जिम्मेदारी भी वहन करनी पड़ती है। अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व, मनोचिकित्सा, और परामर्श के क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया है।

3.9. संज्ञानात्मक क्रांति (Cognitive Revolution)

20वीं शताब्दी के मध्य तक, मनोवैज्ञानिकों ने व्यवहारवादी दृष्टिकोण (Behaviorist Approach) पर सवाल उठाना शुरू कर दिया था। प्राणीशास्त्र (Ethology), जो पशुओं के व्यवहार का अध्ययन करता है, ने यह दिखाया कि प्राकृतिक प्रवृत्तियों (Instinctive) और सीखे हुए व्यवहार दोनों का महत्वपूर्ण स्थान है। यह खोज कंडीशनिंग (Conditioning) के सख्त विचारों के अनुरूप नहीं थी।

संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों (Cognitive Psychologists) का मुख्य रूप से यह अध्ययन करना है कि उत्तेजना (Stimulus) और प्रतिक्रिया (Response) के बीच क्या होता है। वे इस बात पर जोर देते हैं कि उत्तेजना और व्यवहार के बीच संज्ञानात्मक या मानसिक प्रक्रियाएँ हस्तक्षेप करती हैं, जिसके कारण उत्तेजना-सजीव-प्रतिक्रिया (S-O-R) दृष्टिकोण सामने आया। संज्ञानात्मक मनोविज्ञान, व्यवहारवाद के खिलाफ एक क्रांति है, जिसे संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बहुत संकुचित माना गया था।

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान ध्यान, स्मृति, संविधान की अवधारणा, तर्क, समस्या समाधान, मानसिक कल्पना, निर्णय लेने और भाषा जैसी प्रक्रियाओं को शामिल करता है। आज, संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिक मनोविज्ञान को उच्चतर मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन मानते हैं।

संज्ञानात्मक क्रांति के कई पूर्ववर्ती कारक भी थे। ब्रिटिश अनुभववादियों जैसे जॉन लॉक, जॉर्ज बर्कले और डेविड ह्यूम ने आधुनिक संज्ञानात्मक मनोविज्ञान को प्रभावित किया। ई. सी. टॉलमैन का उद्देश्यपूर्ण व्यवहारवाद (Purposive Behaviorism) संज्ञानात्मक आंदोलन का एक महत्वपूर्ण पूर्वगामी था। उनके व्यवहारवाद के रूप ने संज्ञानात्मक चर की महत्ता को मान्यता दी और उत्तेजना-प्रतिक्रिया दृष्टिकोण में कमी लाई।

गेस्टाल्ट मनोविज्ञान (Gestalt Psychology) ने भी संज्ञानात्मक आंदोलन को प्रभावित किया, जिसमें संगठन, संरचना, संबंध, विषय की सक्रिय भूमिका और स्मृति एवं सीखने में धारणा की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया गया। कर्ल लैशले (Karl Lashley) द्वारा न्यूरोसाइंस में प्रगति ने भी व्यवहार से मस्तिष्क और उसकी कार्यप्रणाली की ओर ध्यान केंद्रित करने में भूमिका निभाई।

जीन पियाजे (Jean Piaget) के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत और नोम चॉम्स्की (Noam Chomsky) के व्याकरण के सिद्धांत ने संज्ञानात्मक मनोविज्ञान के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उल्रिक नाइसर (Ulric Neisser) ने 1967 में "Cognitive Psychology" प्रकाशित की, जो मनोविज्ञान के इतिहास में एक

महत्वपूर्ण पुस्तक थी और क्षेत्र के लिए एक नई दृष्टि प्रस्तुत करने का प्रयास था। नाइसर को संज्ञानात्मक मनोविज्ञान का जनक भी माना जाता है।

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान को आधुनिक कंप्यूटर के साथ इसकी समानता के माध्यम से बेहतर समझा जा सकता है, जिसे अक्सर सूचना-प्रसंस्करण मॉडल (Information-Processing Model) कहा जाता है। इस मॉडल में, आने वाली जानकारी कई चरणों में संसाधित होती है। एक कंप्यूटर की तरह, जानकारी का चयन किया जाता है, मौजूदा डेटा के साथ संयोजित किया जाता है, रूपांतरित और पुनर्गठित किया जाता है। अंतिम प्रतिक्रिया इन आंतरिक प्रसंस्करण चरणों पर निर्भर करती है।

लघु प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1: संरचनावाद (Structuralism) और क्रियावाद (Functionalism) के बीच अंतर को संक्षेप में समझाइए।

उत्तर 1: संरचनावाद ने स्थिर चेतना के तत्वों का अध्ययन किया, जबकि क्रियावाद ने मानसिक प्रक्रियाओं या कार्यकलापों का अध्ययन किया। वुंट (Wundt) और टिचनर (Titchener) जैसे संरचनावादी, मस्तिष्क या चेतना के 'शुद्ध विश्लेषण' में लगे थे। दूसरी ओर, क्रियावादी मनोविज्ञान में व्यवहार के व्यावहारिक अनुप्रयोग और साधारण मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करते थे। संरचनावादियों का तर्क था कि क्रियाएँ सीधे चेतना में प्रकट नहीं होतीं और उन्होंने आत्मावलोकन (Introspection) विधि पर जोर दिया, जबकि क्रियावादियों ने अवलोकन विधि को भी स्वीकार किया।

संरचनावादी और क्रियावादी मस्तिष्क-शरीर समस्या पर भी अलग दृष्टिकोण रखते थे। संरचनावादी मानते थे कि मानसिक और शारीरिक गतिविधियाँ एक-दूसरे से भिन्न हैं और स्वतंत्र रूप से अध्ययन की जा सकती हैं। जबकि, क्रियावादी भी द्वैतवादी थे, लेकिन उनका तर्क था कि किसी भी अनुकूलन या मानसिक कृत्य में शारीरिक और मानसिक घटनाएँ एकीकृत होती हैं, जिनमें कोई स्पष्ट भेद नहीं होता।

प्रश्न 2: सचेतन (Conscious), पूर्वचेतन (Preconscious), और अचेतन (Unconscious) मन को परिभाषित कीजिए।

उत्तर 2: सचेतन मन: इसमें वे मानसिक तत्व शामिल हैं जो किसी भी क्षण में जागरूकता में होते हैं।

पूर्वचेतन मन: इसमें वे मानसिक तत्व शामिल होते हैं जो सचेतन नहीं होते लेकिन थोड़े प्रयास से चेतना में लाए जा सकते हैं।

अचेतन मन: यह मन का सबसे बड़ा हिस्सा है। इसमें वे मानसिक तत्व शामिल होते हैं जो सचेतन नहीं हो

सकते या बहुत कठिनाई से हो सकते हैं। अचेतन विचार मुख्य रूप से बचपन के अनुभवों, यौन इच्छाओं और संघर्षों से संबंधित होते हैं।

प्रश्न 3: संज्ञानात्मक क्रांति पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

उत्तर 3: 20वीं शताब्दी के मध्य में संज्ञानात्मक क्रांति ने मनोविज्ञान को व्यवहारवाद से दूर करते हुए आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन की ओर मोड़ दिया। यह परिवर्तन भाषाविज्ञान, कंप्यूटर विज्ञान, और तंत्रिका विज्ञान में प्रगति से प्रेरित था, जिसमें नोम चॉम्स्की जैसे विद्वानों ने मानसिक संरचनाओं पर जोर देते हुए व्यवहारवाद को चुनौती दी। मन को कंप्यूटर की तरह मानते हुए, शोधकर्ताओं ने धारणा, स्मृति, और भाषा जैसी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का अध्ययन किया। इस क्रांति ने संज्ञानात्मक मनोविज्ञान को उभरने में मदद की और आधुनिक तंत्रिका विज्ञान के लिए आधार तैयार किया, जिससे मनुष्य के मन और उसके व्यवहार के बीच संबंध की समझ में क्रांतिकारी बदलाव आया।

प्रश्न 4: कार्ल रॉजर्स की "स्वयं" की अवधारणा का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

उत्तर 4: रॉजर्स के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति में एक आंतरिक आत्म-साक्षात्कार प्रवृत्ति (Actualizing Tendency) होती है - जिसका अर्थ है कि जीवन के मूल उद्देश्यों में व्यक्ति की स्वयं की धारणा के अनुरूप आचरण करना, विकास करना, और जीवन का अनुभव करना शामिल है। विकसित होते हुए लोग एक-दूसरे से अभिव्यक्तियों को अलग करना सीखते हैं और स्वयं के प्रति जागरूक होने लगते हैं। रॉजर्स ने इसे "स्वयं-अनुभव" (Self-Experience) कहा।

महत्वपूर्ण लोगों के साथ बातचीत के कारण यह स्वयं-अनुभव "स्वयं-अवधारणा" (Self-Concept) में बदल जाता है। जैसे-जैसे "स्वयं" की जागरूकता बढ़ती है, अन्य लोगों, जैसे माता-पिता से सकारात्मक सम्मान (Positive Regard) की आवश्यकता भी उत्पन्न होती है। बच्चा जल्दी ही यह सीख जाता है कि किस प्रकार का व्यवहार माता-पिता की स्वीकृति प्राप्त करेगा, जो उसके स्वयं के सम्मान (Self-Regard) को बढ़ाता है। रॉजर्स के अनुसार, स्वयं व्यक्तित्व का कोई अलग आयाम नहीं है। उनके अनुसार, व्यक्ति के पास "स्वयं" नहीं होता, बल्कि स्वयं पूरे जीवधारी (Organism) को शामिल करता है, अर्थात् जो कोई वास्तव में जीव स्तर पर होता है। उन्होंने स्वयं के दो उपतंत्र माने:

- स्वयं-अवधारणा (Self-Concept): इसमें वे सभी अनुभव शामिल हैं जो व्यक्ति द्वारा जागरूकता में महसूस किए जाते हैं।
- आदर्श स्वयं (Ideal Self): इसमें वे अनुभव शामिल होते हैं जो व्यक्ति सोचता है कि उसे क्या होना

चाहिए और वह क्या बनना चाहता है। इसमें वे सभी गुण और विशेषताएँ शामिल हैं जिन्हें प्राप्त करने की व्यक्ति की इच्छा होती है।

इस प्रकार, स्वयं जीवधारी के अनुभवों से उत्पन्न होता है। एक मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में स्वयं को परिभाषित करने वाले अनुभव, जीवधारी के अनुभवों के अनुरूप होते हैं।

प्रश्न 5: निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें:

उत्तर 5: Dasein:

यह शब्द हेडेगर (Heidegger) द्वारा एक व्यक्ति और दुनिया की अविभाज्यता व्यक्त करने के लिए प्रयोग किया गया था। Dasein का अर्थ "होना" (Sein) और "वहाँ" (Da) को मिलाकर "दुनिया में होना" (Being-in-the-World) है। इसे एक और तरीके से समझाया जा सकता है कि बिना दुनिया के मनुष्यों का अस्तित्व नहीं हो सकता, और बिना मनुष्यों के दुनिया का कोई अस्तित्व नहीं होता। मानव मन भौतिक दुनिया को प्रकाशित और आकार देता है, जिससे उसका अस्तित्व प्रकट होता है।

Isomorphism:

इस शब्द का शाब्दिक अर्थ है रूप (Form) की समानता (Sameness)। यह सिद्धांत यह कहता है कि मनोवैज्ञानिक या चेतन अनुभव और मस्तिष्क में होने वाली गतिविधियों के बीच एक मेल होता है। इसे इस प्रकार भी समझाया जा सकता है कि किसी उत्तेजना के गेस्टाल्ट (Gestalt) पैटर्न और मस्तिष्क की गतिविधि के बीच एक समानता होती है जब व्यक्ति उस उत्तेजना को देखता है।

प्रश्न 6: फाई (Phi) घटना क्या है, और यह मनोविज्ञान में गति की धारणा से कैसे संबंधित है?

उत्तर 6: फाई-घटना (Phi Phenomenon) एक प्रकार का गति का भ्रम है, जहाँ दो स्थिर वस्तुएँ जल्दी-जल्दी एक के बाद एक दिखाई जाती हैं, जिससे वे अलग-अलग देखी जा सकने वाली सीमा से अधिक होती हैं और चलती हुई प्रतीत होती हैं। वर्टहाइमर (Wertheimer) के इस घटना पर किए गए प्रयोगों की सफलता ने उनकी धारणा संगठन के सिद्धांत पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला। उन्होंने इस बात को रेखांकित किया कि जब विषयों ने दृश्य उत्तेजना में स्पष्ट गति को महसूस किया, तो वे पूर्णता या गेस्टाल्ट को देख रहे थे, न कि अलग-अलग उत्तेजनाओं की क्रमिक श्रृंखला को। इस पूर्णता की धारणा एक मौलिक और अविभाज्य अनुभव थी और यह इसके भागों के योग के बराबर नहीं थी। धारणा की यह पूर्णता उभरकर आती है और इसमें स्वयं के गुण होते हैं जो इसके भागों के गुणों से स्पष्ट रूप से भिन्न होते हैं। इस प्रकार, यह गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत बन गया।

प्रश्न 7: क्रियावाद (Functionalism) पर दो पूर्ववर्ती प्रभावों पर चर्चा करें।

उत्तर 7: 1. विकासवादी सिद्धांत (Evolutionary Theory):

स्पेंसर, डार्विन, और गैल्टन वे तीन प्रमुख विकासवादी स्रोत थे जिन्होंने क्रियावाद के निर्माण को प्रभावित किया। स्पेंसर के लिए, विकास एक निरंतर प्रक्रिया थी जिसमें समेकन और विभेदन (Integration and Differentiation) शामिल थे। ये परिवर्तन बाहरी परिस्थितियों या परिवेश के साथ निरंतर समायोजन और अनुकूलन की प्रक्रिया मात्र थे। प्रत्येक जीव अपने पर्यावरण के प्रति एक निश्चित तरीके से प्रतिक्रिया करता है। सबसे सरल प्रतिक्रियाएँ प्रतिवर्त (Reflexes) कहलाती हैं, जो अनम्य होती हैं। उच्चतर जानवर अधिक जटिल और लचीले प्रतिवर्त कार्य दिखाते हैं, जिन्हें प्रवृत्ति (Instincts) कहा जाता है। सभी उच्चतर मानसिक कार्य इसी प्रक्रिया का हिस्सा हैं। स्पेंसर के अनुसार, मस्तिष्क शरीर के साथ-साथ विकसित हुआ और अधिक विभेदन के साथ उपयोगी अनुभव उत्पन्न हुए। इस प्रकार, स्पेंसर ने चेतना के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

चार्ल्स डार्विन को क्रियावाद का एक विकासवादी पूर्ववर्ती माना जाता है। डार्विन ने बताया कि जीवन अस्तित्व के संघर्ष (Struggle for Existence) से भरा है। केवल बेहतर तैयार या फिट व्यक्ति प्राकृतिक चयन (Natural Selection) की प्रक्रिया के माध्यम से जीवित रहने और प्रजनन करने में सक्षम होते हैं। डार्विन ने तर्क दिया कि सभी मानसिक गतिविधियों को व्यक्ति के अनुकूलन कार्यों के रूप में व्याख्या की जानी चाहिए और उनका अध्ययन किया जाना चाहिए।

सर फ्रांसिस गैल्टन ने व्यक्तिगत मतभेदों (Individual Differences) के अध्ययन पर जोर दिया। उन्होंने सांख्यिकीय विधियों का उपयोग किया और मानसिक लक्षणों के विकास पर जोर देकर मनोविज्ञान में एक उपयोगितावादी दृष्टिकोण (Utilitarian Perspective) प्रस्तुत किया।

2. विलियम जेम्स (William James):

विलियम जेम्स ने क्रियावाद को एक प्रणाली के रूप में स्थापित किया (हालाँकि एक विद्यालय के रूप में नहीं)। जेम्स का दृष्टिकोण यह था कि व्यवहार अनुकूलनीय (Adaptive) है, और मनोवैज्ञानिक रूप से जीवित रहने के लिए एक जीव को अपने वातावरण के साथ समायोजित होना चाहिए। यह दृष्टिकोण क्रियावाद का केंद्रीय विषय बन गया।

प्रश्न 8: अब्राहम मासलोव के अनुसार आत्म-साक्षात्कारित व्यक्ति की प्रमुख विशेषताएँ क्या हैं?

उत्तर 8: आत्म-साक्षात्कारित व्यक्तियों की कुछ प्रमुख विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

i) वे वास्तविकता को पूरी तरह और प्रभावी ढंग से महसूस करते हैं।

- ii) वे स्वयं और दूसरों को पूरी तरह से स्वीकार करते हैं।
- iii) वे स्वाभाविकता, सरलता और प्राकृतत्व का प्रदर्शन करते हैं।
- iv) उनके पास गोपनीयता और स्वायत्तता की आवश्यकता होती है।
- v) वे सराहना के प्रति निरंतर ताजगी दिखाते हैं।
- vi) वे अक्सर रहस्यमय या उच्चतम अनुभव (peak experiences) का सामना करते हैं।
- vii) वे सभी व्यक्तियों के प्रति चिंता दिखाते हैं, न कि केवल अपने दोस्तों, परिवार और परिचितों के प्रति।
- viii) वे अपने पर्यावरण और संस्कृति से स्वतंत्र होने की प्रवृत्ति रखते हैं।
- ix) उनके पास मजबूत नैतिक भावना होती है, लेकिन वे पारंपरिक नैतिकता को जरूरी नहीं मानते।
- x) उनके पास एक अच्छी तरह से विकसित, लेकिन शत्रुतापूर्ण नहीं, हास्य की भावना होती है।

प्रश्न 9: अस्तित्वात्मक न्यूरोसिस (Existential Neurosis) की अवधारणा क्या है?

उत्तर 9: “अस्तित्वात्मक न्यूरोसिस” शब्द को सबसे पहले मैडी (Maddi, 1967) द्वारा समझाया गया था। अस्तित्वात्मक न्यूरोसिस के कई लक्षण होते हैं, जैसे कि प्रत्याहार प्रवृत्ति (withdrawal tendency) और स्वयं की पहचान का हास (loss of self-identity), और दैनिक गतिविधियों में रुचि की कमी। अस्तित्वात्मक न्यूरोसिस में संज्ञानात्मक, भावनात्मक और क्रियात्मक घटक होते हैं।

संज्ञानात्मक घटक में अर्थहीनता (meaninglessness) या किसी कार्य में लगे रहने या किसी चीज़ को करने की सत्यता, महत्व या उपयोगिता में विश्वास की लगातार कमी शामिल होती है।

भावनात्मक घटक में नीरसता और ऊब होती है, जो अवसाद की अवधियों से परिपूर्ण होती है।

क्रियात्मक घटक में गतिविधि का स्तर कम से लेकर मध्य तक हो सकता है, लेकिन गतिविधि की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि गतिविधियाँ नहीं चुनी जातीं। चयन की कमी होती है, और यह व्यक्ति के लिए यह मायने नहीं रखता कि वह कौन सी गतिविधियाँ करता है।

प्रश्न 10: प्रारंभिक और अंतिम व्यवहारवादियों के मुख्य दृष्टिकोणों में क्या अंतर है?

उत्तर 10: i) वॉटसन के व्यवहारवाद के कुछ सिद्धांत आज भी स्वीकृत हैं, लेकिन उनका संपूर्ण प्रणाली अब ज्यादा सराही नहीं जाती है। जबकि बाद के व्यवहारवादियों के विचार और अवधारणाएँ आधुनिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा व्यापक रूप से सराही जाती हैं।

ii) प्रारंभिक व्यवहारवादियों का दृष्टिकोण व्यापक था क्योंकि उन्होंने विभिन्न मानसिक घटनाओं जैसे याददाश्त, भावना, सोच, सीखने आदि के अध्ययन में रुचि दिखाई। जबकि बाद के व्यवहारवादियों ने केवल

कुछ बुनियादी क्षेत्रों जैसे कि सीखने और प्रेरणा पर ध्यान केंद्रित किया।

iii) बाद के व्यवहारवादियों के सिद्धांत नियंत्रित प्रमाणों और प्रयोगात्मक समर्थन पर आधारित थे, जबकि प्रारंभिक व्यवहारवादियों के सिद्धांत मुख्य रूप से सहज ज्ञान से समर्थित थे।

iv) प्रारंभिक और बाद के व्यवहारवादियों के बीच एक सूक्ष्म अंतर यह था कि जब यह विचार किया जाता था कि कोई व्यक्ति अपने व्यवहार में सुधार कैसे कर सकता है, वॉटसन ने इस बारे में कोई विशेष तकनीक नहीं बताई थी। लेकिन बाद के व्यवहारवादियों, विशेष रूप से स्किनर (Skinner) ने व्यवहार सुधार तकनीकों को प्रदान किया।

दीर्घ प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1: वुंड्ट और टिचेनेर के विचारों में मनोविज्ञान के संदर्भ में क्या अंतर है?

उत्तर 1:

i) वुंड्ट के अनुसार, चेतन अनुभव के दो तत्व होते हैं - संवेग और भावनाएँ। जबकि, टिचेनेर ने बताया कि चेतन अनुभव के तीन तत्व होते हैं - संवेग, स्नेह और चित्र (images)। वुंड्ट ने चित्रों को चेतन तत्व के एक स्वतंत्र श्रेणी के रूप में नहीं माना, बल्कि उन्होंने माना कि ये संवेगों के संयोजन से उत्पन्न होते हैं।

ii) वुंड्ट का कहना था कि चेतन अनुभव के केवल दो मुख्य गुण होते हैं - गुणवत्ता और तीव्रता। टिचेनेर ने चार गुणों के साथ इसे विस्तारित किया, जिसमें अवधि (duration) और स्पष्टता (clearness) शामिल हैं। बाद में, टिचेनेर ने एक और गुण, विस्तार (extensity) को जोड़ दिया। हालांकि, विस्तार का गुण केवल दृष्टि और स्पर्श पर लागू होता था। टिचेनेर ने यह भी स्पष्ट किया कि स्पष्टता का गुण स्नेह या भावना पर लागू नहीं होता था।

iii) टिचेनेर ने वुंड्ट के भावना के त्रैमात्रिक सिद्धांत (tridimensional theory) का विरोध किया। वुंड्ट की तीन भावनाओं की मात्राएँ - सुखद-असुखद, संकुचित-विश्रांत, उत्तेजित-शांत - में से टिचेनेर ने केवल पहले को स्वीकार किया, क्योंकि उनके अनुसार ये वास्तव में भावना नहीं थीं, बल्कि ये काइनेस्थेटिक (kinesthetic) अनुभव थे। बाद में, टिचेनेर ने सुखद-असुखद गुण को भी अस्वीकार कर दिया।

iv) टिचेनेर ने मनोविज्ञान के व्यावहारिक पहलुओं की आलोचना की। उन्होंने यह कहा कि मनोविज्ञान एक शुद्ध और सामान्य विज्ञान है, जिसका कोई व्यावहारिक उद्देश्य नहीं है। इसलिए, बच्चों की मनोविज्ञान, पशु मनोविज्ञान और असामान्य मनोविज्ञान जैसे व्यावहारिक पहलुओं को टिचेनेर ने नकार दिया, यह कहते हुए कि ये कोई भी मानसिक जानकारी नहीं देंगे। वहीं, वुंड्ट ने ऐसा नहीं किया और उन्होंने यह जोर दिया

कि बच्चों और असामान्य व्यक्तियों का व्यवहार मूल्यवान मानसिक अंतर्दृष्टियाँ प्रदान करता है।

प्रश्न 2: संरचनावाद की आलोचनाएँ बताएं।

उत्तर 2:

- i) संरचनावाद को इसके कृत्रिमता और चेतन प्रक्रियाओं को मूल तत्वों में तोड़ने की कोशिश के लिए आलोचना का सामना करना पड़ा। आलोचकों का कहना था कि किसी अनुभव के समग्र को उसके मूल तत्वों के किसी भी संयोजन से फिर से नहीं पकड़ा जा सकता।
- ii) औगस्टे कॉम्टे ने आत्म-निरीक्षण विधि की आलोचना की, यह कहते हुए कि मन को अपनी गतिविधियों का निरीक्षण करने के लिए इसे दो हिस्सों में विभाजित करना पड़ेगा - एक निरीक्षण करने के लिए और दूसरा निरीक्षित होने के लिए, जिसे वह असंभव मानते थे।
- iii) हेनरी मॉइसली ने आत्म-निरीक्षण विधि की आलोचना की, यह तर्क देते हुए कि इसमें प्रैक्टिशनों के बीच निरंतरता का अभाव था। उनका कहना था कि आत्म-निरीक्षणवाद, जो सटीक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, पक्षपाती बायस (bias) को विकसित करता है, जो उनके अवलोकनों को प्रभावित करता है।
- iv) आलोचकों ने यह भी कहा कि कुछ डेटा को मनोविज्ञान में आत्म-निरीक्षण विधि के माध्यम से प्राप्त नहीं किया जा सकता। उदाहरण के लिए, अवचेतन प्रभाव जो मानसिक असंतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, उन्हें आत्म-निरीक्षण से अध्ययन नहीं किया जा सकता।
- v) गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों ने संरचनावाद की तत्त्ववादी दृष्टिकोण का जोरदार विरोध किया। उन्होंने यह कहा कि मानसिक घटनाओं का अध्ययन एक संपूर्ण के रूप में किया जाना चाहिए। यह संपूर्ण इसके हिस्सों या तत्वों का योग नहीं होता है। इसलिए, इसे इसके हिस्सों में विभाजित नहीं किया जाना चाहिए।

प्रश्न 3: “गेस्टाल्ट परसेप्युअल संगठन के नियम” पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

उत्तर 3: गेस्टाल्ट सिद्धांत के अनुसार, मस्तिष्क एक गतिशील प्रणाली है जिसमें किसी विशेष समय पर सभी तत्व आपस में संवाद करते हैं। गेस्टाल्टवादियों ने कुछ सिद्धांत या नियम प्रस्तुत किए हैं जो परसेप्युअल संपूर्णताओं के संगठन को नियंत्रित करते हैं, जो निम्नलिखित हैं:

- i) निकटता (Proximity): जो वस्तुएं समय या स्थान में एक-दूसरे के पास होती हैं, वे एक साथ जुड़ी हुई प्रतीत होती हैं और उन्हें एक साथ महसूस किया जाता है।
- ii) सततता (Continuity): हमारी धारणाओं में एक दिशा का पालन करने, तत्वों को इस प्रकार जोड़ने की प्रवृत्ति होती है जिससे वे एक सतत या प्रवाहमान दिशा में दिखाई देते हैं। तत्वों को एक ही दिशा में प्रवाहित

होते हुए देखा जाता है।

iii) समानता (Similarity): जो वस्तुएं अपने संरचना में समान होती हैं, वे एक संपूर्ण में संगठित होने के रूप में महसूस होती हैं।

iv) पूर्णता (Closure): हमारी धारणा में अधूरी आकृतियों को पूरा करने, अंतराल को भरने की प्रवृत्ति होती है। यह अच्छे रूप के सिद्धांत का एक विशेष रूप है।

v) सरलता (Simplicity): हम किसी आकृति को उत्तम रूप में देखने की प्रवृत्ति रखते हैं, जो उत्तम रूप में होती है; गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों ने इसे प्रेगनांज़ या अच्छे रूप के रूप में जाना। एक अच्छा गेस्टाल्ट सममित, सरल और स्थिर होता है और इसे और अधिक सरल या व्यवस्थित नहीं किया जा सकता।

vi) आकृति/पृष्ठभूमि (Figure/ground): हम अपनी धारणाओं को उस वस्तु के रूप में संगठित करते हैं जिसे देखा जा रहा है (आकृति) और उस पृष्ठभूमि के रूप में जिसके खिलाफ वह वस्तु दिखाई देती है (पृष्ठभूमि)। आकृति अधिक महत्वपूर्ण और पृष्ठभूमि से अलग दिखाई देती है।

प्रश्न 4: फ्रायड के मनोविश्लेषण के प्रमुख सिद्धांतों को विस्तार से बताएं।

उत्तर 4: कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांत हैं:

(i) अवचेतन: अवचेतन मानव व्यक्तित्व का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है और यह मानव व्यवहार को निर्धारित करने में प्रमुख भूमिका निभाता है।

(ii) मानव व्यवहार: मानव व्यवहार, चाहे वह तर्कसंगत हो या अतार्किक, केवल आकस्मिक नहीं होता; बल्कि यह कुछ प्रेरणाओं द्वारा निर्धारित होता है।

(iii) प्रेरणा का एकीकृत सिद्धांत: विभिन्न प्रकार के व्यवहारिक लक्षणों को एकल अंतर्निहित प्रेरणात्मक सिद्धांत द्वारा समझाया जा सकता है।

(iv) व्यक्तिगत इतिहास: व्यक्ति का अतीत या व्यक्तिगत इतिहास वर्तमान व्यवहार को निर्धारित करने में सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है।

(v) मूल प्रवृत्ति: मूल प्रवृत्ति यौन है, जो जैविक रूप से उत्पन्न होती है। यह प्रधान ऊर्जा दो प्रकार की प्रवृत्तियों के माध्यम से व्यक्त होती है - जीवन प्रवृत्ति और मृत्यु प्रवृत्ति।

(vi) जीवन और मृत्यु प्रवृत्तियों के बीच संघर्ष: जीवन और मृत्यु प्रवृत्तियों के बीच एक संघर्ष होता है।

(vii) बच्चे और माता-पिता के बीच संबंध: बच्चों और माता-पिता के बीच संबंध न्यूरोसिस के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक होता है।

(viii) मनोयौन विकास के पाँच चरण: व्यक्ति पाँच मानसिक विकासात्मक चरणों से गुजरता है - मौखिक,

गुदा, लिंगात्मक, विलंबित, और जननांग।

(ix) अवचेतन क्रियाओं की व्याख्या: अवचेतन क्रियाओं की व्याख्या करने के लिए, चेतना, उपचेतना और अवचेतना के साथ-साथ इड (id), इगो (ego) और सुपरइगो (superego) के सिद्धांत महत्वपूर्ण हैं।

(x) रक्षात्मक तंत्र (Defense mechanisms): इगो द्वारा नियंत्रित विभिन्न प्रकार के रक्षात्मक तंत्र व्यक्ति को मानसिक हानि से बचाते हैं।

(xi) स्वप्न और मानसिक विकृतियाँ: स्वप्न और रोज़मर्रा की मानसिक विकृतियाँ दबाए गए यौन विषयों को प्रकट करती हैं।

प्रश्न 5: फ्रायड के प्रवृत्ति सिद्धांत का संक्षिप्त विवरण दें।

उत्तर 5: फ्रायड ने प्रस्तावित किया कि मनुष्य जटिल ऊर्जा प्रणालियाँ हैं। उनके अनुसार, दो प्रकार की ऊर्जा होती हैं: शारीरिक ऊर्जा और मानसिक ऊर्जा।

- शारीरिक ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है और इसे चलने, साँस लेने जैसी क्रियाओं के लिए उपयोग किया जाता है।
- मानसिक ऊर्जा व्यक्ति के भीतर एक ऊर्जा स्रोत है जो उसे प्रेरित करती है। फ्रायड ने माना कि किसी व्यक्ति के पास जितनी मानसिक ऊर्जा होती है, वह जीवनभर स्थिर रहती है। प्रवृत्तियाँ व्यक्तित्व की प्रेरक शक्तियाँ हैं, ये जैविक शक्तियाँ हैं जो मानसिक ऊर्जा को मुक्त करती हैं। प्रवृत्तियों का उद्देश्य किसी व्यवहार, जैसे खाने, पीने, या यौन गतिविधि के माध्यम से उत्तेजना को कम करना या समाप्त करना है।

फ्रायड ने इन्हें दो मुख्य समूहों में विभाजित किया: जीवन प्रवृत्तियाँ और मृत्यु प्रवृत्ति।

- जीवन प्रवृत्तियाँ भूख, प्यास, और यौन इच्छाओं को शामिल करती हैं। ये आत्म-संरक्षण और प्रजाति की रक्षा के लिए होती हैं और जीवन को बनाए रखने वाली रचनात्मक शक्तियाँ हैं। जीवन प्रवृत्तियों की ऊर्जा को लिबिडो कहा जाता है।
- मृत्यु प्रवृत्ति एक विनाशकारी शक्ति है जो भीतर की ओर, जैसे कि मासोचिज़्म या आत्महत्या, या बाहर की ओर, जैसे कि घृणा और आक्रामकता, निर्देशित हो सकती है। फ्रायड ने तर्क दिया कि आक्रामकता मानव व्यवहार के लिए उतनी ही शक्तिशाली प्रेरक शक्ति हो सकती है जितनी कि सेक्स।

प्रवृत्तियों की चार प्रमुख विशेषताएँ होती हैं:

- स्रोत: प्रवृत्ति का स्रोत वह शारीरिक आवश्यकता है जिसका यह प्रतिनिधित्व करती है।

- उद्देश्य: प्रवृत्ति का उद्देश्य उस आवश्यकता को संतुष्ट करना है।
- वस्तु: प्रवृत्ति की वस्तु वह चीज़ है जो इसे संतुष्ट कर सकती है, जैसे भूख की प्रवृत्ति के लिए भोजन।
- प्रेरणा: यह प्रवृत्ति की ताकत या बल को संदर्भित करता है।

प्रश्न 6: फ्रायड की यथार्थवादी चिंता, न्यूरोटिक चिंता और नैतिक चिंता की अवधारणाओं की व्याख्या करें।

उत्तर 6: चिंता तब उत्पन्न होती है जब इगो किसी खतरे से घिरा होता है। चिंता को एक भावनात्मक अप्रिय स्थिति के रूप में समझा जाता है जो एक शारीरिक अनुभूति के साथ होती है, जो व्यक्ति को आसन्न खतरे से आगाह करती है। फ्रायड ने चिंता के तीन प्रकारों का वर्णन किया है:

(i) यथार्थवादी चिंता (Realistic Anxiety): यह वास्तविक दुनिया में वास्तविक खतरों के डर से उत्पन्न होती है। यह इगो की बाहरी दुनिया पर निर्भरता के कारण होती है।

(ii) न्यूरोटिक चिंता (Neurotic Anxiety): यह इड की इच्छाओं को संतुष्ट करने में अंतर्निहित संभावित खतरों को पहचानने से उत्पन्न होती है। यह स्वयं इच्छाओं का डर नहीं है, बल्कि उन इच्छाओं के अंधाधुंध व्यवहार से मिलने वाली संभावित सजा का डर है। दूसरे शब्दों में, न्यूरोटिक चिंता आवेगपूर्ण इच्छाओं को व्यक्त करने के लिए दंडित होने का डर है।

(iii) नैतिक चिंता (Moral Anxiety): यह व्यक्ति की अंतरात्मा से डर के कारण उत्पन्न होती है। जब हम कोई ऐसा कार्य करते हैं, या करने के बारे में सोचते हैं, जो हमारी अंतरात्मा के नैतिक मूल्यों के विपरीत होता है, तो हम अपराधबोध या शर्म महसूस करते हैं। हमारी नैतिक चिंता का स्तर इस पर निर्भर करता है कि हमारी अंतरात्मा कितनी विकसित है। कम नैतिक लोग कम नैतिक चिंता का अनुभव करते हैं।

प्रश्न 7: मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत का व्यापक आलोचनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करें।

उत्तर 7: (i) आलोचकों ने तर्क दिया कि फ्रायड ने जिस स्थिति में डेटा एकत्र किया था, वह असंगठित और अनियंत्रित थी। फ्रायड ने प्रत्येक रोगी के शब्दों का शब्दशः लिप्यंतरण नहीं किया बल्कि रोगी को देखने के कुछ घंटों बाद नोट्स बनाए। इस प्रकार, डेटा केवल वही था जो फ्रायड को याद था।

(ii) एक और तर्क यह है कि जब फ्रायड अपने रोगियों के शब्दों को याद कर रहे थे, तो उन्होंने उन्हें पुनः व्याख्यायित किया हो सकता है, ताकि वे अपने सिद्धांत के समर्थन के लिए सामग्री प्राप्त कर सकें। हो सकता है कि उन्होंने वही याद किया और दर्ज किया जो वे सुनना चाहते थे। हालांकि, फ्रायड के नोट्स सटीक थे, लेकिन यह सुनिश्चित नहीं है क्योंकि मूल डेटा संरक्षित नहीं है।

(iii) फ्रायड का शोध एक छोटे और गैर-प्रतिनिधि नमूने पर आधारित था, जो केवल उनके और उन व्यक्तियों

तक सीमित था जो उनके साथ मनोविश्लेषण से गुजरे थे। फ्रायड की रचनाओं में दर्जनभर मामलों से अधिक का वर्णन नहीं किया गया है, और उनमें से अधिकांश रोगी युवा, अविवाहित, शिक्षित, उच्च वर्ग की महिलाएँ थीं। इसलिए, इस सीमित नमूने से सामान्य जनसंख्या पर निष्कर्ष निकालना मुश्किल है।

(iv) फ्रायड के थेरेपी सत्रों के नोट्स और उनके आधार पर प्रकाशित मामलों में कुछ असंगतियाँ पाई गईं।

(v) स्किनर ने तर्क दिया कि फ्रायड ने अपने सिद्धांत में इड, इगो, और सुपरइगो जैसी कई मध्यवर्ती चर शामिल कीं, लेकिन उन चर के माध्यम से वह व्यवहार के मूल कारणों का पता नहीं लगा सके।

प्रश्न 8: मानवीय मनोविज्ञान और अस्तित्ववादी मनोविज्ञान का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत करें।

उत्तर 8: मानवीय और अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के साझा सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- (i) मनुष्यों के पास स्वतंत्र इच्छा होती है और इसलिए वे अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होते हैं।
- (ii) मनुष्यों का अध्ययन करने का सबसे उपयुक्त तरीका प्रत्ययवाद (Phenomenology) है, जो संपूर्ण आत्मानुभव के अध्ययन पर केंद्रित है।
- (iii) किसी व्यक्ति को समझने के लिए उसे समग्र रूप से अध्ययन करना चाहिए। किसी भी प्रकार का तत्ववाद (Elementism) मानव प्रकृति का विकृत दृष्टिकोण प्रदान करता है।
- (iv) मनुष्य अद्वितीय हैं, इसलिए अन्य जानवरों के बारे में जो कुछ भी सीखा गया है, वह मनुष्यों को समझने के लिए अप्रासंगिक है।
- (v) प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, इसलिए एक व्यक्ति के बारे में जो कुछ भी सीखा गया है, वह दूसरों को समझने के लिए अप्रासंगिक है।
- (vi) प्रामाणिक जीवन जीना अप्रामाणिक जीवन जीने से बेहतर है।

अंतर:

- (i) मानवीय मनोविज्ञान विभिन्न प्रकार की आवश्यकताओं के अध्ययन पर अधिक जोर देता है, जिसमें आत्म-वास्तविकरण की आवश्यकता भी शामिल है, जबकि अस्तित्ववादी मनोविज्ञान मानव प्रकृति के अध्ययन के लिए प्राणी-में-दुनिया के अध्ययन पर अधिक जोर देता है।
- (ii) मानवीय मनोविज्ञान मानव प्रकृति और उसकी संभावनाओं की व्याख्या में अधिक आशावादी है। यह मनुष्यों में अच्छाई की संभावनाओं पर जोर देता है। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान मानव प्रकृति की व्याख्या में एक निराशावादी दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है क्योंकि यह भय, चिंताओं, दुःख आदि पर जोर देता है, जिन्हें यह मानव अस्तित्व का स्वाभाविक हिस्सा मानता है।
- (iii) मानवीय और अस्तित्ववादी मनोविज्ञान प्रेरणा की व्याख्या के संदर्भ में मौलिक रूप से भिन्न हैं।

मानवीय मनोविज्ञान ने आत्म-वास्तविकरण की प्रक्रिया पर अधिक जोर दिया है, जबकि अस्तित्ववादी मनोविज्ञान ने जीवन में आध्यात्मिक उद्देश्यों पर अधिक जोर दिया है।

प्रश्न 9: व्यवहारवाद के खिलाफ उठाई गई आलोचनाओं और आपत्तियों का अवलोकन प्रस्तुत करें।

उत्तर 9: (i) मैकडूगल, प्रमुख आलोचकों में से एक, ने वॉटसन के इस सिद्धांत पर प्रश्न उठाया कि मानव व्यवहार पूरी तरह से निर्धारित है, कि हम जो कुछ भी करते हैं वह अतीत के अनुभव का प्रत्यक्ष परिणाम है। मैकडूगल के अनुसार, इस प्रकार की मनोविज्ञान स्वतंत्र इच्छा या चुनाव की स्वतंत्रता के लिए कोई स्थान नहीं छोड़ती। यदि यह निर्धारक स्थिति सही होती, तो मनुष्यों की कोई पहल, कोई रचनात्मक प्रयास या स्वयं को या समाज को सुधारने की कोई इच्छा नहीं होती।

(ii) आर. एस. वुडवर्थ ने वॉटसन की चेतना की अस्वीकृति और उद्देश्यपूर्ण व्यवहार के अध्ययन पर अत्यधिक जोर देने की आलोचना की। वुडवर्थ (1948) ने तर्क दिया कि वस्तुनिष्ठता पर अत्यधिक जोर देना संवेदनाओं और धारणा के क्षेत्र में भविष्य के शोध को बाधित कर सकता है।

(iii) वॉटसन ने मानसिक अवधारणाओं जैसे इच्छाओं, अर्थों, विचारों आदि को व्यवहारवादी भाषा में अनुवाद करने का प्रयास किया। आलोचकों का मानना था कि ऐसी मानसिक अवधारणाएँ वास्तव में पद्धतिगत व्यवहारवाद को कमजोर करती हैं क्योंकि वे वस्तुनिष्ठता पर ध्यान केंद्रित करने को कम करती हैं।

(iv) स्किनर के व्यवहारवाद के आलोचकों ने उनके अत्यधिक सकारात्मकवाद और सिद्धांत के पूर्णतः अस्वीकृति पर ध्यान केंद्रित किया। आलोचकों का कहना था कि सिद्धांत को पूरी तरह समाप्त करना असंभव है।

(v) आलोचकों ने स्किनर द्वारा यह समझाने का विरोध किया कि शिशु कैसे बोलना सीखते हैं। आलोचकों का मानना है कि कुछ व्यवहार अनुवांशिक रूप से प्राप्त होते हैं। शिशु भाषा को शब्द दर शब्द इस आधार पर नहीं सीखते कि उन्हें प्रत्येक शब्द के सही उपयोग या उच्चारण के लिए प्रोत्साहन मिलता है। इसके बजाय, वे वाक्यों का निर्माण करने के लिए आवश्यक व्याकरणिक नियमों में महारत हासिल करते हैं।

प्रश्न 10: नोम चॉम्स्की और जीन पियाजे के संज्ञानात्मक क्रांति में प्रमुख योगदान क्या थे?

उत्तर 10: नोम चॉम्स्की और जीन पियाजे के संज्ञानात्मक क्रांति में प्रमुख योगदान:

नोम चॉम्स्की का योगदान:

नोम चॉम्स्की का सबसे महत्वपूर्ण योगदान उनके परिवर्तनात्मक व्याकरण (Transformational Grammar) के सिद्धांत का प्रतिपादन है। चॉम्स्की ने स्किनर के व्यवहारवाद की आलोचना करते हुए कहा

कि केवल उत्तेजना-प्रतिक्रिया (stimulus-response) संबंधों पर आधारित होना किसी व्यक्ति के भाषाई व्यवहार को समझाने के लिए अपर्याप्त है। चॉम्स्की ने यह प्रस्तावित किया कि सभी मनुष्यों में भाषा सीखने की एक अंतर्निहित प्रवृत्ति होती है। यह अंतर्निहित या जन्मजात प्रवृत्ति उन तंत्रिकीय (neurological) तंत्रों को दर्शाती है जो बच्चों को भाषा अधिग्रहण में सक्षम बनाते हैं। चॉम्स्की और उनके सहयोगियों ने बताया कि स्किनर का सिद्धांत केवल सतही विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करता है और वाक्य के व्याकरणिक “गहन संरचना” (deep structure) को समझने में विफल रहता है।

चॉम्स्की ने एक ऐसी मनोभाषावैज्ञानिक (psycholinguistic) सिद्धांत का विकास किया जिसका भाषा विकास में जैविक आधार है (Lefrancois, 1983)। इन तंत्रिकीय तंत्रों को भाषा अधिग्रहण यंत्र (Language Acquisition Device – LAD) या अधिग्रहण मॉडल (Acquisition Model – AM) कहा जाता है। उनका मानना है कि सभी बच्चों में कुछ जैविक क्षमता होती है जो उन्हें उनके संपर्क में आने वाली किसी भी भाषा को सीखने में सक्षम बनाती है। चॉम्स्की के अनुसार, भाषा विकास में योग्यता (competence) उस जटिल नियम प्रणाली के ज्ञान पर आधारित है, और यह क्षमता जन्मजात होती है।

चॉम्स्की ने इस बात पर जोर दिया कि लोग पूरी तरह से नए वाक्य बना सकते हैं। उनके अनुसार, यह भाषा की वह विशेषता है जो एक व्यक्ति की विभिन्न वाक्यात्मक (syntactic) नियमों को उपयोग करने की क्षमता पर आधारित है। उन्होंने इन नियमों को दो श्रेणियों में विभाजित किया: सतही संरचना (surface structure) और गहन संरचना (deep structure)। सतही संरचना वाक्य के विभिन्न घटक भागों जैसे संज्ञा आदि को संदर्भित करती है, जबकि गहन संरचना वाक्य के अर्थ को संदर्भित करती है। चॉम्स्की के अनुसार, किसी भाषा को समझने की मुख्य समस्या सतही संरचना से गहन संरचना का निष्कर्ष निकालना है। यह प्रक्रिया वाक्य संरचना और परिवर्तनात्मक नियमों (transformational rules) के ज्ञान पर आधारित है, जिन्हें सामूहिक रूप से परिवर्तनात्मक व्याकरण (transformational grammar) कहा जाता है।

जीन पियाजे का योगदान:

जीन पियाजे, एक स्विस जीवविज्ञानी, दार्शनिक, और मनोवैज्ञानिक थे, जिन्होंने संज्ञानात्मक विकास का सबसे व्यापक सिद्धांत विकसित किया। पियाजे ने तर्क दिया कि बच्चे वयस्कों से भिन्न तरीके से तर्क करते हैं। उनके अनुसार, ज्ञान का विकास अनुकूलन (adaptation) का एक रूप है और इसमें दो प्रक्रियाओं – समावेशन (assimilation) और समायोजन (accommodation) – का परस्पर क्रिया शामिल है।

- समावेशन (Assimilation): इसमें व्यक्ति अपने वातावरण को इस प्रकार संशोधित करता है कि वह उसके पहले से विकसित सोचने और कार्य करने के तरीकों में फिट हो जाए।
- समायोजन (Accommodation): इसमें व्यक्ति स्वयं को इस प्रकार संशोधित करता है कि वह

पर्यावरण की मौजूदा विशेषताओं के साथ सामंजस्य स्थापित कर सके।
पियाजे ने संतुलन (equilibration) की भी चर्चा की, जो एक विकासशील व्यक्ति की “बौद्धिक संतुलन” बनाए रखने की प्रवृत्ति को संदर्भित करता है। इसका तात्पर्य ज्ञान में अंतराल को भरने और विश्वासों को पुनर्गठित करने से है जब वे वास्तविकता के परीक्षण में विफल होते हैं।
पियाजे के अनुसार, समावेशन, समायोजन, और संतुलन की प्रक्रियाएं विभिन्न उम्र के स्तर पर विभिन्न तरीकों से कार्य करती हैं। उन्होंने यह भी कहा कि दुनिया को जानने या समझने के हमारे तरीके कुछ पूर्वानुमेय चरणों से गुजरते हैं। उन्होंने संज्ञानात्मक विकास के चार चरणों को रेखांकित किया:

1. संवेदी-गतिशील चरण (Sensorimotor Stage): शैशव काल (0-2 वर्ष)
2. पूर्व-संक्रियात्मक चरण (Preoperational Stage): प्रारंभिक बचपन (2-7 वर्ष)
3. मूर्त संक्रियात्मक चरण (Concrete Operational Stage): बचपन (7-11 वर्ष)
4. औपचारिक संक्रियात्मक चरण (Formal Operational Stage): किशोरावस्था और वयस्कता (12 वर्ष और उससे अधिक)।

इन चरणों ने यह समझने में मदद की कि बच्चे और वयस्क अपने सोचने और समझने के तरीके में कैसे भिन्न होते हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. किस दार्शनिक को मनोविज्ञान को एक अलग अनुशासन के रूप में स्थापित करने का श्रेय दिया जाता है?
A) सिगमंड फ्रायड
B) विलियम जेम्स
C) जॉन लॉक
D) प्लेटो
उत्तर: B) विलियम जेम्स
2. पश्चिमी मनोविज्ञान का दृष्टिकोण किस दार्शनिक परंपरा से अत्यधिक प्रभावित है?
A) अस्तित्ववाद
B) व्यवहारवाद
C) स्टोइकवाद
D) तर्कवाद
उत्तर: D) तर्कवाद
3. किसने संज्ञानात्मक असंगति (cognitive dissonance) के सिद्धांत को विकसित किया, जिसने मनोविज्ञान के क्षेत्र पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला?
A) जीन-पॉल सार्त्र
B) अल्बर्ट बंडुरा
C) लिओन फेस्टिंजर
D) कार्ल जंग
उत्तर: C) लिओन फेस्टिंजर
4. किस दार्शनिक अवधारणा को पश्चिमी मनोविज्ञान में स्वतंत्र इच्छा और व्यक्तिगत

जिम्मेदारी के विचार से जोड़ा जाता है?

- A) निर्धारणवाद
- B) उपयोगितावाद
- C) सुखवाद
- D) अस्तित्ववाद

उत्तर: D) अस्तित्ववाद

5. "अवचेतन मन" की अवधारणा सिगमंड फ्रायड द्वारा विकसित किस मनोवैज्ञानिक सिद्धांत का प्रमुख हिस्सा है?

- A) व्यवहारवाद
- B) मानवतावाद
- C) मनोविश्लेषण
- D) गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

उत्तर: C) मनोविश्लेषण

6. "टैबुला रासा" के सिद्धांत, यानी यह विचार कि जन्म के समय मन खाली स्लेट होता है, किस दार्शनिक से जुड़ा है?

- A) इमैनुअल कांट
- B) जॉन स्टुअर्ट मिल
- C) जॉन लॉक
- D) फ्रेडरिक नीत्शे

उत्तर: C) जॉन लॉक

7. "स्वतः साक्षात्कार" की अवधारणा मानवतावादी मनोविज्ञान की केंद्रीय विचारधारा है, जिसे किस मनोवैज्ञानिक ने विकसित किया?

- A) बी.एफ. स्किनर
- B) अब्राहम मैस्लो
- C) इवान पावलोव
- D) विल्हेम वुंट

उत्तर: B) अब्राहम मैस्लो

8. कौन सी दार्शनिक परंपरा मानवीय व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने में तर्क, तार्किकता और अनुभवजन्य साक्ष्य के महत्व पर जोर देती है?

- A) अनुभववाद
- B) शून्यवाद
- C) परिघटनावाद
- D) संरचनावाद

उत्तर: A) अनुभववाद

9. मनोविज्ञान में "संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों" की अवधारणा को किस दार्शनिक परंपरा से जोड़ा जा सकता है जो मानवीय तर्क की सीमाओं पर जोर देती है?

- A) व्यवहारवाद
- B) प्रत्यक्षवाद
- C) संशयवाद
- D) आदर्शवाद

उत्तर: C) संशयवाद

10. मनोविज्ञान में "स्व-निर्धारण" की अवधारणा किस दार्शनिक परंपरा से निकटता से जुड़ी है, जो व्यक्तिगत स्वायत्तता और स्वतंत्रता पर जोर देती है?

- A) उपयोगितावाद
- B) अस्तित्ववाद
- C) स्टोइकवाद
- D) सुखवाद

उत्तर: B) अस्तित्ववाद

11. किस दार्शनिक को मनोविज्ञान को एक अलग अनुशासन के रूप में स्थापित करने का श्रेय दिया जाता है?

- A) सिगमंड फ्रायड
- B) विलियम जेम्स
- C) जॉन लॉक
- D) प्लेटो

उत्तर: B) विलियम जेम्स

- A) बी.एफ. स्किनर
- B) कार्ल रोजर्स
- C) जीन पियाजे
- D) लिओन फेस्टिंजर

उत्तर: D) लिओन फेस्टिंजर

12. व्यवहारवाद के अनुसार, मानवीय व्यवहार मुख्य रूप से किससे प्रभावित होता है?

- A) अवचेतन इच्छाएं
- B) आनुवांशिक प्रवृत्तियां
- C) पर्यावरणीय उत्तेजनाएं
- D) दार्शनिक तर्क

उत्तर: C) पर्यावरणीय उत्तेजनाएं

16. "सामूहिक अवचेतन" की अवधारणा किस मनोवैज्ञानिक से जुड़ी है?

- A) कार्ल जंग
- B) इवान पावलोव
- C) अल्बर्ट बंडुरा
- D) अब्राहम मैस्लो

उत्तर: A) कार्ल जंग

13. मनोविज्ञान में "टैबुला रासा" की अवधारणा किस दार्शनिक से जुड़ी है?

- A) इमैनुअल कांट
- B) जॉन लॉक
- C) रेने डेसकार्टेस
- D) फ्रेडरिक नीत्शे

उत्तर: B) जॉन लॉक

17. मनोविज्ञान में "आवश्यकताओं का पदानुक्रम" के सिद्धांत के लिए किस दार्शनिक को जाना जाता है?

- A) जीन-पॉल सार्त्रे
- B) फ्रेडरिक नीत्शे
- C) अब्राहम मैस्लो
- D) जॉन स्टुअर्ट मिल

उत्तर: C) अब्राहम मैस्लो

14. मनोविज्ञान का कौन सा स्कूल स्वतंत्र इच्छा, व्यक्तिगत विकास और स्व-निर्धारण के महत्व पर जोर देता है?

- A) व्यवहारवाद
- B) मनोविश्लेषण
- C) मानवतावादी मनोविज्ञान
- D) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर: C) मानवतावादी मनोविज्ञान

18. मनोविज्ञान में "शास्त्रीय अनुबन्धन" की अवधारणा किसने विकसित की?

- A) सिगमंड फ्रायड
- B) इवान पावलोव
- C) विलियम जेम्स
- D) जॉन वॉटसन

उत्तर: B) इवान पावलोव

15. संज्ञानात्मक असंगति की अवधारणा किसने पेश की थी?

19. "स्व-निर्धारण" की अवधारणा किसके काम का केंद्रीय विषय है?

- A) बी.एफ. स्किनर
B) कार्ल रोजर्स
C) जीन पियाजे
D) अब्राहम मैस्लो

उत्तर: D) अब्राहम मैस्लो

20. "संज्ञानात्मक क्रांति" में काम करने वाले किस दार्शनिक को जाना जाता है?

- A) जीन-पॉल सार्त्र
B) फ्रेडरिक नीत्शे
C) जॉन वॉटसन
D) नोम चॉम्स्की

उत्तर: D) नोम चॉम्स्की

21. किसे "पाश्चात्य दर्शन का जनक" माना जाता है? A) सुकरात

- B) प्लेटो
C) अरस्तू
D) थैल्स

उत्तर: D) थैल्स

22. किस प्राचीन ग्रीक दार्शनिक को चार तत्वों (पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल) के सिद्धांत के लिए जाना जाता है?

- A) पाइथागोरस
B) हेराक्लिटस
C) एम्पेडोकल्स
D) एनाक्सिमैंडर

उत्तर: C) एम्पेडोकल्स

23. किसे प्राचीन ग्रीक दर्शन में "आत्मा" को भावनाओं और इच्छाओं का स्थान मानने की अवधारणा के लिए श्रेय दिया जाता है?

- A) परमेनाइड्स

- B) डेमोक्रीटस
C) हेराक्लिटस
D) प्लेटो

उत्तर: D) प्लेटो

24. किस ग्रीक दार्शनिक को "सुनहरे मध्य मार्ग" के सिद्धांत के लिए जाना जाता है, जो नैतिक जीवन जीने का मार्ग बताता है?

- A) एपिक्यूरस
B) ज़ीनो
C) अरस्तू
D) डिओजीनीज

उत्तर: C) अरस्तू

25. किसे स्टोइकवाद (Stoicism) नामक दार्शनिक विद्यालय के संस्थापक के रूप में माना जाता है?

- A) एपिक्यूरस
B) ज़ीनो
C) पाइरो
D) डिओजीनीज

उत्तर: B) ज़ीनो

26. किस ग्रीक दार्शनिक को "दिव्य अनुपात" के सिद्धांत और इसके सौंदर्यशास्त्र और वास्तुकला में अनुप्रयोग के लिए जाना जाता है?

- A) पाइथागोरस
B) युक्लिड
C) आर्किमिडीज
D) फिडियास

उत्तर: A) पाइथागोरस

27. प्राचीन ग्रीक दर्शन में "परमाणु" को सभी पदार्थों का मौलिक निर्माण खंड मानने के

सिद्धांत के लिए किसे जाना जाता है?

- A) डेमोक्रीटस
- B) एनाक्सिमैंडर
- C) थेल्स
- D) हेराक्लिटस

उत्तर: A) डेमोक्रीटस

28. किस ग्रीक दार्शनिक को उनके विरोधाभासों और ब्रह्मांड में परिवर्तन और प्रवाह की अवधारणा पर जोर देने के लिए जाना जाता है?

- A) परमेनाइड्स
- B) ज़ीनो
- C) एनाक्सिमनेस
- D) एम्पेडोकल्स

उत्तर: B) ज़ीनो

29. किसे "अचल प्रेरक" (unmoved mover) के सिद्धांत के लिए जाना जाता है, जो ब्रह्मांड में सभी गति और परिवर्तन का अंतिम कारण है?

- A) हेराक्लिटस
- B) परमेनाइड्स
- C) एनाक्सिमैंडर
- D) अरस्तू

उत्तर: D) अरस्तू

30. किस ग्रीक दार्शनिक को "गुफा के रूपक" के सिद्धांत के लिए जाना जाता है, जो अज्ञानता से ज्ञान की यात्रा का प्रतीक है?

- A) सुकरात
- B) प्लेटो
- C) अरस्तू
- D) एपिक्यूरस

उत्तर: B) प्लेटो

31. मनोविज्ञान के दर्शन में संरचनावाद (Structuralism) के संस्थापक के रूप में किसे माना जाता है?

- A) सिगमंड फ्रायड
- B) विलियम जेम्स
- C) विल्हेम वुंट
- D) जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: C) विल्हेम वुंट

32. मनोविज्ञान में संरचनावाद का ध्यान केंद्रित है:

- A) अवचेतन मन को समझने पर
- B) सचेत अनुभव की संरचना का विश्लेषण करने पर
- C) व्यवहारवाद पर
- D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर

उत्तर: B) सचेत अनुभव की संरचना का विश्लेषण करने पर

33. संरचनावाद मुख्य रूप से किस पर ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रेक्षणीय व्यवहार
- B) अवचेतन इच्छाएं
- C) मानसिक प्रक्रियाएं और उनका संगठन
- D) व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव

उत्तर: C) मानसिक प्रक्रियाएं और उनका संगठन

34. मनोविज्ञान में संरचनावाद किस पर जोर देता है?

- A) केस स्टडीज
- B) नियंत्रित प्रयोग
- C) प्रेक्षणात्मक शोध

D) सर्वेक्षण विधियाँ

उत्तर: B) नियंत्रित प्रयोग

35. संरचनावाद के अनुसार, जटिल सचेत अनुभवों को किसमें विभाजित किया जा सकता है?

A) मौलिक तत्व या संवेदनाएं

B) अवचेतन प्रेरणाएं

C) भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

D) व्यवहारिक पैटर्न

उत्तर: A) मौलिक तत्व या संवेदनाएं

36. संरचनावाद किस समय अवधि के दौरान मनोविज्ञान में एक प्रमुख विचारधारा था?

A) 19वीं सदी

B) प्रारंभिक 20वीं सदी

C) मध्य 20वीं सदी

D) 21वीं सदी

उत्तर: B) प्रारंभिक 20वीं सदी

37. संरचनावाद की आलोचना किस लिए की गई थी?

A) अवचेतन प्रक्रियाओं की भूमिका की उपेक्षा करने के लिए

B) प्रेक्षणीय व्यवहार पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए

C) अनुभवजन्य साक्ष्य की कमी के लिए

D) अत्यधिक व्यक्तिपरक होने के लिए

उत्तर: A) अवचेतन प्रक्रियाओं की भूमिका की उपेक्षा करने के लिए

38. संरचनावाद ने किस मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण के विकास को प्रभावित किया?

A) व्यवहारवाद

B) मनोविश्लेषण

C) मानवतावादी मनोविज्ञान

D) गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

उत्तर: D) गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

39. संरचनावाद से यह विचार जुड़ा हुआ है कि:

A) व्यवहार अवचेतन संघर्षों द्वारा निर्धारित होता है

B) सचेत अनुभव को मौलिक तत्वों में विभाजित किया जा सकता है

C) मानव व्यवहार पर्यावरणीय कारकों से आकार लेता है

D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं मनोविज्ञान का मुख्य ध्यान हैं

उत्तर: B) सचेत अनुभव को मौलिक तत्वों में विभाजित किया जा सकता है

40. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविज्ञान में संरचनावाद की एक प्रमुख अवधारणा नहीं है?

A) अंतःप्रेक्षण

B) क्रियात्मकवाद (Functionalism)

C) चेतना के मौलिक तत्व

D) मानसिक संरचनाएं

उत्तर: B) क्रियात्मकवाद

41. मनोविज्ञान के दर्शन में क्रियात्मकवाद (Functionalism) के संस्थापक के रूप में किसे माना जाता है?

A) सिगमंड फ्रायड

B) विलियम जेम्स

C) जॉन बी. वॉटसन

D) बी. एफ. स्किनर

उत्तर: B) विलियम जेम्स

42. मनोविज्ञान में क्रियात्मकवाद किस पर ध्यान केंद्रित करता है?

- A) मन की संरचना को समझने पर
- B) मानसिक प्रक्रियाओं के कार्यों और उद्देश्यों की जांच पर
- C) अवचेतन इच्छाओं और संघर्षों का विश्लेषण करने पर
- D) व्यवहार को पुनरुत्थान के माध्यम से नियंत्रित करने पर

उत्तर: B) मानसिक प्रक्रियाओं के कार्यों और उद्देश्यों की जांच पर

43. क्रियात्मकवाद किस पर जोर देता है?

- A) अवचेतन प्रेरणाएं
- B) प्रेक्षणीय व्यवहार
- C) मानसिक प्रक्रियाएं और उनकी अनुकूलन क्रियाएं
- D) व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव

उत्तर: C) मानसिक प्रक्रियाएं और उनकी अनुकूलन क्रियाएं

44. क्रियात्मकवाद के अनुसार मानसिक अवस्थाओं को किसके संदर्भ में समझा जाना चाहिए?

- A) संरचनात्मक घटक
- B) विकासात्मक उत्पत्ति
- C) क्रियात्मक भूमिकाएं
- D) सांस्कृतिक प्रभाव

उत्तर: C) क्रियात्मक भूमिकाएं

45. क्रियात्मकवाद किस अन्य मनोवैज्ञानिक

- A) संरचनात्मक घटक
- B) विकासात्मक उत्पत्ति
- C) क्रियात्मक भूमिकाएं
- D) सांस्कृतिक प्रभाव

उत्तर: C) क्रियात्मक भूमिकाएं

46. क्रियात्मकवाद को अक्सर किसके साथ विपरीत रूप में देखा जाता है?

दृष्टिकोण से निकटता से जुड़ा हुआ है?

- A) व्यवहारवाद
- B) मनोविश्लेषण
- C) गेस्टाल्ट मनोविज्ञान
- D) मानवतावादी मनोविज्ञान

उत्तर: A) व्यवहारवाद

47. निम्नलिखित में से कौन सा क्रियात्मकवाद का प्रमुख सिद्धांत नहीं है?

- A) संरचनावाद
- B) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- C) अस्तित्ववाद
- D) सामाजिक मनोविज्ञान

उत्तर: A) संरचनावाद

48. क्रियात्मकवाद किससे संबंधित है?

- A) मन एक मशीन की तरह है जो जानकारी संसाधित करता है
- B) मानसिक प्रक्रियाएं अनुकूलन क्रियाएं करती हैं
- C) व्यवहार अवचेतन प्रेरणाओं से प्रभावित होता है
- D) मनोविज्ञान को मानसिक प्रक्रियाओं के उद्देश्य पर ध्यान देना चाहिए

उत्तर: C) व्यवहार अवचेतन प्रेरणाओं से प्रभावित होता है

49. क्रियात्मकवाद किससे संबंधित है?

- A) व्यवहार के अंतर्निहित कारणों को समझना
- B) व्यक्तियों के आत्मिक अनुभवों का अन्वेषण
- C) यह जांच करना कि मानसिक प्रक्रियाएं व्यक्तियों को उनके वातावरण के साथ कैसे

अनुकूलित करती हैं

D) मस्तिष्क की संरचना का विश्लेषण करना

उत्तर: C) यह जांच करना कि मानसिक प्रक्रियाएं

व्यक्तियों को उनके वातावरण के साथ कैसे

अनुकूलित करती हैं

49. क्रियात्मकवाद का संबंध मन का अध्ययन करने के किस दृष्टिकोण से है?

A) घटावादा

B) समग्रता

C) व्यवहारवाद

D) मनोविश्लेषण

उत्तर: B) समग्रता

50. मनोविज्ञान में क्रियात्मकवाद किसके कार्य पर आधारित है?

A) विल्हेम वुंट

B) इवान पावलोव

C) विलियम जेम्स

D) कार्ल रॉजर्स

उत्तर: C) विलियम जेम्स

51. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के अनुसार, धारणा को सबसे अच्छी तरह से कैसे वर्णित किया जा सकता है?

A) संवेदी जानकारी प्राप्त करने की एक निष्क्रिय प्रक्रिया

B) उत्तेजनाओं को छोटे भागों में तोड़ने की प्रक्रिया

C) संवेदी जानकारी को सार्थक पैटर्न में व्यवस्थित करने की एक समग्र प्रक्रिया

D) एक प्रक्रिया जो केवल व्यक्तिगत संवेदी प्रकार्य पर निर्भर करती है

उत्तर: C) संवेदी जानकारी को सार्थक पैटर्न में व्यवस्थित करने की एक समग्र प्रक्रिया

52. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान किस पर जोर देता है?

A) जटिल अनुभवों को सरल घटकों में घटाने पर

B) व्यक्तिगत संवेदी इनपुट का पृथक विश्लेषण करने पर

C) इस समझ पर कि संपूर्ण भागों के योग से बड़ा होता है

D) व्यवहार में अवचेतन प्रेरणाओं की भूमिका पर ध्यान केंद्रित करने पर

उत्तर: C) इस समझ पर कि संपूर्ण भागों के योग से बड़ा होता है

53. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान में "क्लोज़र" सिद्धांत किसे संदर्भित करता है?

A) अधूरी आकृतियों को पूर्ण रूप में देखने की प्रवृत्ति

B) उत्तेजनाओं को अलग-अलग भागों में व्यवस्थित करने की प्रवृत्ति

C) समान तत्वों को एक साथ समूहबद्ध करने की प्रक्रिया

D) वस्तुओं को वास्तव में जितना करीब हैं, उससे अधिक पास देखने की प्रवृत्ति

उत्तर: A) अधूरी आकृतियों को पूर्ण रूप में देखने की प्रवृत्ति

54. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के अनुसार, "निकटता" सिद्धांत का क्या अर्थ है?

A) तत्वों को जो एक-दूसरे के निकट होते हैं, उन्हें समूहबद्ध करने की प्रवृत्ति

B) किसी आकृति के गायब हिस्सों को पूरा करने की प्रवृत्ति

C) समानता के आधार पर उत्तेजनाओं की संगठन प्रक्रिया
D) वस्तुओं को वास्तव में जितना दूर हैं, उससे अधिक दूर देखने की प्रवृत्ति
उत्तर: A) तत्वों को जो एक-दूसरे के निकट होते हैं, उन्हें समूहबद्ध करने की प्रवृत्ति

55. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान में "फिगर-ग्राउंड" की अवधारणा किसे संदर्भित करती है?

A) किसी वस्तु को उसके पृष्ठभूमि से अलग करने की प्रक्रिया
B) समानता के आधार पर उत्तेजनाओं का संगठन
C) तत्वों को एक-दूसरे के निकट समूहबद्ध करने की प्रवृत्ति
D) वस्तुओं को वास्तव में जितना दूर हैं, उससे अधिक दूर देखने की प्रवृत्ति
उत्तर: A) किसी वस्तु को उसके पृष्ठभूमि से अलग करने की प्रक्रिया

56. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान किस विचार से जुड़ा हुआ है?

A) व्यवहारवाद
B) संरचनावाद
C) क्रियात्मकवाद
D) समग्रता
उत्तर: D) समग्रता

57. निम्नलिखित में से कौन गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का प्रमुख सिद्धांत नहीं है?

A) निकटता
B) निरंतरता
C) सरलता

D) समानता
उत्तर: C) सरलता

58. "फाई फेनोमेना" एक धारणा भ्रम है, जो दर्शाता है:

A) धारणा में निकटता के महत्व को
B) व्यवहार में अवचेतन प्रेरणाओं की भूमिका को
C) धारणा में क्लोज़र सिद्धांत को
D) स्थिर छवियों की एक श्रृंखला में गति की धारणा को
उत्तर: D) स्थिर छवियों की एक श्रृंखला में गति की धारणा को

59. गेस्टाल्ट मनोविज्ञान को किसके विकास को प्रभावित करने का श्रेय दिया जाता है?

A) मनोविश्लेषण
B) व्यवहारवाद
C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
D) मानवतावादी मनोविज्ञान
उत्तर: C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

60. गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों का मानना था कि धारणा किससे प्रभावित होती है?

A) केवल आनुवांशिक कारक
B) केवल पर्यावरणीय कारक
C) दोनों आनुवांशिक और पर्यावरणीय कारक
D) अवचेतन इच्छाएं

उत्तर: C) दोनों आनुवांशिक और पर्यावरणीय कारक

61. मनोविज्ञान के दर्शन में मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) का मुख्य ध्यान किस पर केंद्रित होता है?

- A) व्यवहारवाद
B) अवचेतन विचार और भावनाएं
C) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं
D) सामाजिक अंतःक्रियाएं
उत्तर: B) अवचेतन विचार और भावनाएं

62. मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोविश्लेषण के संस्थापक किसे माना जाता है?

- A) बी. एफ. स्किनर
B) सिगमंड फ्रायड
C) कार्ल रॉजर्स
D) विलियम जेम्स

उत्तर: B) सिगमंड फ्रायड

63. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के अनुसार, मन का कौन सा भाग चेतन जागरूकता के बाहर विचारों और भावनाओं को संग्रहीत करता है?

- A) अहं (Ego)
B) सुपरेगो (Superego)
C) आईडी (Id)
D) अवचेतन

उत्तर: C) आईडी (Id)

64. मनोविश्लेषण में बाल्यावस्था के अनुभवों की वयस्क व्यवहार को आकार देने में क्या भूमिका मानी जाती है?

- A) बाल्यावस्था के अनुभवों का वयस्क व्यवहार पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता
B) बाल्यावस्था के अनुभवों का वयस्क व्यवहार पर मामूली प्रभाव पड़ता है
C) बाल्यावस्था के अनुभवों का वयस्क व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है
D) बाल्यावस्था के अनुभव केवल चेतन विचारों

को प्रभावित करते हैं

उत्तर: C) बाल्यावस्था के अनुभवों का वयस्क व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है

65. मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा में, अवचेतन विचारों और भावनाओं की खोज का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

- A) चेतन विश्वासों को मजबूत करना
B) नकारात्मक भावनाओं को दबाना
C) दबी हुई यादों और संघर्षों को उजागर करना
D) अतीत की अनदेखी कर वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना

उत्तर: C) दबी हुई यादों और संघर्षों को उजागर करना

66. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology) का मुख्य ध्यान किस पर केंद्रित होता है?

- A) अवचेतन मन का अध्ययन
B) बाल्यावस्था के अनुभवों के प्रभाव का अन्वेषण
C) व्यक्तियों के अनूठे अनुभवों और दृष्टिकोणों को समझना
D) व्यवहार के जैविक आधार का विश्लेषण

उत्तर: C) व्यक्तियों के अनूठे अनुभवों और दृष्टिकोणों को समझना

67. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के अनुसार मानव अस्तित्व का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

- A) भौतिक संपत्ति और सफलता प्राप्त करना
B) जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजना
C) सामाजिक अपेक्षाओं को पूरा करना
D) शक्ति और नियंत्रण प्राप्त करना

उत्तर: B) जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजना

68. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान स्वतंत्र इच्छा (Free Will) की अवधारणा को कैसे देखता है?

A) यह मानता है कि स्वतंत्र इच्छा एक भ्रम है

B) यह मानव व्यवहार में नियतत्ववाद (Determinism) के महत्व पर जोर देता है

C) यह तर्क देता है कि व्यक्तियों के पास अपनी पसंद बनाने और अपने भाग्य को आकार देने की क्षमता होती है

D) यह सुझाव देता है कि बाहरी कारक पूरी तरह से मानव कार्यों को निर्धारित करते हैं

उत्तर: C) यह तर्क देता है कि व्यक्तियों के पास अपनी पसंद बनाने और अपने भाग्य को आकार देने की क्षमता होती है

69. किस अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक को "अस्तित्ववादी शून्यता" (Existential Vacuum) की अवधारणा के लिए जाना जाता है?

A) कार्ल जंग

B) विक्टर फ्रैंकल

C) रोलो मे

D) अब्राहम मास्लो

उत्तर: B) विक्टर फ्रैंकल

70. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान पारंपरिक मनोविज्ञान दृष्टिकोणों से कैसे भिन्न है?

A) यह मानसिक विकारों का निदान और उपचार करने पर ध्यान केंद्रित करता है

B) यह वस्तुनिष्ठ वैज्ञानिक विधियों के महत्व पर जोर देता है

C) यह व्यक्तिपरक मानव अनुभवों और व्यक्तित्व की समझ को प्राथमिकता देता है

D) यह संस्कृति और समाज के व्यवहार पर प्रभाव को नजरअंदाज करता है

उत्तर: C) यह व्यक्तिपरक मानव अनुभवों और व्यक्तित्व की समझ को प्राथमिकता देता है

71. मनोविज्ञान में व्यवहारवाद (Behaviorism) के संस्थापक किसे माना जाता है?

A) सिगमंड फ्रायड

B) बी. एफ. स्किनर

C) कार्ल रॉजर्स

D) विलियम जेम्स

उत्तर: B) बी. एफ. स्किनर

72. व्यवहारवाद (Behaviorism) का अध्ययन किस पर केंद्रित होता है?

A) चेतना

B) अवचेतन विचार

C) प्रेक्षणीय व्यवहार

D) भावनाएं

उत्तर: C) प्रेक्षणीय व्यवहार

73. व्यवहारवाद के अनुसार, व्यवहार मुख्य रूप से किससे प्रभावित होता है?

A) अनुवांशिकी

B) पर्यावरण

C) स्वतंत्र इच्छा

D) अवचेतन इच्छाएं

उत्तर: B) पर्यावरण

74. निम्नलिखित में से कौन सा व्यवहारवाद का प्रमुख सिद्धांत है?

A) अंतर्दृष्टि (Introspection) का महत्व

B) अवचेतन प्रेरणाओं की भूमिका

C) व्यवहार को बदलने के लिए दंड का उपयोग
D) प्रेक्षणीय और मापनीय व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना

उत्तर: D) प्रेक्षणीय और मापनीय व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना

75. व्यवहारवाद में, अधिगम (Learning) को अक्सर कैसे वर्णित किया जाता है?

- A) एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया
- B) अनुवांशिक प्रवृत्तियों का परिणाम
- C) अनुभव के कारण व्यवहार में परिवर्तन
- D) अवचेतन इच्छाओं का प्रतिबिंब

उत्तर: C) अनुभव के कारण व्यवहार में परिवर्तन

76. व्यवहारवाद में ऑपरेन्ट कंडीशनिंग (Operant Conditioning) की अवधारणा के लिए किसे जाना जाता है?

- A) इवान पावलोव
- B) जॉन बी. वॉटसन
- C) अल्बर्ट बंडूरा
- D) बी. एफ. स्किनर

उत्तर: D) बी. एफ. स्किनर

77. व्यवहारवाद की आलोचना किस लिए की जाती है?

- A) व्यवहार में अनुवांशिक कारकों की भूमिका की अनदेखी करने के लिए
- B) चेतन विचारों के महत्व पर अधिक जोर देने के लिए
- C) प्रेक्षणीय व्यवहार पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए
- D) व्यवहार पर पर्यावरण के प्रभाव को नजरअंदाज करने के लिए

उत्तर: A) व्यवहार में अनुवांशिक कारकों की भूमिका की अनदेखी करने के लिए

78. निम्नलिखित में से कौन सा व्यवहारवाद से संबंधित प्रमुख व्यक्ति नहीं है?

- A) जॉन बी. वॉटसन
- B) विलियम जेम्स
- C) इवान पावलोव
- D) एडवर्ड थॉर्नडाइक

उत्तर: B) विलियम जेम्स

79. व्यवहारवाद को मनोविज्ञान के किस दृष्टिकोण से जोड़ा जाता है?

- A) मनोविश्लेषणात्मक
- B) मानवतावादी
- C) संज्ञानात्मक
- D) व्यवहारिक

उत्तर: D) व्यवहारिक

80. निम्नलिखित में से कौन सा व्यवहारवादी चिकित्सा दृष्टिकोण का एक उदाहरण है?

- A) स्वप्न विश्लेषण
- B) मुक्त साहचर्य
- C) प्रणालीबद्ध डीसेनसिटाइजेशन
- D) आत्म-वास्तविकता

उत्तर: C) प्रणालीबद्ध डीसेनसिटाइजेशन

81. निम्नलिखित में से मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) का एक प्रमुख विश्वास कौन सा है?

- A) व्यवहार अवचेतन प्रवृत्तियों द्वारा निर्धारित होता है
- B) लोगों के पास स्वतंत्र इच्छा और विकल्प बनाने

की क्षमता होती है

C) सभी व्यवहार को कंडीशनिंग के माध्यम से सीखा जाता है

D) मानसिक प्रक्रियाओं को वैज्ञानिक तरीकों से समझा जा सकता है

उत्तर: B) लोगों के पास स्वतंत्र इच्छा और विकल्प बनाने की क्षमता होती है

82. मानवतावादी मनोविज्ञान के संस्थापक किसे माना जाता है?

A) सिगमंड फ्रायड

B) बी. एफ. स्किनर

C) कार्ल रॉजर्स

D) इवान पावलोव

उत्तर: C) कार्ल रॉजर्स

83. मानवतावादी मनोविज्ञान किस पर बल देता है?

A) अवचेतन इच्छाओं

B) बाहरी पुरस्कार और दंड

C) आत्म-साक्षात्कार और व्यक्तिगत विकास

D) अनुवांशिक प्रवृत्तियां

उत्तर: C) आत्म-साक्षात्कार और व्यक्तिगत विकास

84. मानवतावादी मनोविज्ञान के अनुसार, व्यक्ति किस चीज को पूरा करने का प्रयास करते हैं?

A) मूलभूत जीवित रहने की आवश्यकताएं

B) अवचेतन इच्छाएं

C) सामाजिक दायित्व

D) व्यक्तिगत विकास और आत्म-साक्षात्कार की क्षमता

उत्तर: D) व्यक्तिगत विकास और आत्म-साक्षात्कार की क्षमता

85. मानवतावादी मनोविज्ञान की अक्सर किस लिए आलोचना की जाती है?

A) व्यवहार में अनुवांशिक कारकों की भूमिका की अनदेखी के लिए

B) अवचेतन प्रक्रियाओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए

C) बहुत अधिक व्यक्तिपरक होने और वैज्ञानिक कठोरता की कमी के लिए

D) बाहरी पुरस्कारों के महत्व पर अधिक जोर देने के लिए

उत्तर: C) बहुत अधिक व्यक्तिपरक होने और वैज्ञानिक कठोरता की कमी के लिए

86. कौन सा चिकित्सा दृष्टिकोण मानवतावादी मनोविज्ञान से निकटता से संबंधित है?

A) संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा

B) मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा

C) गेस्टाल्ट चिकित्सा

D) मनोविक्षोभात्मक चिकित्सा

उत्तर: C) गेस्टाल्ट चिकित्सा

87. मानवतावादी मनोविज्ञान में किस पर विशेष जोर दिया जाता है?

A) सामाजिक मानदंडों के अनुरूप होना

B) आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति

C) प्राधिकरण के आंकड़ों की आज्ञा मानना

D) अवचेतन इच्छाओं का दमन

उत्तर: B) आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति

88. मानवतावादी मनोविज्ञान में "आत्म-

साक्षात्कार" की अवधारणा किसका संदर्भ देती है?

- A) किसी की पूर्ण क्षमता और व्यक्तिगत विकास प्राप्त करना
- B) किसी की भावनाओं और इच्छाओं को दबाना
- C) सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप होना
- D) अवचेतन इच्छाओं को पूरा करना

उत्तर: A) किसी की पूर्ण क्षमता और व्यक्तिगत विकास प्राप्त करना

89. मानवतावादी मनोविज्ञान की अक्सर किस अन्य प्रमुख मनोविज्ञान दृष्टिकोण से तुलना की जाती है?

- A) व्यवहारवाद
- B) मनोविश्लेषण
- C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- D) जैविक मनोविज्ञान

उत्तर: A) व्यवहारवाद

90. निम्नलिखित में से कौन सा मानवतावादी मनोविज्ञान से संबंधित प्रमुख व्यक्ति नहीं है?

- A) अब्राहम मास्लो
- B) कार्ल जंग
- C) रोलो मे
- D) विक्टर फ्रैंकल

उत्तर: B) कार्ल जंग

91. मनोविज्ञान के दर्शन में संज्ञानात्मक क्रांति (Cognitive Revolution) क्या है?

- A) व्यवहारवाद से मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन की ओर ध्यान का बदलाव
- B) व्यवहार के जैविक आधार को समझने की दिशा में एक आंदोलन
- C) मनोविज्ञान में वैज्ञानिक विधि की अस्वीकृति

D) अवचेतन प्रेरणाओं के अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करना

उत्तर: A) व्यवहारवाद से मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन की ओर ध्यान का बदलाव

92. संज्ञानात्मक क्रांति में प्रमुख व्यक्ति किसे माना जाता है?

- A) सिगमंड फ्रायड
- B) बी. एफ. स्किनर
- C) जीन पियाजे
- D) इवान पावलोव

उत्तर: C) जीन पियाजे

93. कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार को समझने में आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं के महत्व पर जोर देता है?

- A) व्यवहारवाद
- B) मनोविश्लेषण
- C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान
- D) मानवतावादी मनोविज्ञान

उत्तर: C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

94. मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक क्रांति किस समय अवधि के दौरान हुई?

- A) 19वीं सदी
- B) 20वीं सदी
- C) 18वीं सदी
- D) 17वीं सदी

उत्तर: B) 20वीं सदी

95. मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक क्रांति की प्रमुख आलोचना क्या है?

A) यह अवचेतन प्रक्रियाओं की भूमिका को

नजरअंदाज करती है

B) यह बहुत अधिक व्यक्तिपरक अनुभवों पर निर्भर करती है

C) इसमें अनुभवजन्य साक्ष्य की कमी है

D) यह व्यवहार पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करती है

उत्तर: A) यह अवचेतन प्रक्रियाओं की भूमिका को नजरअंदाज करती है

96. निम्नलिखित में से कौन सा संज्ञानात्मक क्रांति से संबंधित प्रमुख अवधारणा नहीं है?

A) सूचना प्रसंस्करण

B) मानसिक प्रतिरूपण

C) शास्त्रीय कंडीशनिंग

D) समस्या समाधान

उत्तर: C) शास्त्रीय कंडीशनिंग

97. संज्ञानात्मक क्रांति ने मनोविज्ञान के किस उपक्षेत्र के विकास का नेतृत्व किया?

A) सामाजिक मनोविज्ञान

B) विकासात्मक मनोविज्ञान

C) संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान

D) नैदानिक मनोविज्ञान

उत्तर: C) संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान

98. मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन करने के लिए संज्ञानात्मक मनोविज्ञान में कौन सी अनुसंधान विधि का सामान्य रूप से उपयोग

किया जाता है?

A) केस अध्ययन

B) सर्वेक्षण

C) प्रयोग

D) प्रेक्षणीय अध्ययन

उत्तर: C) प्रयोग

99. संज्ञानात्मक क्रांति ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) के क्षेत्र पर कैसे प्रभाव डाला?

A) इसका कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा

B) इसने अधिक उन्नत AI प्रणालियों के विकास को प्रेरित किया

C) इसने AI अनुसंधान में रुचि कम कर दी

D) इसने AI के नैतिक निहितार्थों पर ध्यान केंद्रित किया

उत्तर: B) इसने अधिक उन्नत AI प्रणालियों के विकास को प्रेरित किया

100. किस शब्द का उपयोग अक्सर इस विचार का वर्णन करने के लिए किया जाता है कि मानसिक प्रक्रियाएं एक कंप्यूटर की तरह काम करती हैं?

A) व्यवहारवाद

B) मनोविश्लेषण

C) कनेक्शनिज्म

D) सूचना प्रसंस्करण

उत्तर: D) सूचना प्रसंस्करण



इकाई: IV	ज्ञान प्रतिमान के पहलू; अस्तित्वपरक परिघटना विज्ञान, भारत में आत्म-ज्ञान और कल्याण मनोविज्ञान।
-----------------	---

4.1. प्रतिमान (Paradigm) का अर्थ है दुनिया या वास्तविकता को देखने का एक तरीका, जो यह निर्धारित करता है कि हम क्या जान सकते हैं और कैसे जान सकते हैं। प्रतिमान किसी वैज्ञानिक विद्यालय या अनुशासन की एक दार्शनिक और सैद्धांतिक रूपरेखा है, जिसके भीतर सिद्धांत, नियम, और सामान्यीकरणों को तैयार किया जाता है, और उनके समर्थन में किए गए प्रयोग किए जाते हैं। अनुसंधान के संदर्भ में, एक अनुसंधान प्रतिमान एक विश्वदृष्टि या दार्शनिक रूपरेखा है जिसमें विचार, विश्वास, और पक्षपात शामिल होते हैं, जो प्रक्रिया को मार्गदर्शित करते हैं। थॉमस कुहन ने अपनी 1962 की प्रसिद्ध पुस्तक "द स्ट्रक्चर ऑफ साइंटिफिक रिवोल्यूशंस" में "प्रतिमान" शब्द को लोकप्रिय बनाया। उनके अनुसार, प्रतिमान ज्ञान निर्माण की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। गूबा और लिंकन (1994) एक प्रतिमान को विश्वासों या विश्वदृष्टि की एक मौलिक प्रणाली के रूप में परिभाषित करते हैं, जो शोधकर्ता या अन्वेषक को उनके शोध दृष्टिकोण में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

कुहन के अनुसार, अध्ययन या अनुशासन के किसी क्षेत्र में स्वीकार्य प्रतिमान सभी की सहमति प्राप्त करके एक सार्वभौमिक रूप से मान्यता प्राप्त मॉडल प्रदान करता है। प्रतिमान यह निर्धारित करता है कि कौन से घटनाओं या घटनाओं का अवलोकन किया जाना चाहिए, किस प्रकार के प्रश्न पूछे जाने चाहिए, उन प्रश्नों को कैसे तैयार किया जाना चाहिए, और परिणामों की व्याख्या कैसे की जानी चाहिए। यह मूल रूप से उस ढांचे को आकार देता है जिसके भीतर वैज्ञानिक अन्वेषण किया जाता है।

4.1.1. ज्ञान प्रतिमान के पहलू:

लिंकन और गूबा (1985) एक प्रतिमान को चार आवश्यक तत्वों के रूप में वर्णित करते हैं: एपिस्टेमोलॉजी (ज्ञानमीमांसा), ऑटोलॉजी (सत्तामीमांसा), पद्धतिशास्त्र, और मूल्यशास्त्र। इन तत्वों को समझना आवश्यक है क्योंकि ये प्रत्येक प्रतिमान की मौलिक धारणाओं, विश्वासों, मानदंडों, और मूल्यों को दर्शाते हैं।

1. **एपिस्टेमोलॉजी (ज्ञानमीमांसा):** एपिस्टेमोलॉजी का मूल ग्रीक शब्द "एपिस्टेमे" से है, जिसका अर्थ है ज्ञान। यह ज्ञान के बहुत आधारों से संबंधित है - इसका स्वभाव, रूप, और इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है और इसे अन्य मानव प्राणियों को कैसे संप्रेषित किया जा सकता है। एपिस्टेमोलॉजी उन कई महत्वपूर्ण पहलुओं को संबोधित करता है जो ज्ञान के वैधता, दायरे, और अधिग्रहण के तरीकों से संबंधित हैं, जिसमें क्या एक वैध ज्ञान दावा है, ज्ञान कैसे प्राप्त या उत्पादित किया जा

सकता है, और ज्ञान के हस्तांतरणीयता की सीमा क्या है। श्वांड्ट (1997) इसे ज्ञान और औचित्य के स्वभाव के अध्ययन के रूप में परिभाषित करते हैं। एपिस्टेमोलॉजी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह इस बात को प्रभावित करता है कि शोधकर्ता अपने शोध को ज्ञान की खोज में कैसे संलग्न करते हैं।

i) **ऑब्जेक्टिविज्म (वस्तुवाद):** अर्थ वस्तु के भीतर ही निहित होता है, जो यह स्थापित करता है कि एक वस्तुनिष्ठ वास्तविकता पर्यवेक्षक से स्वतंत्र रूप से मौजूद होती है।

ii) **कंस्ट्रक्शनिज्म (संरचनावाद):** अर्थ विषय और वस्तु के बीच अंतःक्रिया के माध्यम से उत्पन्न होता है, जिसमें विषय वस्तु की वास्तविकता को सक्रिय रूप से निर्मित करता है।

iii) **सब्जेक्टिविज्म (अधिकारवाद):** अर्थ विषय के भीतर स्थित होता है, जो यह सुझाव देता है कि पर्यवेक्षक वस्तु पर अर्थ आरोपित करता है।

2. **ऑटोलॉजी (सत्तामीमांसा):** ऑटोलॉजी अस्तित्व की प्रकृति के अध्ययन से संबंधित है। यह उन मौलिक प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करती है कि मानव दुनिया में क्या मौजूद है और इसके बारे में क्या जाना जा सकता है। यह शोधकर्ता के रूप में आपकी मूलभूत विश्वास प्रणाली का अन्वेषण करती है, अस्तित्व की प्रकृति और उससे जुड़े अर्थों की पड़ताल करती है। यह उन मान्यताओं से संबंधित है जो हम यह मानने के लिए बनाते हैं कि कुछ समझ में आता है या वास्तविक है, या उस सामाजिक घटना की प्रकृति या सार जिसे हम अन्वेषण कर रहे हैं। यह वास्तविकता के रूप और प्रकृति की कल्पना करने में मदद करती है और यह समझने में सहायक होती है कि उस वास्तविकता के बारे में क्या ज्ञात हो सकता है। ऑटोलॉजी किसी प्रतिमान के लिए इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन चीजों को समझने में मदद करती है जो दुनिया का निर्माण करती हैं, जैसा कि इसे जाना जाता है। एक यथार्थवादी ऑटोलॉजी एकल वास्तविकता के अस्तित्व से संबंधित होती है जिसे 'सत्य' के रूप में अध्ययन, समझा और अनुभव किया जा सकता है। वहीं, सापेक्षवादी ऑटोलॉजी इस दर्शन पर आधारित है कि वास्तविकता मानव मन के भीतर निर्मित होती है, जिससे कोई 'सच्ची' वास्तविकता नहीं होती है। वास्तविकता की प्रकृति और इसे समझने के कुछ दार्शनिक दृष्टिकोण निम्नलिखित हैं:

i) सामान्य यथार्थवाद: उचित तरीकों का उपयोग करके वास्तविकता को समझा जा सकता है।

ii) संरचनात्मक यथार्थवाद: वास्तविकता का वर्णन वैज्ञानिक सिद्धांत द्वारा किया जाता है, लेकिन इसकी अंतर्निहित प्रकृति अनिश्चित रहती है।

iii) आलोचनात्मक यथार्थवाद: व्यापक आलोचनात्मक विश्लेषण द्वारा वास्तविकता को समझा जाता है।

iv) सीमित सापेक्षवाद: वास्तविकता की मानसिक संरचनाएँ स्थान, समय और सीमाओं (जैसे सांस्कृतिक, नैतिक, संज्ञानात्मक) में समान होती हैं।

v) सापेक्षवाद: वास्तविकता कई, अमूर्त मानसिक संरचनाओं के रूप में होती है, जिसके पार किसी वस्तुनिष्ठ वास्तविकता का अस्तित्व नहीं होता है।

3. **कार्यप्रणाली (मैथडोलॉजी):** कार्यप्रणाली एक व्यापक शब्द है जिसका उपयोग अनुसंधान के उन दृष्टिकोणों, डिज़ाइनों, विधियों, और प्रक्रियाओं को संदर्भित करने के लिए किया जाता है जो किसी जाँच के लिए योजनाबद्ध रूप से उपयोग की जाती हैं। उदाहरण के लिए, डेटा संग्रह, प्रतिभागियों का चयन, उपयोग किए गए उपकरण, और डेटा विश्लेषण सभी कार्यप्रणाली के व्यापक क्षेत्र का हिस्सा हैं। संक्षेप में, कार्यप्रणाली अनुसंधान परियोजना के दौरान अनुसरण किए गए व्यवस्थित प्रक्रियाओं के तर्क और प्रवाह को स्पष्ट करती है ताकि किसी अनुसंधान समस्या के बारे में ज्ञान प्राप्त किया जा सके। इसमें की गई मान्यताओं, सामना की गई सीमाओं और उनके शमन के तरीकों को शामिल किया जाता है। कार्यप्रणाली उस प्रश्न का उत्तर देती है: मुझे आवश्यक डेटा, ज्ञान और अंतर्दृष्टि कैसे प्राप्त करनी चाहिए ताकि मैं अपने अनुसंधान प्रश्न का प्रभावी ढंग से उत्तर दे सकूँ और ज्ञान के क्षेत्र में योगदान कर सकूँ? इसलिए, कार्यप्रणाली संबंधी प्रश्न शोधकर्ता को उन प्रक्रियाओं की ओर मार्गदर्शन करते हैं जिनसे अनुसंधान प्रश्नों के उत्तर दिए जाते हैं।

4. **मूल्यशास्त्र (एक्सियोलॉजी):** यह एक नया क्षेत्र है जो प्रतिमान संबंधी विमर्श के संदर्भ में उभर कर सामने आया है, जिसके तहत वास्तविकता, उपयोगिता, अच्छाई, सुंदरता और उचित आचरण जैसे प्रश्नों का समाधान किया जाता है। यह ज्ञान, स्वतंत्रता और न्याय जैसी अवधारणाओं की हमारी समझ को आकार देने में मूल्यों की भूमिका पर जोर देता है। अनुसंधान के नैतिक आयाम विभिन्न प्रतिमानों में अनुसंधान कार्य करने के लिए आधार प्रदान करते हैं। यह मूल्य के निर्णय या सही निर्णय लेने के दार्शनिक दृष्टिकोण पर विचार करता है। यह प्रश्न का उत्तर देता है: मूल्य क्या है, और नैतिकता या नैतिक आचरण की प्रकृति क्या है? अरस्तू ने मूल्य को मानव हित के रूप में देखा। नव-कांटियन विचारक मूल्य को वस्तुनिष्ठ और सार्वभौमिक रूप से मान्य मानते हैं, जबकि नीत्शे और सार्त्र जैसे अस्तित्ववादी विचारक मूल्य को निर्मित या निर्मित मानते हैं। अब मूल्य को मानव मनोविज्ञान और भौतिक दुनिया के मिलन बिंदु के रूप में देखा जा रहा है।

मूल्यशास्त्र के अंतर्गत जांच किए गए प्रश्नों का समाधान नैतिक आचरण के चार मानदंडों के माध्यम से किया जाता है: टेलीलॉजी, देओन्टोलॉजी, नैतिकता, और निष्पक्षता।

i) टेलीलॉजी: यह नैतिकता का सिद्धांत है जो यह मानता है कि जो आंतरिक रूप से अच्छा या

वांछनीय है, उसे हर मानव प्रयास में निभाना एक नैतिक दायित्व है।

ii) देओन्टोलॉजी: यह समझ है कि अनुसंधान के दौरान किए जाने वाले हर कार्य का अपना परिणाम होगा, जिसका उद्देश्य प्रतिभागियों, शोधकर्ता, अकादमिक समुदाय या आम जनता को लाभ पहुँचाना होता है।

iii) नैतिकता का मानदंड: यह उन आंतरिक नैतिक मूल्यों को संदर्भित करता है जिन्हें अनुसंधान के दौरान बनाए रखा जाएगा।

iv) निष्पक्षता: यह शोधकर्ता का ध्यान सभी शोध प्रतिभागियों के प्रति निष्पक्ष रहने की आवश्यकता की ओर आकर्षित करता है और यह सुनिश्चित करता है कि उनके अधिकारों की रक्षा की जाए।

4.2. अस्तित्ववादी प्रक्षेपण (Existential Phenomenology): यह दार्शनिक परंपरा, जिसका उद्भव यूरोप में हुआ, व्यक्ति के अनुभव की दृष्टि से चेतना की संरचना के अध्ययन पर केंद्रित है। प्रक्षेपण (Phenomenology) चेतन अनुभव, इरादा और अर्थ का अध्ययन है। यह इस बात का अध्ययन है कि हम चीजों का अनुभव कैसे करते हैं, उन्हें समझने का तरीका, हम उन्हें कैसे ग्रहण करते हैं, समझते हैं, कल्पना करते हैं, महसूस करते हैं, प्रतिक्रिया करते हैं और उनकी इच्छा करते हैं। अस्तित्ववाद (Existentialism) मानव स्थिति, जीवन के उद्देश्य, व्यक्ति के उद्देश्य और अस्तित्व में प्रामाणिकता, और अस्तित्व की मूर्खता और सीमितता के बीच अर्थ खोजने का प्रयास से संबंधित है। बीसवीं सदी की शुरुआत में, हसरल, हाइडेगर, सार्त्र, मेरलो-पोंटी जैसे दार्शनिकों ने अस्तित्ववादी प्रक्षेपण के क्षेत्र में विशेष कार्य किया। यह अनुशासन घटनाओं के अध्ययन पर केंद्रित है, विशेष रूप से इस बात की जांच करता है कि अनुभव में वस्तुएं कैसे देखी जाती हैं — मूल रूप से, वे पर्यवेक्षक को कैसे दिखाई देती हैं। इन अनुभवों का अर्थ जागरूक अनुभवकर्ता के जीवन-विश्व में समझा जाता है, जो उनके व्यक्तिपरक दृष्टिकोण को प्रतिबिंबित करता है। प्रक्षेपणात्मक मनोविज्ञान में अनुसंधान का उद्देश्य उन स्थितियों को समझना है जिन्हें लोग अपने दैनिक जीवन में जीते हैं। इसके अंतर्गत, किसी घटना का अध्ययन चयनित चरों में परिवर्तन कर और संदर्भ को नियंत्रित करके नहीं किया जाता। इसके विपरीत, घटना और संदर्भ को वैसा ही बनाए रखने का प्रयास किया जाता है जैसे वे हैं। इसके लिए, एक ऐसी स्थिति को लिया जाता है जिसमें व्यक्ति का स्वयं का (प्रथम हस्त) अनुभव हो, जिसे वह वास्तविक जीवन में एक अनुभव के रूप में वर्णित कर सके। इस प्रकार, उद्देश्य यह है कि घटना उसी संदर्भ में घटित हो जिसमें वह होती है, और घटना के जीते हुए अनुभव को लेकर घटना का मनोवैज्ञानिक सार प्राप्त किया जा सके। प्रक्षेपण घटना को उत्पन्न करने वाले मनोवैज्ञानिक अर्थ या इरादे को प्रकट करना चाहता है।

हाइडेगर, अपने "डासिन का विश्लेषण" (Dasein) या मानव अस्तित्व के विश्लेषण को प्रस्तुत करते हुए, बताते हैं कि वे "केवल कोई आकस्मिक संरचनाएँ नहीं, बल्कि आवश्यक संरचनाएँ प्रदर्शित करना चाहते हैं जो हर प्रकार के वास्तविक अस्तित्व में उसके अस्तित्व की विशेषता के रूप में निर्धारित रहती हैं।" सीधे शब्दों में कहें, यदि ये संरचनाएँ मानव अस्तित्व की आवश्यक विशेषताएँ हैं, तो उन्हें किसी भी अनुभव का हिस्सा बनना चाहिए जिसे हम मान सकते हैं। हर अनुभव में आत्म-भावना, भावनात्मक सामंजस्य, समयगत प्रवाह, और अन्य मौलिक पहलू शामिल होते हैं। संक्षेप में, इस प्रतिमान के भीतर अनुसंधान का उद्देश्य शोध प्रतिभागियों के व्यक्तिपरक व्यक्तिगत अनुभव के बारे में ज्ञान प्राप्त करना है, अर्थात् उनके भावनाएँ, विचार, धारणाएँ आदि (जो उनके अनुभव का निर्माण करते हैं)। अनुभव की गुणवत्ता और संरचना मुख्य चिंता है। ध्यान प्रतिभागी के अनुभव पर ही है, न कि अनुभव के कारण या वास्तविकता का पता लगाने पर। अनुभव का वर्णन मुख्य कार्य है।

4.3. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान और कल्याण: भारतीय मनोविज्ञान सिद्धांतों में समृद्ध और एक व्यापक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। भारतीय मनोविज्ञान के विकास में कई संस्कृतियों का प्रभाव है। भारतीय मनोविज्ञान मुख्य रूप से हिन्दू दर्शन, बौद्ध दर्शन और जैन दर्शन को शामिल करता है। भारतीय मनोविज्ञान किसी व्यक्तिगत व्यक्ति पर केंद्रित नहीं है, बल्कि पूरे समुदाय या विश्व के कल्याण की भावना से प्रेरित है। भारतीय मनोविज्ञान में आत्मा के विचार का विभिन्न संदर्भों में अध्ययन किया गया है। ऋग्वेद में मन और चेतना के बीच अंतर बताया गया है। मनस (मन) विचारों और भावनाओं का प्रसंस्करणकर्ता है, जबकि चेतना विचारों और भावनाओं का भंडार है। कठोपनिषद में, मानव प्रयास को एक रथ के रूप में वर्णित किया गया है। आयुर्वेद, योगशास्त्र और सांख्य दर्शन आदि में, हमें मानव प्रकृति के विभिन्न पहलुओं, उसके चरित्र, उसके व्यवहार का विशद विश्लेषण मिलता है। भारतीय मनोविज्ञान के मूल स्रोत प्राचीन ग्रंथों जैसे वेदों, उपनिषदों और भारतीय उपमहाद्वीप में प्रचलित मनो-आध्यात्मिक परंपरा (अभ्यास) में प्राचीन समय से पाए जाते हैं। एक प्रमुख दृष्टिकोण के अनुसार, आत्मा ही वास्तविक आत्म है, बाकी सब कुछ केवल चीजें या शीर्षक हैं जो इससे जुड़े हुए हैं। आत्म-ज्ञान आत्म-अवलोकन, आत्म-परीक्षण और आत्म-मूल्यांकन से शुरू होता है। आत्म-ज्ञान को बढ़ाने के लिए, व्यक्ति को स्वयं को समझने के लिए खुला और इच्छुक होना चाहिए। यह आत्म-जागरूकता व्यक्तिगत विकास और प्रगति के लिए आवश्यक है। आत्म-अवधारणा को कई तरीकों से समझा जा सकता है। जब हम इस बात पर चिंतन करते हैं कि हम कौन हैं, हमारे व्यक्तित्व लक्षण, हमारे विश्वास, और वे अद्वितीय विशेषताएं जो हमें परिभाषित करती हैं, तो हम आत्म-अवधारणा के साथ जुड़ते हैं। भारतीय संदर्भ में, आत्मा को अक्सर शुद्ध चेतना के रूप में देखा जाता है। भारत में कुछ

दार्शनिक परंपराएं आत्मा की अवधारणा पर अद्वितीय दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं जो निम्नलिखित हैं:

4.3.1. वेदांत: वेदों और उपनिषदों के अनुसार, 'आत्मा', जिसे आत्मन या पुरुष कहा जाता है, चेतना का अनंत प्रकाश है। आत्मा जन्म और मृत्यु, सुख और दुख से परे है। सांख्य दर्शन के अनुसार, पुरुष और प्रकृति का स्वतंत्र अस्तित्व है। पुरुष शुद्ध चेतना या आत्मा और चेतना का स्रोत है। दूसरी ओर, प्रकृति वह है जो उत्पन्न हो रही है। प्रकृति सभी वस्तुओं या पदार्थों की प्रकृति को वर्णित करती है। शारीरिक रूप से, पूरा ब्रह्मांड पंचतत्त्वों से बना है, अर्थात् आकाश, वायु, जल, अग्नि और पृथ्वी। वेदों के अनुसार, आत्मा और जीवित प्राणी का गहरा संबंध है, जिसमें आत्मा जीवन के सिद्धांत से गहराई से जुड़ी है। उपनिषदों में यह बताया गया है कि आत्मा, या आत्मन, ब्रह्म, अर्थात् परम सत्य का अभिन्न अंग है। आत्म-साक्षात्कार परम शांति और स्थायी सुख की स्थिति की प्राप्ति है। फिर भी, इस गहरे आत्म-जागरूकता से जुड़ना एक चुनौती है। हम अक्सर अपने नाम, व्यवसायों, और सामाजिक भूमिकाओं जैसे बाहरी लेबल से अपनी पहचान करते हैं। हालांकि, सच्चा और स्थायी सुख केवल आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से उत्पन्न होता है, जो हमें इन सीमित पहचानों से मुक्त करता है। भारतीय संतों ने मानवता के उत्थान के लिए आत्म-ज्ञान की अमूल्य शिक्षाओं को संरक्षित किया है। आत्मा को समझे बिना, अन्य सभी ज्ञान अधूरा रहता है, और यह दुःख से परे नहीं जा सकता। इसलिए आत्म-ज्ञान को अपनाना आवश्यक है, क्योंकि यह हमें आंतरिक शांति और संतोष की अंतिम स्थिति की ओर मार्गदर्शन करता है। उपनिषदों के अनुसार, भगवान हर व्यक्ति के भीतर निवास करते हैं। स्वयं को समझने के लिए, व्यक्ति को अपने भीतर झाँकना और अपने आंतरिक आत्म को समझना होता है। आत्मा समझ से परे है। यह एक प्रकार की शुद्ध चेतना है, यह शांतिपूर्ण, आनंदमय और स्थिर है। तुरीय अवस्था को शुद्ध चेतना या आत्म-साक्षात्कार की अवस्था के रूप में जाना जाता है, जो अपने वास्तविक स्वरूप की गहरी जागरूकता है। यह अवस्था उत्कृष्ट स्तर पर मानी जाती है। वेदांत के अनुसार, बाहर खुशी या संतोष की खोज करने की आवश्यकता नहीं है। हमारी सच्ची आत्मा उज्ज्वल और पूर्ण है, और हमारे भीतर चमकती है। पूरी तरह से जीने के लिए, हमें इस आंतरिक प्रकाश को पहचानना चाहिए। दुनिया में हमारा उद्देश्य इस प्रकाश को साझा करना होना चाहिए, अर्थात् अपने आसपास के सभी लोगों को करुणा, ज्ञान और समझ प्रदान करना। केवल आत्म-साक्षात्कार ही हमें सच्चा सुख दे सकता है। आत्म-साक्षात्कार पूरी मानवता के लिए एक अमूल्य खजाना है।

4.3.2. भगवद गीता: महाभारत का एक अभिन्न अंग भगवद गीता, आत्म-ज्ञान और आध्यात्मिक प्रगति के बारे में गहन अंतर्दृष्टियाँ प्रदान करती है। यह गहन मनोवैज्ञानिक सिद्धांत प्रदान करती

हैं जो, जब समझे जाते हैं, तो गहरी आत्म-जागरूकता और समझ की ओर मार्ग प्रदान करते हैं। आमतौर पर, हमारी दुनिया की समझ हमारी पर्यवेक्षण और अनुभव के माध्यम से प्राप्त जानकारी को समन्वित, व्याख्या और आत्मसात करने की क्षमता पर निर्भर होती है। मनुष्य का अपने आसपास की दुनिया के प्रति समझ उसकी आत्म-समझ के समानुपाती है। आत्म-ज्ञान और बाहरी दुनिया के बीच एक संबंध होता है। ब्रह्मांड को समझने की स्वर्ण कुंजी उन लोगों के भीतर होती है जो स्वयं को सच्चाई से जानना चाहते हैं। आत्म-ज्ञान आत्म-अवलोकन, आत्म-परीक्षण और आत्म-मूल्यांकन से शुरू होता है। आत्म-ज्ञान के साधक को स्वयं के बारे में सच्चाई के प्रति खुला और निष्पक्ष रहना चाहिए। आत्म-निरीक्षण का अभ्यास इस प्रक्रिया का एक हिस्सा है, और इसे आध्यात्मिक अभ्यासों और पूरे व्यक्तित्व और व्यक्ति की जड़ प्रकृति की शांति के साथ पूरक किया जाना चाहिए। श्रीकृष्ण ने भगवद गीता में यह स्पष्ट रूप से बताया है कि आध्यात्मिक रूप से कैसे विकसित हों। भगवद गीता व्यक्ति की अपनी शक्ति और क्षमताओं पर जोर देती है। व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन कर सकता है कि वह अपने कर्मों के लिए कितनी हद तक जिम्मेदार है। आत्म-ज्ञान हमें यह प्रकट करता है कि हम कौन हैं, बाहरी और आंतरिक दोनों रूपों में। यह हमारे जीवन के उद्देश्य, हमारे कर्मों के पीछे की प्रेरणाओं, और हमारे लक्ष्यों की ओर प्रयास करने के कारणों को स्पष्ट करता है। क्या हम खुद को दूसरों के सामने सिद्ध करने के लिए, व्यक्तिगत सुख प्राप्त करने के लिए, या सबकी भलाई के लिए कुछ हासिल करने की प्रेरणा से प्रेरित हैं? इन पहलुओं को समझने से हम सच्चे आत्म-ज्ञान के करीब आते हैं। जैसे-जैसे हम इन प्रश्नों पर स्पष्टता प्राप्त करते हैं, हम आंतरिक जागरूकता और संतोष की अपनी यात्रा शुरू करते हैं।

4.3.3. बौद्ध धर्म: बुद्ध एक पूर्ण वैज्ञानिक हैं। एक वैज्ञानिक की तरह उन्होंने जीवन की विशेषताओं का अवलोकन किया और गहन विचार को अवलोकन के माध्यम से प्राप्त जानकारी के साथ जोड़ा। उनकी विधि अनुमेय है; उन्होंने संवेदी अध्ययन से प्राप्त जानकारी का उपयोग किया है। इसके अलावा, आत्म-निरीक्षण से प्राप्त समझ का भी उपयोग किया गया है। बुद्ध ने 'अनात्मा' (अन्नता) का सिद्धांत प्रतिपादित किया। इस सिद्धांत के अनुसार, आत्मा केवल एक खाली अवधारणा है क्योंकि प्रत्येक जीव एक परिवर्तनीय और अस्थायी घटकों का समूह है जो किसी भी स्थायी तत्व का स्वामी नहीं होता। इस सिद्धांत के अनुसार, मनुष्यों में कोई स्थायी, आंतरिक तत्व नहीं है जिसे आत्मा कहा जा सके। न कोई आत्मा है, न कोई शाश्वत आत्म है, जो व्यक्ति की चेतना के पुनर्जन्म की प्रक्रिया के पीछे विद्यमान हो सकता है। बौद्ध धर्म सभी प्रकार की शाश्वत सत्ता या अ-सत्ता का खंडन करता है। आत्मा को सबसे अच्छी तरह से उस लौ के रूप में समझा जा सकता है जो लगातार

एक मोमबत्ती से दूसरी में जाती है, जिसमें एक निश्चित निरंतरता बनी रहती है, लेकिन कोई वास्तविक व्यक्तिगत पहचान नहीं होती। बौद्ध दर्शन के अनुसार, एक व्यक्ति पाँच घटकों (पाली: खण्ड; संस्कृत: स्कंध) से बना होता है, जो निरंतर परिवर्तन की अवस्था में रहते हैं। ये पाँच तत्व किसी व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक अस्तित्व की संपूर्णता का सार प्रस्तुत करते हैं। आत्मा (या आत्म) को इनमें से किसी एक भाग से नहीं पहचाना जा सकता, न ही यह इन भागों का कुल योग है। ये पाँच तत्व हैं: i) रूप (रूप): यह चार तत्वों - पृथ्वी, वायु, अग्नि और जल के भौतिक शरीर और प्रकट रूप को संदर्भित करता है। ii) वेदना (वेदना): ये संवेदी उत्तेजना के प्रतिक्रिया में अनुभव किए गए भावनाएँ हैं, जो सुख, दुःख और तटस्थता को समाहित करती हैं। iii) संज्ञा (संज्ञा): यह घटक संवेदी वस्तुओं की पहचान और व्याख्या से संबंधित है, जो हमारे चारों ओर की दुनिया की समझ को आकार देती है। iv) संस्कार (संस्कार): ये विभिन्न मानसिक आदतें, विचार, और भावनाएँ हैं जो हमारे कार्यों और प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करती हैं। v) विज्ञान (विज्ञान): यह अन्य तीन खण्डों की जागरूकता को संदर्भित करता है।

4.3.4. जैन धर्म: जैन धर्म को इसके अनुयायी एक प्राचीन धर्म मानते हैं। "जैन" शब्द संस्कृत शब्द "जिन" से लिया गया है, जिसका अर्थ है "इंद्रियों का विजेता"। यह जन्म और मृत्यु के चक्र पर विजय का संकेत देता है। जैन धर्म के अनुयायियों को जैन कहा जाता है। अपने अभ्यास में, जैन मोक्ष के एक कठोर पथ का अनुसरण करते हैं जो कुछ प्रमुख सिद्धांतों पर जोर देता है: अहिंसक जीवन जीना, सांसारिक संलग्नताओं का त्याग करना, आत्मा और अनात्मा के बीच अंतर करना और धीरे-धीरे आत्मा को शुद्ध करना। ये पहलू उसी प्रयास का हिस्सा हैं जो एक उच्च स्थिति तक पहुँचने के लिए होता है, जहाँ प्रत्येक व्यक्ति अपनी सच्ची प्रकृति व्यक्त कर सकता है। जैन दर्शन के अनुसार, आत्मा (जीव) और अनात्मा (अजीव) दोनों सभी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक घटनाओं को समाहित करने वाले महत्वपूर्ण विचार हैं। जैन दर्शन के अनुसार, आत्मा या जीव एक शाश्वत तत्व है। आत्मा की विशेषता चेतना है, और इसलिए यह भौतिक वस्तुओं से अलग है। आत्मा को अनादि और अनंत अस्तित्व के रूप में देखा गया है। इसका न कोई आरंभ है, न कोई अंत। यह एक ऐसी इकाई है जिसने अतीत में जीवन व्यतीत किया है, जो वर्तमान में जीवित है और भविष्य में भी निश्चित रूप से जीवित रहेगी। हालांकि इसे देखा नहीं जा सकता, फिर भी इसका सांसारिक अस्तित्व में कुछ प्रकट विशेषताएँ होती हैं। अजीव या अनात्मा को जैन विद्वानों ने अ-मानसिक इकाई के रूप में परिभाषित किया है, जो जीव या आत्मा से भिन्न है। अजीव को न-आत्म, अ-आत्मिक, अ-मानसिक या अ-चेतन कहने का अर्थ यह नहीं है कि यह केवल किसी रूप वाली भौतिक वस्तु के लिए है। अजीव में

बिना रूप वाले पदार्थ भी शामिल हैं। अजीव की श्रेणियाँ निम्नलिखित हैं: i) पुद्गल: वह पदार्थ जिसमें कुछ रूप होता है। ii) धर्म: गति के माध्यम की स्थिति। iii) अधर्म: विश्राम के माध्यम की स्थिति। iv) आकाश: इसे सभी पदार्थों के लिए स्थान बनाने और इनके समावेशन के रूप में समझा जाता है। v) काल: समय, जिसे वास्तविक समय और सापेक्ष समय में विभाजित किया गया है।

4.3.5. पंचकोश सिद्धांत: पंचकोश सिद्धांत का वर्णन तैत्तिरीय उपनिषद् (श्री अरविंद द्वारा व्याख्यायित, 1981) में किया गया है। पंचकोश सिद्धांत दो शब्दों पर आधारित है - पंच और कोश। पंच का अर्थ पाँच और कोश का अर्थ आवरण, स्तर, कवर, कोकून आदि है। आधुनिक मनोविज्ञान प्रत्येक कोश को आत्मा के एक आयाम के रूप में देखता है। मानव आत्मा को इन पाँच कोशों के एक समन्वय के रूप में देखा जाता है, और मानव व्यवहार विभिन्न स्तरों की क्रियाओं और प्रभावों से उत्पन्न होता है। ये पाँच कोश हैं:

- i) अन्नमय कोश: बाहरी आवरण, या भोजन कोश, जो भोजन से पोषित शारीरिक शरीर का प्रतिनिधित्व करता है।
- ii) प्राणमय कोश: ऊर्जा कोश, जिसमें शरीर को घेरने वाला vital जीवन शक्ति शामिल है।
- iii) मनोमय कोश: मानसिक कोश, ऊर्जा कोश से व्यापक और अधिक शक्तिशाली, जिसमें विचार और जागरूकता की असीमित संभावना है।
- iv) विज्ञानमय कोश: विवेकशील कोश, जो सकारात्मक या नकारात्मक रूप से उन्मुख हो सकता है।
- v) आनंदमय कोश: शांतिपूर्ण कोश, सबसे उच्च स्तर का, जो शाश्वत आनंद और आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक है।

लघु प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1: 'पैराडाइम शिफ्ट' का क्या मतलब है?

उत्तर 1: पैराडाइम शिफ्ट का अर्थ है एक सोच से दूसरी सोच में परिवर्तन। यह एक क्रांति, एक परिवर्तन, एक प्रकार का कायाकल्प है। यह स्वतःस्फूर्त नहीं होता बल्कि इसे परिवर्तन के कारकों द्वारा प्रेरित किया जाता है।

प्रश्न 2: अनुसंधान में पैराडाइम के रूप में 'फिनॉमेनोलॉजी' का क्या अर्थ है?

उत्तर 2: फिनॉमेनोलॉजी का अध्ययन चेतना की संरचनाओं का अध्ययन है जैसा कि इसे प्रथम व्यक्ति के दृष्टिकोण से अनुभव किया जाता है। फिनॉमेनोलॉजी एक अनुसंधान दृष्टिकोण के रूप में वास्तविकता को

व्यक्तिगत धारणा और अनुभव के दृष्टिकोण से समझने पर केंद्रित है।

प्रश्न 3: वेदांत दर्शन के अनुसार पुरुष और प्रकृति क्या हैं?

उत्तर 3: वेदांत में पुरुष का उपयोग आत्मा के पर्याय के रूप में किया जाता है, जो किसी का सच्चा स्वभाव है। आत्मा को ब्रह्म से समान माना गया है, जो पूरे ब्रह्मांड में हर किसी और हर चीज का सच्चा स्वभाव है। प्रकृति को अधिकतर मायारूपी माना गया है, जो वास्तविकता के भौतिक पहलू को दर्शाती है।

प्रश्न 4: जैन दर्शन में "अपरिग्रह" और "अनेकांतवाद" का क्या महत्व है?

उत्तर 4: अपरिग्रह का अर्थ है असंपृक्तता और लोभहीनता का गुण। दूसरी ओर, अनेकांतवाद का मतलब है कि अंतिम सत्य जटिल और बहुआयामी है, जो मानता है कि वास्तविकता में कई पहलू होते हैं। ये सिद्धांत जैनों को नैतिक जीवन और गहन आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं और जीवन में संतुलित दृष्टिकोण को बढ़ावा देते हैं।

प्रश्न 5: "अनत्ता" की अवधारणा वेदांत दर्शन में आत्मा की अवधारणा से कैसे भिन्न है?

उत्तर 5: बौद्ध धर्म में आत्मा को एक भ्रम के रूप में देखा जाता है, जो "अनात्मा" (अनत्ता) की वास्तविकता से उत्पन्न होता है। यह उस सिद्धांत के रूप में व्यक्त किया गया है जो मानता है कि हमारी व्यक्तिगत पहचान केवल एक भ्रम है। इसके विपरीत, वेदांत दर्शन में आत्मा (आत्मा) को व्यक्ति का सच्चा सार माना गया है, जो वस्तुओं के साथ पहचान से परे है और किसी व्यक्ति का असली स्वरूप है।

विस्तृत प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1: अनुसंधान के एक पैराडाइम की स्वीकृति और अपनाने को कौन से कारक प्रभावित करते हैं? स्पष्ट कीजिए।

उत्तर 1: अनुसंधान के एक पैराडाइम की स्वीकृति और अपनाने को कई कारक प्रभावित करते हैं। प्रतिष्ठित पेशेवर संगठनों की विश्वसनीयता मॉडल को वैधता प्रदान करती है, जबकि वे प्रभावशाली नेता जो प्रकाशनों और प्रस्तुतियों के माध्यम से इस दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं, इसके उद्देश्य और लाभों को सामने लाने में मदद करते हैं। सरकारी समर्थन, जैसे फंडिंग और नीतिगत पहलें, इसकी विश्वसनीयता को बढ़ा सकती हैं और शोधकर्ताओं को इसे अपनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं। इसके अलावा, शैक्षिक संगोष्ठियों और चर्चाओं की प्रभावशीलता संवाद और सहयोग को बढ़ावा देती है, जबकि सकारात्मक मीडिया प्रचार से

सार्वजनिक जागरूकता और रुचि बढ़ती है। आम जनता के बीच इस दृष्टिकोण की लोकप्रियता भी सहभागिता और समर्थन को बढ़ा सकती है, और इस दृष्टिकोण के लिए समर्पित शोध अनुदानों की उपलब्धता इसके अन्वेषण और क्रियान्वयन को प्रोत्साहित करती है। ये सभी कारक मिलकर एक ऐसा पारिस्थितिकी तंत्र बनाते हैं जो अकादमिक और पेशेवर समुदायों में नए अनुसंधान दृष्टिकोणों के एकीकरण को सुविधाजनक या बाधित कर सकते हैं।

समाज विज्ञानों की प्रकृति और स्थिति एक साथ कई दृष्टिकोणों के अनुप्रयोग को प्रकट करती है। यह उन विषयों और समस्याओं की जटिलता को दर्शाता है जिनसे वे निपटते हैं। ये दृष्टिकोण अक्सर एक दूसरे के पूरक के रूप में दिखाई देते हैं, जो सामाजिक घटनाओं की समग्र समझ को बढ़ावा देते हैं। हालाँकि, यह दृष्टिकोण अनुभवजन्य डेटा पर अत्यधिक निर्भरता से उत्पन्न हो सकता है, जो उन अंतर्निहित भाषा और अवधारणाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को नज़रअंदाज कर सकता है जो उस डेटा की व्याख्या को आकार देते हैं। अनुभवजन्य निष्कर्षों को दिए गए अर्थ उस ढांचे से स्वाभाविक रूप से प्रभावित होते हैं जो डेटा संग्रह से पहले स्थापित होता है, जो भिन्न और कभी-कभी विरोधाभासी उद्देश्यों को जन्म दे सकता है। इसके अतिरिक्त, जो दृष्टिकोण शोधकर्ताओं का मार्गदर्शन करते हैं, वे अक्सर स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट नहीं होते हैं; वे छिपे रहते हैं और स्वयंसिद्ध मान्यताओं के रूप में स्वीकार किए जाते हैं। इन अंतर्निहित दृष्टिकोणों को पहचानना मनोवैज्ञानिक और सामाजिक घटनाओं को सही ढंग से समझने के लिए आवश्यक है, साथ ही उन विविध व्याख्याओं और असहमतियों को संबोधित करने के लिए भी जो अनुसंधान में उत्पन्न हो सकती हैं।

प्रश्न 2: जैन दर्शन में अजीव की श्रेणियाँ क्या हैं, और वे अस्तित्व की समझ में कैसे योगदान करती हैं?

उत्तर 2: जैन सिद्धांत यह है कि ब्रह्मांड का न तो कोई आरंभ है और न ही अंत। यह जीव और अजीव, इन दो शाश्वत, अजन्मे, स्वतंत्र और सह-अस्तित्व वाली श्रेणियों में विभाजित है। चेतना जीव है। वह जिसमें चेतना नहीं होती, अजीव है। अजीव की पाँच श्रेणियाँ हैं:

पुद्गल - पदार्थ;

धर्म - गति का माध्यम;

अधर्म - विश्राम का माध्यम;

आकाश - स्थान;

काल - समय।

पुद्गल (पदार्थ) का एक रूप होता है और इसमें व्यक्तिगत परमाणु (परमाणु) और परमाणुओं का समूह

(स्कंध) होता है, जिन्हें देखा, सुना, सूँघा, चखा और/या छुआ जा सकता है। जैनों के अनुसार, ऊर्जा, या ध्वनि, अंधकार, छाया, गर्मी, प्रकाश आदि जैसी घटनाएं परमाणुओं के समूह द्वारा उत्पन्न होती हैं। धर्म और अधर्म गति और विश्राम के स्थितियां या माध्यम हैं, जो क्रमशः गति और विश्राम में सहायक होते हैं। ये दोनों निष्क्रिय (निष्क्रिय) या निष्क्रिय स्थितियां (उपग्रहक) हैं क्योंकि ये गति और विश्राम की स्थितियां उत्पन्न करने में सहायक होते हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि धर्म गति उत्पन्न करता है और अधर्म इसे रोकता है। हालांकि धर्म गति उत्पन्न नहीं करता, फिर भी जिवों और पुद्गल के लिए गति एक आवश्यक स्थिति है। यह पानी की तरह है जो केवल अपने अस्तित्व से मछलियों की गति में सहायता करता है। इसी प्रकार अधर्म भी जिवों और पुद्गल को विश्राम की प्रेरणा नहीं देता, परंतु उनके विश्राम में सहायता करता है। आकाश या स्थान को चीजों के लिए जगह बनाने और सभी पदार्थों का आधार माना गया है। जो सभी चीजों को स्थान या अवगाह प्रदान करता है, उसे आकाश कहा जाता है। यह आत्माओं, पदार्थों, गति और विश्राम के माध्यम, और समय को समायोजित करता है। यह सभी चीजों को समायोजित करने का आधार या समर्थन है। यह शाश्वत वास्तविकता है, लेकिन इसका स्वभाव निराकार है।

काल या समय भी वास्तविक है क्योंकि यह परिवर्तन और गति को देखने में सहायक होता है। यह वास्तविक समय और सापेक्षिक समय में विभाजित है। जैन दर्शन के अनुसार वास्तविक समय एक पदार्थ है, जिसकी विशेषता वर्तमान है, अर्थात् वह धीरे-धीरे परिवर्तन जो पदार्थों में वास्तविक समय के सहायक कारण के कारण होता है। समय के कार्य पदार्थों की निरंतरता, उनके संशोधनों, उनके आंदोलन और समय में उनकी प्राथमिकता और गैर-प्राथमिकता में सहायता करना है। सापेक्षिक समय को पदार्थ नहीं माना जाता, क्योंकि यह केवल अवधि का माप है, जैसे एक सेकंड, एक मिनट, एक घंटा आदि।

प्रश्न 3: भारतीय दर्शन में पंच कोश का सिद्धांत क्या है? विस्तार से समझाइए।

उत्तर 3: पंचकोश का सिद्धांत तैत्तिरीय उपनिषद में उल्लेखित है (श्री अरविंद द्वारा व्याख्या, 1981)। यह सिद्धांत कहता है कि मानव आत्मा पाँच आवरणों का सम्मिश्रण है। ये आवरण एक के भीतर एक स्थित हैं, जिसमें शारीरिक शरीर का आवरण सबसे बाहरी है और आनंद का आवरण सबसे भीतरी है। कारण शरीर या कारण शरीर वह मानचित्र टेम्पलेट है जो स्थूल और सूक्ष्म शरीरों का एकमात्र कारण है। पाँच आवरण निम्नलिखित हैं:

i) अन्नमय कोश: यह पाँच तत्वों से बना होता है जिसे पंच महाभूत कहा जाता है - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। ये पाँच तत्व मिलकर अणु, ऊतक और अंग बनाते हैं। ये प्रकृति के निश्चित मार्गों का पालन करते हैं और तंत्रिका (विद्युत) और हार्मोन (रासायनिक) द्वारा नियंत्रित होते हैं। यह हर कोशिका में गति

और क्रिया लाने का तंत्र है।

ii) प्राणमय कोश: यहाँ प्राण, जीवन शक्ति का वर्णन किया गया है। यह आधुनिक विज्ञान द्वारा ज्ञात विद्युत-चुंबकीय ऊर्जा स्पेक्ट्रम का भौतिक पदार्थ नहीं है। यह प्राण इस ब्रह्मांड का मूल तत्व है, हमारे शरीर के अंदर और बाहर दोनों। अन्नमय कोश की प्रत्येक कोशिका में प्राण का समान सामंजस्यपूर्ण प्रवाह उन्हें जीवित और स्वस्थ रखता है। प्राण के पाँच आयाम होते हैं (अपान, प्राण, उदान, समान, व्यान)।

iii) मनमय कोश: मनमय कोश प्राणमय अवस्था से उच्च है। यह एक की व्यक्तिगतता का वह पहलू है जहाँ मन स्मृति, धारणा और अहंकार जैसी विभिन्न क्रियाएँ करता है (मनः, चित्त, अहंकार)। हमें मानव इसलिए कहा जाता है क्योंकि हम सोच सकते हैं और चिंतन कर सकते हैं। पशु और पक्षियों में यह क्षमता नहीं होती। कल्पना, तर्क, विवेक और दूरदर्शिता जैसे महत्वपूर्ण गुणों की मदद से सही और गलत में अंतर करना संभव होता है। स्थिति के अनुसार समायोजन करना और इच्छाओं पर नियंत्रण रखना इसी शक्ति के आधार पर संभव है।

iv) विज्ञानमय कोश: विज्ञानमय कोश की अवस्था मनमय कोश से उच्च है। विज्ञानमय कोश हमारे अस्तित्व का तर्कसंगत घटक है। इसे सकारात्मक या नकारात्मक रूप में उन्मुख किया जा सकता है। यह हमारे मित्रों, समाज, और हमारे पर्यावरण से ग्रहण की गई चीजों पर निर्भर करता है। यह जीवन में अनुभवों, परवरिश और शिक्षा के माध्यम से विकसित होता है। तर्कसंगतता एक बहुत ही उपयोगी उपकरण हो सकता है; फिर भी, यह एक बड़ी रुकावट भी बन सकता है। इसलिए, निर्णय प्रक्रिया में बुद्धि और विवेक दोनों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

v) आनंदमय कोश: आनंदमय कोश "शांति का शरीर" है। यह पाँचों आवरणों में सबसे श्रेष्ठ और कठिनाई से विजय प्राप्त किया जा सकने वाला है क्योंकि सुख और आराम की लालसा एक शक्तिशाली प्रेरक है। दो प्रकार का आनंद होता है: अस्थायी, सीमित आनंद और; सर्वोच्च, अनंत आनंद का अनुभव।

प्रश्न 4: भारतीय दार्शनिक परंपरा के अनुसार त्रिगुण सिद्धांत का विस्तार से वर्णन करें।

उत्तर 4: भारतीय विचार में व्यक्तित्व का निर्माण तीन मुख्य गुणों या त्रिगुणों से होता है: सत्त्व, रजस, और तमस, जिनमें से एक गुण प्रायः प्रत्येक व्यक्ति में प्रमुखता से होता है।

सात्त्विक: सात्त्विक स्वभाव वाले व्यक्ति आत्म-नियंत्रण, समता, और करुणा से परिपूर्ण होते हैं। इनमें दया, धैर्य और विनम्रता जैसी विशेषताएं होती हैं, और वे जीवन में आंतरिक संतुलन तथा कर्तव्यबोध के साथ कार्य करते हैं। सात्त्विक व्यक्ति बिना आसक्ति के अपने उत्तरदायित्व निभाते हैं, और व्यक्तिगत लाभ से ऊपर ज्ञान और नैतिक जीवन को महत्व देते हैं।

राजसिक: राजसिक स्वभाव वाले व्यक्ति महत्वाकांक्षा, बेचैनी और स्वयं को साबित करने की प्रबल इच्छा से भरे होते हैं। ये सांसारिक सुखों, शक्ति और पहचान की भावुकता से प्रेरित रहते हैं और जब तक उनकी इच्छाएं पूरी नहीं होती, तब तक अस्थिर बने रहते हैं। उनकी सोच मुख्यतः भौतिकवादी होती है, और वे सत्य और असत्य के बीच भेद करने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं, क्योंकि उनकी प्रेरणा उपलब्धि की ओर केंद्रित होती है।

तामसिक: तामसिक स्वभाव वाले व्यक्ति आलसी, उदासीन और अनुशासनहीन हो सकते हैं। इनमें आक्रामकता, निष्क्रियता या असमंजसता होती है, और वे अपने विचारों में जड़ता और अनिश्चितता का सामना करते हैं। तामसिक व्यक्तियों को निर्णय लेने में कठिनाई होती है और वे रचनात्मक परिवर्तन के प्रति प्रेरणा का अभाव महसूस कर सकते हैं।

हालाँकि सभी व्यक्तियों में ये तीनों गुण होते हैं, एक गुण आम तौर पर प्रमुख रहता है। व्यक्तिगत विकास के लिए व्यक्तियों को सात्त्विक गुणों को विकसित करने की सलाह दी जाती है, जिससे संतुलन, ज्ञान और करुणा से भरपूर जीवन जिया जा सके।

प्रश्न 5: भारतीय मनोविज्ञान में कल्याण की अवधारणा पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखें।

उत्तर 5: भारतीय मनोविज्ञान में कल्याण प्राचीन दार्शनिक परंपराओं में निहित है, जो आंतरिक सामंजस्य, आत्म-साक्षात्कार और आध्यात्मिक विकास पर जोर देता है। भारतीय मनोविज्ञान में संतुलन की इच्छा को प्रमुखता दी जाती है, जो जीवन के प्राकृतिक चक्रों के साथ सामंजस्य बिठाने और परिवर्तन के प्रति अनुकूलता को प्रोत्साहित करती है, जिससे अंततः आध्यात्मिक प्रबोधन प्राप्त होता है। यह दृष्टिकोण मानव स्तर को पार कर एक सामूहिक आध्यात्मिक यात्रा में संलग्न होने को प्राथमिकता देता है, जहाँ जीवन के सर्वोत्तम अनुभव सामूहिक विकास और उत्थान में योगदान देते हैं। करुणा, सामंजस्य और सामूहिकता का दृष्टिकोण उच्च महत्व रखता है, जहाँ व्यक्तिगत कल्याण को दूसरों के कल्याण के साथ जुड़ा हुआ देखा जाता है। प्राचीन भारतीय दर्शन में कल्याण के तीन दृष्टिकोण हैं।

पहला दृष्टिकोण चर्वाक दर्शन है, जो भारतीय परंपरा में एक विशुद्ध भौतिकवादी दृष्टिकोण है, जिसके अनुसार इंद्रियों की तृप्ति और इच्छाओं की पूर्ति ही कल्याण का एकमात्र मापदंड है, जो सुखोन्मुखी दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है।

दूसरा दृष्टिकोण जो इसके विपरीत है और इस दृष्टिकोण के दूसरे छोर पर है, वह वास्तविकता के पारलौकिक दृष्टिकोण में निहित है। इसे भारतीय परंपरा द्वारा समर्थित आदर्श माना गया है, जो कल्याण का परम आदर्श है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, खुशी और कल्याण एक व्यक्ति की मनःस्थिति पर निर्भर करते हैं

और बाहरी परिस्थितियों पर नहीं।

तीसरा दृष्टिकोण जो भौतिकवादी और पारलौकिक दृष्टिकोण के बीच आता है, वह सामूहिकता का दृष्टिकोण है, जो इस तथ्य को ध्यान में रखता है कि लोगों की आवश्यकताओं और आकांक्षाओं में विशाल व्यक्तिगत अंतर होते हैं। जहाँ कुछ लोग केवल भौतिक सुख में विश्वास रखते हैं और कुछ आध्यात्मिक स्वभाव के होते हैं, वहीं एक बड़ी संख्या इन दोनों के बीच स्थित होती है। भगवद गीता व्यक्ति की अपनी क्षमता और शक्ति पर जोर देती है। हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है? हमारे हर कार्य के पीछे क्या कारण है? हम किसी लक्ष्य को क्यों प्राप्त करना चाहते हैं? बौद्ध धर्म का परम उद्देश्य जीवन की कठिनाइयों, चुनौतियों और तनाव के कारण उत्पन्न दुःख और मानसिक अशांति को समाप्त करना है। बुद्ध की शिक्षाओं को अपनाकर कोई व्यक्ति स्थायी सुख प्राप्त कर सकता है। बौद्ध दर्शन के अनुसार जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य निर्वाण प्राप्त करना है। वेदांत, बौद्ध और जैन विचार, और भगवद गीता जैसे स्रोतों के आधार पर यह स्पष्ट है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं के बारे में ज्ञान प्राप्त करता है, अर्थात् आत्म-साक्षात्कार करता है, तो वह इस संसार में धीरे-धीरे आनंद को प्राप्त करता है। आत्म-ज्ञान प्राप्त करने पर हम अपने जीवन को स्थायी आनंद की अवस्था में जी सकते हैं, जो सुख और दुःख से परे होता है। भारतीय दर्शन का मुख्य उद्देश्य स्वयं को जानना और सभी के कल्याण की भावना के साथ आनंद और उत्कृष्टता प्राप्त करना है। इसके अलावा, योग और ध्यान का निरंतर अभ्यास स्वयं के बारे में ज्ञान प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है, जो हमें परम आनंद और शांति की ओर ले जाता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान की अवधारणा किस वर्ष में प्रमुखता से उभरी?

- A) 500 ईसा पूर्व
- B) 1000 ईस्वी
- C) 1500 ईस्वी
- D) 2000 ईस्वी

उत्तर: A) 500 ईसा पूर्व

2. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान के अग्रदूत किसे माना जाता है?

- A) पतंजलि

B) सिगमंड फ्रायड

C) कार्ल जंग

D) विलियम जेम्स

उत्तर: A) पतंजलि

3. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, आत्म-ज्ञान किस अभ्यास से प्राप्त होता है?

A) ध्यान

B) सम्मोहन

C) स्वप्न विश्लेषण

D) मनोविश्लेषण

उत्तर: A) ध्यान

4. भारतीय मनोविज्ञान में कल्याण की अवधारणा किससे निकटता से संबंधित है?

- A) भौतिक संपत्ति
- B) आध्यात्मिक विकास
- C) सामाजिक स्थिति
- D) शारीरिक फिटनेस

उत्तर: B) आध्यात्मिक विकास

5. भारतीय मनोविज्ञान में स्वास्थ्य के समग्र दृष्टिकोण के रूप में कल्याण की अवधारणा किसने प्रस्तुत की?

- A) स्वामी विवेकानंद
- B) महात्मा गांधी
- C) श्री अरबिंदो
- D) डॉ. बी. आर. अंबेडकर

उत्तर: C) श्री अरबिंदो

6. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, कल्याण किसके संतुलन से प्राप्त होता है?

- A) मन, शरीर और आत्मा
- B) धन, शक्ति और प्रसिद्धि
- C) सामाजिक संबंध
- D) शारीरिक फिटनेस

उत्तर: A) मन, शरीर और आत्मा

7. कौन सा प्राचीन भारतीय ग्रंथ आत्म-ज्ञान और कल्याण के महत्व पर चर्चा करता है?

- A) ऋग्वेद
- B) उपनिषद
- C) भगवद गीता
- D) रामायण

उत्तर: B) उपनिषद

8. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-साक्षात्कार किससे निकटता से जुड़ा है?

- A) आत्म-प्राप्ति
- B) आत्म-सम्मान
- C) आत्म-जागरूकता
- D) आत्म-नियंत्रण

उत्तर: A) आत्म-प्राप्ति

9. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, आत्म-ज्ञान किसकी ओर ले जाता है?

- A) भौतिक सफलता
- B) आध्यात्मिक विकास
- C) सामाजिक पहचान
- D) शारीरिक स्वास्थ्य

उत्तर: B) आध्यात्मिक विकास

10. भारतीय मनोविज्ञान में माइंडफुलनेस का अभ्यास किसके लिए होता है?

- A) भौतिक संपत्ति प्राप्त करना
- B) आत्म-जागरूकता को बढ़ाना
- C) सामाजिक स्थिति प्राप्त करना
- D) शारीरिक फिटनेस में सुधार करना

उत्तर: B) आत्म-जागरूकता को बढ़ाना

11. भारतीय दर्शन में 'आत्मा' की अवधारणा किससे निकटता से संबंधित है?

- A) आत्म-ज्ञान
- B) आत्म-सम्मान
- C) आत्म-नियंत्रण
- D) आत्म-साक्षात्कार

उत्तर: A) आत्म-ज्ञान

12. भारतीय मनोविज्ञान में 'स्वाध्याय' शब्द का अर्थ है:

- A) आत्म-चिंतन
- B) आत्म-स्वीकृति
- C) आत्म-सुधार
- D) आत्म-प्राप्ति

उत्तर: A) आत्म-चिंतन

13. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, कल्याण केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि किसकी उपस्थिति भी है?

- A) धन
- B) खुशी
- C) शक्ति
- D) प्रसिद्धि

उत्तर: B) खुशी

14. भारतीय मनोविज्ञान में 'धर्म' की अवधारणा किससे निकटता से संबंधित है?

- A) आत्म-ज्ञान
- B) कल्याण
- C) आत्म-साक्षात्कार
- D) माइंडफुलनेस

उत्तर: B) कल्याण

15. भारतीय मनोविज्ञान में 'योग' का अभ्यास किस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए होता है?

- A) शारीरिक फिटनेस
- B) मानसिक स्पष्टता
- C) भावनात्मक स्थिरता
- D) आध्यात्मिक विकास

उत्तर: D) आध्यात्मिक विकास

16. भारतीय मनोविज्ञान में 'आनंद' की अवधारणा किसका संदर्भ देती है?

- A) भौतिक संपत्ति
- B) आध्यात्मिक आनंद
- C) सामाजिक संबंध
- D) शारीरिक स्वास्थ्य

उत्तर: B) आध्यात्मिक आनंद

17. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, आत्म-ज्ञान किसके लिए आवश्यक है?

- A) सामाजिक स्थिति प्राप्त करने के लिए
- B) शारीरिक फिटनेस बनाए रखने के लिए
- C) आंतरिक शांति विकसित करने के लिए
- D) भौतिक संपत्ति प्राप्त करने के लिए

उत्तर: C) आंतरिक शांति विकसित करने के लिए

18. भारतीय मनोविज्ञान में 'विपश्यना' का अभ्यास किसका एक रूप है?

- A) ध्यान
- B) सम्मोहन
- C) स्वप्न विश्लेषण
- D) मनोविश्लेषण

उत्तर: A) ध्यान

19. भारतीय मनोविज्ञान में 'कर्म' की अवधारणा किससे निकटता से संबंधित है?

- A) आत्म-ज्ञान
- B) कल्याण
- C) आत्म-साक्षात्कार
- D) माइंडफुलनेस

उत्तर: C) आत्म-साक्षात्कार

20. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, आत्म-ज्ञान किसकी ओर ले जाता है?

- A) भौतिक सफलता
- B) आध्यात्मिक विकास
- C) सामाजिक पहचान
- D) शारीरिक स्वास्थ्य

उत्तर: B) आध्यात्मिक विकास

21. भारतीय मनोविज्ञान में 'प्राणायाम' का अभ्यास किस पर केंद्रित होता है:

- A) श्वास नियंत्रण
- B) शारीरिक व्यायाम
- C) मानसिक विश्राम
- D) भावनात्मक अभिव्यक्ति

उत्तर: A) श्वास नियंत्रण

22. भारतीय मनोविज्ञान में 'मोक्ष' का अर्थ है:

- A) मुक्ति
- B) भौतिक संपत्ति
- C) सामाजिक स्थिति
- D) शारीरिक स्वास्थ्य

उत्तर: A) मुक्ति

23. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, सुख-समृद्धि प्राप्त की जाती है:

- A) मन, शरीर और आत्मा के संतुलन से
- B) धन, शक्ति और प्रसिद्धि से
- C) सामाजिक संबंधों से
- D) शारीरिक फिटनेस से

उत्तर: A) मन, शरीर और आत्मा

24. भारतीय मनोविज्ञान में 'सेवा' का अभ्यास इस पर जोर देता है:

- A) निस्वार्थ सेवा
- B) आत्म-सुधार
- C) आत्म-जागरूकता
- D) आत्म-नियंत्रण

उत्तर: A) निस्वार्थ सेवा

25. भारतीय मनोविज्ञान में 'अहिंसा' का सिद्धांत किसे प्रोत्साहित करता है:

- A) अहिंसा
- B) आत्म-ज्ञान
- C) सुख-समृद्धि
- D) माइंडफुलनेस

उत्तर: A) अहिंसा

26. अस्तित्ववादी दर्शन मनोविज्ञान में किस वर्ष एक प्रमुख दृष्टिकोण के रूप में उभरा?

- A) 19वीं शताब्दी
- B) 20वीं शताब्दी
- C) 18वीं शताब्दी
- D) 21वीं शताब्दी

उत्तर: B) 20वीं शताब्दी

27. अस्तित्ववादी दर्शन के संस्थापक कौन माने जाते हैं?

- A) सिगमंड फ्रायड
- B) जीन-पॉल सार्त्र
- C) कार्ल जंग
- D) विलियम जेम्स

उत्तर: B) जीन-पॉल सार्त्र

28. अस्तित्ववादी दर्शन किस पर जोर देता है:

- A) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता
- B) व्यक्तिपरक अनुभव

C) व्यवहारवाद

D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ

उत्तर: B) व्यक्तिपरक अनुभव

29. किस दार्शनिक ने "Being-in-the-world" की अवधारणा के साथ अस्तित्ववादी दर्शन को बहुत प्रभावित किया?

A) फ्रेडरिक नीत्शे

B) मार्टिन हाइडेगर

C) इम्मानुएल कांट

D) जॉन लॉक

उत्तर: B) मार्टिन हाइडेगर

30. अस्तित्ववादी दर्शन के अनुसार, व्यक्ति अर्थ का निर्माण किसके माध्यम से करते हैं:

A) आनुवंशिक प्रवृत्तियाँ

B) सामाजिक परिस्थितियाँ

C) व्यक्तिगत अनुभव

D) पर्यावरणीय कारक

उत्तर: C) व्यक्तिगत अनुभव

31. अस्तित्ववादी दर्शन किस पर ध्यान केंद्रित करता है:

A) अचेतन इच्छाएँ

B) सचेत विचार

C) मानवीय अस्तित्व

D) पशु व्यवहार

उत्तर: C) मानवीय अस्तित्व

32. वह कौन-सा शब्द है जो स्वतंत्रता और जिम्मेदारी की समझ से उत्पन्न चिंता और दिशा-भ्रम की भावना को दर्शाता है?

A) अस्तित्वगत संकट

B) संज्ञानात्मक असंगति

C) भावनात्मक बुद्धिमत्ता

D) सामाजिक अनुरूपता

उत्तर: A) अस्तित्वगत संकट

33. अस्तित्ववादी दर्शन किस पर जोर देता है:

A) नियतिवाद

B) स्वतंत्र इच्छा

C) पूर्वनियत

D) भाग्य

उत्तर: B) स्वतंत्र इच्छा

34. किस मनोवैज्ञानिक ने मानवतावादी मनोविज्ञान के अपने सिद्धांतों में अस्तित्ववादी दर्शन को शामिल किया?

A) बी.एफ. स्किनर

B) अब्राहम मास्लो

C) इवान पावलोव

D) जॉन बी. वॉटसन

उत्तर: B) अब्राहम मास्लो

35. अस्तित्ववादी दर्शन पारंपरिक दृष्टिकोणों को चुनौती देता है:

A) तर्कसंगतता

B) अनुभववाद

C) भौतिकवाद

D) वस्तुनिष्ठता

उत्तर: D) वस्तुनिष्ठता

36. अस्तित्ववादी दर्शन में वह कौन-सा सिद्धांत है जो जीवन में अर्थ और उद्देश्य की खोज को दर्शाता है?

A) प्रामाणिकता

- B) निरर्थकता
C) चिंता
D) अस्तित्ववाद
उत्तर: A) प्रामाणिकता

37. अस्तित्ववादी दर्शन किस पर जोर देता है:

- A) अनुरूपता
B) व्यक्तित्व
C) समूह गतिशीलता
D) सामाजिक मानदंड
उत्तर: B) व्यक्तित्व

38. अस्तित्ववादी दर्शन में कौन-सा शब्द अस्तित्व की विशालता और अनिश्चितता से उत्पन्न होने वाली भावनाओं को दर्शाता है?

- A) निहिलिज्म
B) निराशा
C) भय
D) निराशा
उत्तर: C) भय

39. अस्तित्ववादी दर्शन व्यक्तियों को किसके लिए प्रेरित करता है:

- A) आत्मनिरीक्षण से बचना
B) अनिश्चितता को अपनाना
C) बाहरी मान्यता की खोज
D) सामाजिक मानदंडों के अनुरूप होना
उत्तर: B) अनिश्चितता को अपनाना

40. किस अस्तित्ववादी दार्शनिक ने "अस्तित्व पूर्व है सार" की अवधारणा पर जोर दिया? A) अल्बर्ट कामू
B) सिमोन दे बुआ

- C) जीन-पॉल सार्त्र
D) फ्रेडरिक नीत्शे
उत्तर: C) जीन-पॉल सार्त्र

41. अस्तित्ववादी दर्शन का दृष्टिकोण मनोविज्ञान के क्षेत्र में किस वर्ष प्रमुखता से उभरा?

- A) 1920
B) 1940
C) 1960
D) 1980
उत्तर: C) 1960

42. मनोविज्ञान में अस्तित्ववादी दर्शन दृष्टिकोण के अग्रणी किसे माना जाता है?

- A) सिगमंड फ्रायड
B) कार्ल जंग
C) जीन-पॉल सार्त्र
D) बी.एफ. स्किनर
उत्तर: C) जीन-पॉल सार्त्र

43. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान पर जोर किस पर होता है:

- A) अपनी स्वयं की भावनाओं और विचारों को समझना
B) दूसरों की भावनाओं और विचारों को समझना
C) सामाजिक मानदंडों को समझना
D) ऐतिहासिक घटनाओं को समझना
उत्तर: A) अपनी स्वयं की भावनाओं और विचारों को समझना

44. भारतीय मनोविज्ञान में सुख-समृद्धि का संबंध अक्सर किससे होता है:

- A) भौतिक संपत्ति

B) आध्यात्मिक विकास

C) सामाजिक स्थिति

D) शैक्षिक उपलब्धियाँ

उत्तर: B) आध्यात्मिक विकास

45. ज्ञान प्रतिमान का कौन सा पहलू व्यक्तियों के व्यक्तिपरक अनुभव पर ध्यान केंद्रित करता है?

A) अस्तित्ववादी दर्शन

B) आत्म-ज्ञान

C) सुख-समृद्धि

D) भारतीय मनोविज्ञान

उत्तर: A) अस्तित्ववादी दर्शन

46. भारतीय मनोविज्ञान में 'आत्मा' की अवधारणा किससे संबंधित है:

A) आत्म-ज्ञान

B) सुख-समृद्धि

C) अस्तित्ववादी दर्शन

D) ज्ञान प्रतिमान

उत्तर: A) आत्म-ज्ञान

47. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान की अवधारणा में किस दार्शनिक का योगदान माना जाता है?

A) अरस्तू

B) कन्फ्यूशियस

C) स्वामी विवेकानंद

D) फ्रेडरिक नीत्शे

उत्तर: C) स्वामी विवेकानंद

48. भारतीय मनोविज्ञान में 'सच्चिदानंद' शब्द का संबंध किससे है:

A) अस्तित्ववादी दर्शन

B) आत्म-ज्ञान

C) सुख-समृद्धि

D) ज्ञान प्रतिमान

उत्तर: C) सुख-समृद्धि

49. भारतीय मनोविज्ञान में ज्ञान प्रतिमान का कौन सा पहलू मुख्य नहीं है?

A) अस्तित्ववादी दर्शन

B) आत्म-ज्ञान

C) व्यवहारवाद

D) सुख-समृद्धि

उत्तर: C) व्यवहारवाद

50. मनोविज्ञान में पूर्वी और पश्चिमी दर्शन के एकीकरण ने किस पर अधिक जोर दिया है:

A) भौतिकवाद

B) व्यक्तिवाद

C) समग्र सुख-समृद्धि

D) तकनीकी प्रगति

उत्तर: C) समग्र सुख-समृद्धि



इकाई: V	मनोविज्ञान में वर्तमान रुझान; प्रत्यक्षवाद, सामाजिक निर्माणवाद।
---------	---

5.1. मनोविज्ञान के वर्तमान रुझान एक गतिशील और विकसित होते क्षेत्र को दर्शाते हैं, जो लगातार नए शोध निष्कर्षों, तकनीकी प्रगति और सामाजिक परिवर्तनों के साथ अनुकूलित हो रहा है। इस उत्तर में, मैं उन प्रमुख रुझानों पर चर्चा करूंगा जो आज मनोविज्ञान के क्षेत्र को आकार दे रहे हैं।

1. **तकनीक का एकीकरण:** मनोविज्ञान में सबसे महत्वपूर्ण रुझानों में से एक तकनीक का अनुसंधान, मूल्यांकन और उपचार में बढ़ता उपयोग है। इसमें वर्चुअल रियलिटी, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और मोबाइल ऐप्स का उपयोग मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों और आकलनों को बेहतर बनाने के लिए किया जा रहा है। उदाहरण के लिए, वर्चुअल रियलिटी एक्सपोजर थेरेपी का उपयोग भय और PTSD के उपचार के लिए किया जा रहा है, जबकि मोबाइल ऐप्स मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन थेरेपी प्लेटफॉर्म अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं, जो लोगों को अपने घरों से ही थेरेपी तक पहुँचने की अनुमति देते हैं।

2. **न्यूरोसाइंस और साइकोफार्माकोलॉजी:** न्यूरोसाइंस में प्रगति ने मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य विकारों में इसकी भूमिका के बारे में बेहतर समझ विकसित की है। इससे मानसिक विकारों की जैविक आधारों पर ध्यान केंद्रित हुआ है और साइकोफार्माकोलॉजिकल उपचारों का विकास हुआ है। शोधकर्ता अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के इलाज के लिए केटामाइन और साइकेडेलिक्स जैसी दवाओं का उपयोग कर रहे हैं।

3. **सांस्कृतिक विविधता और समावेशन:** मनोविज्ञान में सांस्कृतिक विविधता और समावेशन के महत्व को बढ़ती मान्यता मिल रही है। शोधकर्ता यह अध्ययन कर रहे हैं कि सांस्कृतिक कारक मानसिक स्वास्थ्य परिणामों और उपचार की प्रभावशीलता को कैसे प्रभावित करते हैं।

4. **सकारात्मक मनोविज्ञान और कल्याण:** हाल के वर्षों में सकारात्मक मनोविज्ञान, जो मानव ताकतों और कल्याण के अध्ययन पर केंद्रित है, ने प्रमुखता हासिल की है। शोधकर्ता उन कारकों का अध्ययन कर रहे हैं जो खुशी, लचीलापन और समग्र जीवन संतोष में योगदान करते हैं।

5. **आघात और लचीलापन:** आघात और लचीलेपन का अध्ययन मनोविज्ञान में एक प्रमुख क्षेत्र बन गया है, विशेष रूप से COVID-19 जैसी हालिया वैश्विक घटनाओं के प्रकाश में। शोधकर्ता मानसिक स्वास्थ्य पर आघात के प्रभाव का अध्ययन कर रहे हैं और प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने वाले व्यक्तियों में लचीलेपन को बढ़ावा देने की रणनीतियों की खोज कर रहे हैं।

6. **अंतरसंबंध और सामाजिक न्याय:** सामाजिक पहचानों के अंतरसंबंध और मानसिक स्वास्थ्य

पर प्रणालीगत उत्पीड़न के प्रभाव पर बढ़ता ध्यान केंद्रित हो रहा है। मनोवैज्ञानिक यह अध्ययन कर रहे हैं कि जाति, लिंग, यौन अभिविन्यास और विकलांगता जैसे कारक व्यक्तियों के अनुभवों और कल्याण को कैसे आकार देते हैं।

7. पर्यावरण मनोविज्ञान: पर्यावरण मनोविज्ञान एक उभरता हुआ क्षेत्र है जो व्यक्तियों और उनके भौतिक वातावरण के बीच संबंधों का अध्ययन करता है। शोधकर्ता अध्ययन कर रहे हैं कि शहरी डिजाइन, हरित स्थान और प्राकृतिक वातावरण मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे प्रभावित करते हैं।

8. अंतरविषयक सहयोग: मनोविज्ञान अन्य क्षेत्रों जैसे न्यूरोसाइंस, समाजशास्त्र और सार्वजनिक स्वास्थ्य के साथ मिलकर जटिल सामाजिक मुद्दों को हल करने के लिए सहयोग कर रहा है। यह सहयोगात्मक दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिक घटनाओं की अधिक व्यापक समझ और अभिनव समाधान प्रदान कर रहा है।

मनोविज्ञान का क्षेत्र लगातार विकसित हो रहा है, नए रुझानों और विकासों के साथ जो मानसिक स्वास्थ्य की हमारी समझ को आकार दे रहे हैं।

5.2. पॉज़िटिविज़्म (Positivism) और पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म (Post-Positivism) दो दार्शनिक दृष्टिकोण हैं जिन्होंने विज्ञान, ज्ञान और अनुसंधान विधियों के विकास को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया। ये दृष्टिकोण इस बात पर आधारित हैं कि विद्वानों ने कैसे ज्ञान के अधिग्रहण और उसकी वैधता को देखा।

पॉज़िटिविज़्म (Positivism)

ऐतिहासिक संदर्भ: पॉज़िटिविज़्म 19वीं सदी की शुरुआत में उभरा, मुख्यतः ऑगस्ट कॉम्टे (Auguste Comte) के कार्यों के माध्यम से, जो एक फ्रांसीसी दार्शनिक थे। कॉम्टे ने समाज और प्रकृति को समझने के लिए वैज्ञानिक आधार स्थापित करने का प्रयास किया और अनुभवजन्य अवलोकन (empirical observation) और वैज्ञानिक विधि (scientific method) का उपयोग करके दुनिया के बारे में वस्तुनिष्ठ सत्य खोजने पर जोर दिया।

पॉज़िटिविज़्म की प्रमुख विशेषताएँ:

1. अनुभववाद (Empiricism): ज्ञान केवल संवेदी अनुभव (sensory experience) से प्राप्त होता है, और केवल वही ज्ञान है जो देखा और मापा जा सकता है।
2. वस्तुनिष्ठता (Objectivity): विज्ञान का उद्देश्य वस्तुनिष्ठ होना है, यानी भावनाओं, मूल्यों या व्यक्तिगत दृष्टिकोणों के प्रभाव से मुक्त होना।

3. कारण और प्रभाव (Causality): विज्ञान का उद्देश्य प्रकृति में कारण और प्रभाव के संबंधों की खोज करना और उन नियमों की स्थापना करना है जो घटनाओं की व्याख्या करते हैं।
4. वैज्ञानिक विधि (Scientific Method): प्रयोगों, अवलोकनों और मापों के माध्यम से कठोर निष्कर्ष निकालने पर जोर।
5. रूपांतरणवाद का त्याग (Rejection of Metaphysics): पॉज़िटिविज़्म उन ज्ञान दावों को खारिज करता है जिन्हें अनुभवजन्य रूप से सत्यापित नहीं किया जा सकता, जैसे कि धार्मिक या दार्शनिक आधार पर किए गए दावे।

पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म का उदय

20वीं सदी की शुरुआत में, पॉज़िटिविज़्म की कई दार्शनिकों और वैज्ञानिकों द्वारा आलोचना की गई, जिन्होंने महसूस किया कि यह दृष्टिकोण अत्यधिक सीमित है। इन आलोचनाओं और विज्ञान के दर्शन में विकास के कारण पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म का उदय हुआ।

पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म (Post-Positivism)

ऐतिहासिक संदर्भ: पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म 20वीं सदी के मध्य में उभरा, और इस पर कार्ल पॉपर (Karl Popper), थॉमस कुहन (Thomas Kuhn) जैसे दार्शनिकों का प्रभाव था। उन्होंने तर्क दिया कि विज्ञान पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ नहीं है और यह परिदृश्य में बदलावों के माध्यम से विकसित होता है, न कि केवल निरंतर सत्य के संचय के माध्यम से।

पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म की प्रमुख विशेषताएँ:

1. **ज्ञान की अस्थिरता (Fallibility of Knowledge):** जहाँ पॉज़िटिविज़्म यह मानता है कि ज्ञान निश्चित हो सकता है, पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म मानता है कि सारा ज्ञान अस्थायी है और संशोधन के अधीन है। वैज्ञानिक ज्ञान पूर्ण नहीं है, बल्कि यह लगातार विकसित होता रहता है।
2. **अखंडनीयता (Falsifiability):** कार्ल पॉपर द्वारा प्रस्तुत, यह विचार है कि वैज्ञानिक सिद्धांतों को इस प्रकार संरचित किया जाना चाहिए कि उनका परीक्षण और खंडन किया जा सके।
3. **सिद्धांत-निर्भरता (Theory-Ladenness):** पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म का तर्क है कि अवलोकन सैद्धांतिक ढांचे से प्रभावित होते हैं, जिसका अर्थ है कि शोधकर्ता की दृष्टिकोण, पक्षपात और संदर्भ यह आकार देते हैं कि वे डेटा की व्याख्या कैसे करते हैं।
4. **वस्तुनिष्ठता एक आदर्श के रूप में (Objectivity as an Ideal):** जबकि वस्तुनिष्ठता महत्वपूर्ण बनी रहती है, पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म स्वीकार करता है कि पूर्ण वस्तुनिष्ठता प्राप्त करना असंभव है। शोधकर्ताओं को पक्षपात को कम करने का प्रयास करना चाहिए, लेकिन साथ ही यह भी मानना

चाहिए कि उनके पृष्ठभूमि और धारणाओं का प्रभाव होता है।

5. आलोचनात्मक यथार्थवाद (Critical Realism): पोस्ट-पॉज़िटिविस्ट मानते हैं कि वास्तविकता मानव धारणाओं से स्वतंत्र रूप से मौजूद है, लेकिन इसका हमारा ज्ञान सैद्धांतिक रूप से मध्यस्थ होता है और इसे संशोधित किया जा सकता है।

विरासत और प्रभाव

पॉज़िटिविज़्म ने प्राकृतिक और सामाजिक विज्ञानों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जिसमें अनुभवजन्य जांच और वैज्ञानिक विधि पर जोर दिया गया। हालाँकि, 20वीं सदी में अधिक लचीली दृष्टिकोणों की आवश्यकता वाले क्षेत्रों में अधिक व्यापक और व्यावहारिक पोस्ट-पॉज़िटिविस्ट दृष्टिकोण प्रमुख हो गया, जैसे कि विज्ञान का दर्शन, समाजशास्त्र और मनोविज्ञान।

पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म (Post-Positivism) मनोविज्ञान में एक दार्शनिक दृष्टिकोण है, जो पॉज़िटिविज़्म की सीमाओं के जवाब में उभरा। जहाँ पॉज़िटिविज़्म वस्तुनिष्ठ, प्रत्यक्ष तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करता है और अनुभवजन्य अनुसंधान के माध्यम से मानव व्यवहार के सामान्य नियम स्थापित करने का प्रयास करता है, वहीं पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म यह स्वीकार करता है कि हमारी वास्तविकता की समझ हमेशा हमारी धारणाओं, पूर्वाग्रहों और सामाजिक संदर्भों से प्रभावित होती है।

मनोविज्ञान में, पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म इस विचार को चुनौती देता है कि शोधकर्ता पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ हो सकते हैं या कि पूर्ण सत्य प्राप्त किया जा सकता है। इसके बजाय, यह मानता है कि सभी ज्ञान अस्थायी होता है और जैसे-जैसे नए साक्ष्य सामने आते हैं, इसे संशोधित किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण मानव व्यवहार की जटिलता और मनोवैज्ञानिक घटनाओं को आकार देने में सामाजिक, सांस्कृतिक और व्यक्तिगत कारकों की भूमिका को स्वीकार करता है।

आधुनिक शोध में, कई विद्वान पोस्ट-पॉज़िटिविस्ट दृष्टिकोण अपनाते हैं, जिसमें मिश्रित विधियों का उपयोग, अनुभवजन्य दृष्टिकोणों की सीमाओं की समझ, और यह मान्यता कि वैज्ञानिक जांच एक क्रमिक प्रक्रिया है, जिसमें मानवीय कारक भी शामिल होते हैं।

5.3. सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism) मनोविज्ञान में एक सैद्धांतिक दृष्टिकोण है, जो इस विचार पर जोर देता है कि वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और स्थिर नहीं होती, बल्कि सामाजिक अंतःक्रियाओं, भाषा और सांस्कृतिक मानदंडों के माध्यम से निर्मित और आकार दी जाती है। यह दृष्टिकोण मनोविज्ञान को एक पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ और मूल्य-मुक्त विज्ञान के रूप में देखने वाली पारंपरिक पॉज़िटिविस्ट धारणा को चुनौती देता है, और इसके बजाय मानव व्यवहार को समझने में सामाजिक संदर्भ

को ध्यान में रखने के महत्व को रेखांकित करता है।

सामाजिक निर्माणवाद का एक प्रमुख सिद्धांत यह है कि व्यक्ति केवल निष्क्रिय रूप से दुनिया के बारे में जानकारी प्राप्त नहीं करते हैं, बल्कि अन्य लोगों के साथ अपनी बातचीत के माध्यम से सक्रिय रूप से अपनी वास्तविकताओं का निर्माण करते हैं। इसका मतलब है कि हमारी दुनिया की समझ केवल वस्तुनिष्ठ तथ्यों या सच्चाइयों से निर्धारित नहीं होती, बल्कि यह उस सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ से प्रभावित होती है, जिसमें हम रहते हैं। उदाहरण के लिए, हम लिंग, जाति या मानसिक बीमारी जैसे अवधारणाओं को कैसे समझते हैं, यह स्थिर या सार्वभौमिक नहीं है, बल्कि उस समाज के सामाजिक मानदंडों और मूल्यों से आकार लेती है जिसमें हम रहते हैं।

सामाजिक निर्माणवाद भाषा की भूमिका पर भी जोर देता है, जो हमारी दुनिया की समझ को आकार देती है। भाषा केवल जानकारी संप्रेषित करने का एक तटस्थ उपकरण नहीं है, बल्कि एक शक्तिशाली शक्ति है जो हमारे अनुभवों के बारे में सोचने और उन्हें व्याख्यायित करने के तरीके को आकार देती है। हम अपने और दूसरों का वर्णन करने के लिए जिन शब्दों का उपयोग करते हैं, साथ ही जिन श्रेणियों और लेबल्स का उपयोग चीजों को वर्गीकृत करने के लिए करते हैं, वे हमारी वास्तविकता की धारणा पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए, मानसिक बीमारी के बारे में हमारी बातचीत यह प्रभावित कर सकती है कि हम मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जूझ रहे व्यक्तियों को कैसे समझते और प्रतिक्रिया देते हैं।

सामाजिक निर्माणवाद का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि ज्ञान खोजा नहीं जाता, बल्कि सामाजिक प्रक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होता है। इसका मतलब है कि जो हम सत्य या वास्तविक मानते हैं, वह केवल वस्तुनिष्ठ वास्तविकता का प्रतिबिंब नहीं है, बल्कि यह सामाजिक संस्थानों, प्रथाओं और विमर्शों से प्रभावित होता है, जो हमारी दुनिया की समझ को आकार देते हैं। उदाहरण के लिए, हम मनोवैज्ञानिक विकारों को कैसे परिभाषित और निदान करते हैं, यह केवल वस्तुनिष्ठ मानदंडों पर आधारित नहीं है, बल्कि सांस्कृतिक विश्वासों, सामाजिक मानदंडों और ऐतिहासिक संदर्भों से भी प्रभावित होता है।

सामाजिक निर्माणवाद के मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रभाव हैं। यह इस विचार को चुनौती देता है कि मनोवैज्ञानिक घटनाओं का अध्ययन और समझ पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ और मूल्य-मुक्त तरीके से किया जा सकता है, और इस बात पर जोर देता है कि व्यवहार जिस सामाजिक संदर्भ में होता है, उसे ध्यान में रखा जाए। यह दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिकों को अपने पूर्वाग्रहों और धारणाओं के प्रति सचेत रहने के लिए प्रोत्साहित करता है, और इस पर विचार करने के लिए प्रेरित करता है कि शक्ति, विशेषाधिकार और असमानता जैसे सामाजिक कारक उनके मानव व्यवहार की समझ को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।

कुल मिलाकर, सामाजिक निर्माणवाद एक मूल्यवान रूपरेखा प्रदान करता है, जो यह समझने में मदद करता

हैं कि व्यक्ति और समाज किस प्रकार अर्थ और ज्ञान का निर्माण करते हैं। यह दृष्टिकोण सामाजिक कारकों की भूमिका पर जोर देकर मनोवैज्ञानिकों को यह विचार करने के लिए प्रेरित करता है कि सामाजिक संदर्भ मानव व्यवहार को कैसे प्रभावित करता है, और उनके शोध और व्यवहार के आधारभूत धारणाओं की आलोचनात्मक जांच करने के लिए प्रेरित करता है।

लघु प्रश्न और उत्तर

प्रश्न1. पॉज़िटिविज़्म और पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म में मुख्य अंतर क्या है?

उत्तर: पॉज़िटिविज़्म यह मानता है कि अनुभवजन्य अवलोकन (empirical observation) और वैज्ञानिक विधि (scientific method) के माध्यम से पूर्ण, वस्तुनिष्ठ ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। यह मापने योग्य तथ्यों पर जोर देता है और वास्तविकता की दार्शनिक या व्यक्तिपरक व्याख्याओं को अस्वीकार करता है। इसके विपरीत, पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म यह स्वीकार करता है कि ज्ञान कभी पूरी तरह से निश्चित नहीं होता और इसे हमेशा संशोधित किया जा सकता है। यह इस बात पर जोर देता है कि वैज्ञानिक ज्ञान मानव धारणाओं, पूर्वाग्रहों और सैद्धांतिक ढाँचों से प्रभावित होता है, जिससे यह अस्थायी और परिवर्तनशील हो जाता है।

प्रश्न2. पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म पॉज़िटिविज़्म की आलोचना के रूप में क्यों उभरा?

उत्तर: पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म, पॉज़िटिविज़्म की सीमाओं के जवाब में उभरा, विशेष रूप से उसके वस्तुनिष्ठ निश्चितता पर अत्यधिक जोर के कारण। कार्ल पॉपर और थॉमस कुहन जैसे दार्शनिकों ने पॉज़िटिविज़्म की आलोचना की, क्योंकि यह ज्ञान प्राप्ति की जटिलता को नजरअंदाज करता था। उनका तर्क था कि वैज्ञानिक सिद्धांत पूर्वाग्रह, मानवीय त्रुटि और समय के साथ बदलाव के अधीन होते हैं। पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म मानता है कि विज्ञान एक मानव प्रयास है, जो सामाजिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक संदर्भों से प्रभावित होता है, और यह चुनौती देता है कि केवल अनुभवजन्य अवलोकन ही वस्तुनिष्ठ सत्य प्रकट कर सकता है।

प्रश्न3. पोस्ट-पॉज़िटिविस्ट शोधकर्ता वैज्ञानिक अनुसंधान कैसे करते हैं?

उत्तर: पोस्ट-पॉज़िटिविस्ट शोधकर्ता इस समझ के साथ वैज्ञानिक अनुसंधान करते हैं कि ज्ञान अस्थायी होता है और इसे बदला जा सकता है। वे अखंडनीयता (falsifiability) पर ध्यान केंद्रित करते हैं, यानी ऐसे तरीकों से सिद्धांतों का परीक्षण करते हैं जो उनके खंडन की संभावना को अनुमति देते हैं। वे यह भी मानते

हैं कि अवलोकन पूर्ववर्ती सिद्धांतों से आकार लेते हैं और पूर्ण वस्तुनिष्ठता प्राप्त करना कठिन है। इसलिए, वे ऐसे तरीकों का उपयोग करते हैं जो पूर्वाग्रह को कम करते हैं और आलोचनात्मक चिंतन को प्रोत्साहित करते हैं, और अक्सर व्यापक समझ के लिए गुणात्मक और मात्रात्मक तरीकों का मिश्रण अपनाते हैं।

प्रश्न 4: मनोविज्ञान में सामाजिक निर्माणवाद का मुख्य विचार क्या है?

उत्तर: मनोविज्ञान में सामाजिक निर्माणवाद यह मानता है कि वास्तविकता वस्तुनिष्ठ या स्थिर नहीं है, बल्कि यह सामाजिक अंतःक्रियाओं, भाषा और सांस्कृतिक मानदंडों के माध्यम से निर्मित होती है। यह बताता है कि हम दुनिया को जिस प्रकार समझते हैं, वह उस सामाजिक संदर्भ से प्रभावित होता है जिसमें हम रहते हैं। इसका अर्थ है कि लिंग, जाति, या मानसिक बीमारी जैसे अवधारणाएँ सार्वभौमिक सत्य नहीं हैं, बल्कि समाज के मूल्यों और मानदंडों के आधार पर निर्मित होती हैं।

प्रश्न 5: सामाजिक निर्माणवाद के अनुसार, वास्तविकता की समझ को आकार देने में भाषा की क्या भूमिका है?

उत्तर: सामाजिक निर्माणवाद भाषा को एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में देखता है, जो केवल जानकारी संप्रेषित नहीं करती बल्कि यह हमारे अनुभवों को समझने और व्याख्यायित करने के तरीके को भी आकार देती है। हम जिन शब्दों और श्रेणियों का उपयोग करते हैं, वे हमारी समझ को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, मानसिक स्वास्थ्य के बारे में हम किस तरह से बात करते हैं, यह मानसिक स्थितियों की हमारी धारणा को प्रभावित करता है, जिससे व्यक्तियों और समाज दोनों के दृष्टिकोण बदल सकते हैं।

दीर्घ प्रश्न और उत्तर

प्रश्न 1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान को सकारात्मकतावाद (Positivism) कैसे प्रभावित करता है?

उत्तर: सकारात्मकतावाद मनोवैज्ञानिक अनुसंधान को इस आधार पर आकार देता है कि यह वस्तुनिष्ठता, अनुभवजन्य साक्ष्य, और मापने योग्य तथ्यों पर जोर देता है। यह दार्शनिक दृष्टिकोण यह मानता है कि ज्ञान केवल इंद्रिय अनुभव और अवलोकन से प्राप्त होना चाहिए, और इसके आधार पर मानव व्यवहार के बारे में सत्य का पता लगाया जा सकता है।

मनोविज्ञान में, सकारात्मकतावाद का ध्यान उन व्यवहारों का अध्ययन करने पर होता है जो अवलोकनीय, मापने योग्य और मात्रात्मक होते हैं। उदाहरण के लिए, प्रतिक्रिया समय, मस्तिष्क गतिविधि, या संज्ञानात्मक कार्यों पर प्रदर्शन जैसे व्यवहारों का अध्ययन अक्सर प्रयोगों और सांख्यिकीय विश्लेषण के

माध्यम से किया जाता है। सकारात्मकतावादी मनोविज्ञान का लक्ष्य व्यवहार के सामान्य नियमों को स्थापित करना है, जैसे कि प्राकृतिक विज्ञानों में किया जाता है।

वस्तुनिष्ठता पर जोर देने का मतलब है कि सकारात्मकतावादी अनुसंधान पूर्वाग्रहों और व्यक्तिपरक प्रभावों को कम करने की कोशिश करता है। उदाहरण के लिए, शोधकर्ता नियंत्रित वातावरण, मानकीकृत परीक्षाओं और डबल-ब्लाइंड प्रयोगों का उपयोग करते हैं ताकि उनके निष्कर्ष वस्तुनिष्ठ वास्तविकता को प्रतिबिंबित करें न कि व्यक्तिगत विश्वासों या अपेक्षाओं को। यह वैज्ञानिक कठोरता विश्वसनीय और पुनः उत्पादित परिणामों का उत्पादन करने के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है, जो मनोवैज्ञानिक ज्ञान के निर्माण के लिए आवश्यक हैं।

हालांकि सकारात्मकतावाद की कई खूबियाँ हैं, इसकी सीमाएँ भी हैं। आलोचक कहते हैं कि यह जटिल मानवीय अनुभवों को सरल बना देता है, क्योंकि यह केवल उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करता है जो मापी जा सकती हैं। भावनाएँ, विचार, और सामाजिक अंतःक्रियाएँ, जो मानव मनोविज्ञान को समझने के लिए महत्वपूर्ण हैं, हमेशा मात्रात्मक नहीं होते। फिर भी, सकारात्मकतावाद मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में एक महत्वपूर्ण आधार बना हुआ है।

प्रश्न 2. मनोविज्ञान में सकारात्मकतावाद और पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म के बीच मुख्य अंतर क्या हैं?

उत्तर: सकारात्मकतावाद और पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म दो दार्शनिक दृष्टिकोण हैं जो मनोविज्ञान में अनुसंधान की प्रक्रियाओं को आकार देते हैं, लेकिन उनके ज्ञान, वस्तुनिष्ठता और अनुसंधान प्रक्रिया के बारे में विचारों में महत्वपूर्ण अंतर है।

सकारात्मकतावाद यह मानता है कि ज्ञान अवलोकनीय, वस्तुनिष्ठ तथ्यों पर आधारित होता है जिसे मापा और सत्यापित किया जा सकता है। सकारात्मकतावादी मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि मानव व्यवहार को प्राकृतिक घटनाओं की तरह अनुभवजन्य साक्ष्यों और वैज्ञानिक तरीकों से अध्ययन किया जा सकता है। इसका उद्देश्य मानव व्यवहार के सार्वभौमिक नियमों को खोजना है, जो पूर्णतः वस्तुनिष्ठ और पूर्वाग्रह रहित हो।

दूसरी ओर, पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म सकारात्मकतावाद की सीमाओं के जवाब में उभरा। यह अनुभवजन्य अनुसंधान और वस्तुनिष्ठता को महत्व देता है, लेकिन यह स्वीकार करता है कि पूर्ण वस्तुनिष्ठता असंभव है। पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म मानता है कि मानव अनुभव जटिल होते हैं, और शोधकर्ता अपने पूर्वाग्रह, धारणाएँ और संदर्भों से प्रभावित होते हैं। इसके अनुसार, ज्ञान अस्थायी होता है और इसे नए साक्ष्यों और व्याख्याओं के साथ संशोधित किया जा सकता है।

पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म अनुसंधान में अक्सर मिश्रित विधियों का उपयोग किया जाता है, जिसमें मात्रात्मक (मापने योग्य डेटा) और गुणात्मक (व्यक्तिपरक, व्याख्यात्मक) दोनों तरीकों को शामिल किया जाता है ताकि मानव व्यवहार की अधिक व्यापक समझ प्राप्त हो सके।

सार में, सकारात्मकतावाद मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में निश्चितता और वस्तुनिष्ठता की तलाश करता है, जबकि पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म मानव ज्ञान की सीमाओं को स्वीकार करता है और एक अधिक लचीली और आलोचनात्मक दृष्टि को बढ़ावा देता है।

प्रश्न 3. सामाजिक निर्माणवाद पारंपरिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को कैसे चुनौती देता है?

उत्तर: सामाजिक निर्माणवाद पारंपरिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को इस आधार पर चुनौती देता है कि मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को केवल वस्तुनिष्ठ, वैज्ञानिक तरीकों से समझा नहीं जा सकता। पारंपरिक मनोविज्ञान, विशेष रूप से सकारात्मकतावाद से प्रभावित, सामान्य नियमों की खोज पर ध्यान केंद्रित करता है। लेकिन सामाजिक निर्माणवाद का तर्क है कि जो कुछ भी हम "वास्तविकता" मानते हैं, वह सामाजिक अंतःक्रियाओं, सांस्कृतिक मानदंडों और भाषा के माध्यम से निर्मित होता है।

सामाजिक निर्माणवाद का एक केंद्रीय विचार यह है कि जैसे लिंग, जाति, मानसिक बीमारी आदि जैसी अवधारणाएँ स्थिर और वस्तुनिष्ठ सत्य नहीं हैं। बल्कि, ये अवधारणाएँ उस सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ से प्रभावित होती हैं जिसमें हम रहते हैं। उदाहरण के लिए, लिंग भूमिकाओं की हमारी समझ समाज और समय के साथ बदलती रहती है। इसी तरह, मानसिक स्वास्थ्य विकारों की परिभाषा और उपचार सामाजिक मान्यताओं और सांस्कृतिक अपेक्षाओं से प्रभावित हो सकते हैं।

भाषा के संदर्भ में, सामाजिक निर्माणवाद यह मानता है कि भाषा केवल जानकारी का संचार नहीं करती, बल्कि यह वास्तविकता की हमारी समझ को आकार भी देती है। उदाहरण के लिए, मानसिक बीमारी के बारे में हम किस तरह से बात करते हैं, यह मानसिक स्थितियों की हमारी धारणा को प्रभावित करता है।

इस प्रकार, सामाजिक निर्माणवाद मानव व्यवहार के अध्ययन में सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों के महत्व को बढ़ावा देता है और इस बात पर जोर देता है कि मनोवैज्ञानिक घटनाओं को केवल अनुभवजन्य तरीकों से समझा नहीं जा सकता।

प्रश्न 4. पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म और सामाजिक निर्माणवाद मनोवैज्ञानिक अनुसंधान विधियों को कैसे प्रभावित करते हैं?

उत्तर: पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म और सामाजिक निर्माणवाद, दोनों ही मनोवैज्ञानिक अनुसंधान विधियों को

लचीले, आलोचनात्मक, और संदर्भ-आधारित दृष्टिकोणों को अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म इस बात को स्वीकार करता है कि अनुसंधान में पूर्ण वस्तुनिष्ठता संभव नहीं है, क्योंकि शोधकर्ता अपनी धारणाओं और पूर्वाग्रहों से प्रभावित होते हैं। इस मान्यता के परिणामस्वरूप शोध में मिश्रित विधियों का अधिक उपयोग किया गया है, जहाँ मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों डेटा एकत्र किए जाते हैं। पोस्ट-पॉज़िटिविज़्म में, वैज्ञानिक सिद्धांतों को खंडनीय माना जाता है, जिसका अर्थ है कि नए साक्ष्यों के साथ इन्हें खारिज या संशोधित किया जा सकता है। सामाजिक निर्माणवाद यह मानता है कि मनोवैज्ञानिक घटनाओं को पूरी तरह से अनुभवजन्य विधियों से नहीं समझा जा सकता। यह दृष्टिकोण मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को सामाजिक अंतःक्रियाओं, सांस्कृतिक मानदंडों और भाषा के संदर्भ में देखता है। इसलिए, सामाजिक निर्माणवादी शोधकर्ता गुणात्मक विधियों जैसे साक्षात्कार, फोकस समूह, और कथात्मक विश्लेषण का उपयोग करते हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि व्यक्ति और समूह अपनी वास्तविकताओं का निर्माण कैसे करते हैं। दोनों दृष्टिकोण शोधकर्ताओं को अपने स्वयं के पूर्वाग्रहों और धारणाओं पर ध्यान देने और संदर्भ की भूमिका पर विचार करने के लिए प्रेरित करते हैं। ये विधियाँ मानव अनुभव की विविधता को समझने पर जोर देती हैं और यह दिखाती हैं कि ज्ञान सांस्कृतिक, सामाजिक, और ऐतिहासिक कारकों से कैसे प्रभावित होता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिक तरीकों के उपयोग पर जोर देता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) व्यवहारवाद (Behaviorism)
- D) मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)

उत्तर: A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

2. प्रत्यक्षवाद इस विचार पर आधारित है कि ज्ञान किससे प्राप्त होता है?

- A) व्यक्तिगत अनुभव

- B) आत्मनिरीक्षण
- C) अनुभवजन्य साक्ष्य (Empirical evidence)
- D) सांस्कृतिक विश्वास

उत्तर: C) अनुभवजन्य साक्ष्य (Empirical evidence)

3. मनोविज्ञान में सामाजिक निर्माणवाद किस बात पर जोर देता है?

- A) व्यवहार में जैविक कारक
- B) सामाजिक अंतःक्रियाओं और सांस्कृतिक संदर्भ द्वारा वास्तविकता का निर्माण
- C) व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ
- D) निर्णय लेने में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ

उत्तर: B) सामाजिक अंतःक्रियाओं और

सांस्कृतिक संदर्भ द्वारा वास्तविकता का निर्माण

4. सामाजिक निर्माणवाद के अनुसार, वास्तविकता है:

- A) वस्तुनिष्ठ और स्थिर
- B) व्यक्तिपरक और सामाजिक रूप से निर्मित
- C) आनुवंशिक कारकों द्वारा निर्धारित
- D) अपरिवर्तनीय

उत्तर: B) व्यक्तिपरक और सामाजिक रूप से निर्मित

5. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण इस पर ध्यान केंद्रित करता है कि कैसे व्यक्ति सामाजिक संदर्भ में अपने अनुभवों का अर्थ और व्याख्या करते हैं?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) मानवतावाद (Humanism)
- D) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (Cognitive psychology)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

6. प्रत्यक्षवाद को मनोविज्ञान में अक्सर किस शोध विधि से जोड़ा जाता है?

- A) केस अध्ययन
- B) सर्वेक्षण
- C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)
- D) प्रेक्षणात्मक अध्ययन

उत्तर: C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)

7. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

- A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है
- B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और सार्वभौमिक है
- C) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ स्थिर हैं
- D) व्यक्तित्व लक्षण समय के साथ स्थिर रहते हैं

उत्तर: B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और सार्वभौमिक है

8. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण भाषा, संस्कृति और सामाजिक मानदंडों के व्यवहार पर प्रभाव पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)
- D) गेस्टाल्ट मनोविज्ञान (Gestalt psychology)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

9. प्रत्यक्षवाद को अक्सर किस दार्शनिक दृष्टिकोण से जोड़ा जाता है?

- A) अनुभववाद (Empiricism)
- B) तर्कवाद (Rationalism)
- C) अस्तित्ववाद (Existentialism)
- D) प्रपत्तिविज्ञान (Phenomenology)

उत्तर: A) अनुभववाद (Empiricism)

10. सामाजिक निर्माणवाद किस बात को महत्व देता है:

- A) व्यवहार के जैविक निर्धारक
- B) व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव
D) निर्णय लेने में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ
उत्तर: C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव

11. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के वस्तुनिष्ठ मापन पर ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic theory)
- D) मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic psychology)

उत्तर: A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

12. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

- A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है
- B) वास्तविकता व्यक्तिपरक है
- C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है
- D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जन्मजात होती हैं

उत्तर: C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है

13. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस शोध लक्ष्य से जोड़ा जाता है?

- A) व्यक्तिपरक अनुभवों की खोज
- B) व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझना
- C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण
- D) अचेतन उद्देश्यों की जांच

उत्तर: C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण

14. सामाजिक निर्माणवाद किस बात पर अधिक

जोर देता है:

- A) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता
- B) व्यक्तिगत अनुभव
- C) सार्वभौमिक सत्य
- D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

उत्तर: D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

15. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार पर सामाजिक मानदंडों और शक्ति गतिशीलताओं के प्रभाव पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) व्यवहारवाद (Behaviorism)
- D) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychodynamic theory)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

16. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस शोध विधि से जोड़ा जाता है?

- A) गुणात्मक साक्षात्कार (Qualitative interviews)
- B) सामग्री विश्लेषण (Content analysis)
- C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)
- D) नृवंशविज्ञान (Ethnography)

उत्तर: C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)

17. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

- A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है
- B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और स्थिर है

C) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जन्मजात होती हैं

प्रभाव

D) व्यक्तित्व लक्षण समय के साथ स्थिर रहते हैं

21. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के वस्तुनिष्ठ मापन पर ध्यान केंद्रित करता है?

उत्तर: B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और स्थिर है

A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

18. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण वास्तविकता की व्यक्तिपरक व्याख्या और ज्ञान के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करता है?

B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

C) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic theory)

B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

D) मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic psychology)

C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (Cognitive psychology)

उत्तर: A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

D) विकासवादी मनोविज्ञान (Evolutionary psychology)

22. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है

B) वास्तविकता व्यक्तिपरक है

19. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस दार्शनिक दृष्टिकोण से जोड़ा जाता है?

C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है

D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जन्मजात होती हैं

A) आदर्शवाद (Idealism)

उत्तर: C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है

B) यथार्थवाद (Realism)

23. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस शोध लक्ष्य से जोड़ा जाता है?

C) व्यवहारवाद (Pragmatism)

A) व्यक्तिपरक अनुभवों की खोज

D) सापेक्षवाद (Relativism)

B) व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझना

उत्तर: B) यथार्थवाद (Realism)

C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण

20. सामाजिक निर्माणवाद किस बात को महत्व देता है:

D) अचेतन उद्देश्यों की जांच

A) व्यवहार के जैविक निर्धारक

उत्तर: C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण

B) व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव

24. सामाजिक निर्माणवाद किस बात पर अधिक जोर देता है:

D) निर्णय लेने में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ

A) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता

उत्तर: C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक

B) व्यक्तिगत अनुभव

C) सार्वभौमिक सत्य

D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

उत्तर: D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

25. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार पर सामाजिक मानदंडों और शक्ति गतिशीलताओं के प्रभाव पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है?

A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

C) व्यवहारवाद (Behaviorism)

D) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychodynamic theory)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

26. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस शोध विधि से जोड़ा जाता है?

A) गुणात्मक साक्षात्कार (Qualitative interviews)

B) सामग्री विश्लेषण (Content analysis)

C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)

D) नृवंशविज्ञान (Ethnography)

उत्तर: C) प्रयोगात्मक अध्ययन (Experimental studies)

27. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है

B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और स्थिर है

C) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जन्मजात होती हैं

D) व्यक्तित्व लक्षण समय के साथ स्थिर रहते हैं

उत्तर: B) वास्तविकता वस्तुनिष्ठ और स्थिर है

28. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण वास्तविकता की व्यक्तिपरक व्याख्या और ज्ञान के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करता है?

A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

C) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (Cognitive psychology)

D) विकासवादी मनोविज्ञान (Evolutionary psychology)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

29. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस दार्शनिक दृष्टिकोण से जोड़ा जाता है?

A) आदर्शवाद (Idealism)

B) यथार्थवाद (Realism)

C) व्यवहारवाद (Pragmatism)

D) सापेक्षवाद (Relativism)

उत्तर: B) यथार्थवाद (Realism)

30. सामाजिक निर्माणवाद किस बात को महत्व देता है:

A) व्यवहार के जैविक निर्धारक

B) व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव

D) निर्णय लेने में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ

उत्तर: C) सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव

31. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के वस्तुनिष्ठ मापन

पर ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic theory)
- D) मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic psychology)

उत्तर: A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)

32. सामाजिक निर्माणवाद इस विचार को चुनौती देता है कि:

- A) व्यवहार आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है
- B) वास्तविकता व्यक्तिपरक है
- C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है
- D) संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ जन्मजात होती हैं

उत्तर: C) ज्ञान स्थिर और सार्वभौमिक है

33. प्रत्यक्षवाद को अक्सर निम्नलिखित में से किस शोध लक्ष्य से जोड़ा जाता है?

- A) व्यक्तिपरक अनुभवों की खोज
- B) व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझना
- C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण
- D) अचेतन उद्देश्यों की जांच

उत्तर: C) व्यवहार की भविष्यवाणी और नियंत्रण

34. सामाजिक निर्माणवाद किस बात पर अधिक जोर देता है:

- A) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता
- B) व्यक्तिगत अनुभव
- C) सार्वभौमिक सत्य
- D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

उत्तर: D) सामाजिक अंतःक्रियाएँ

35. मनोविज्ञान में कौन सा दृष्टिकोण व्यवहार पर सामाजिक मानदंडों और शक्ति गतिशीलताओं के प्रभाव पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है?

- A) प्रत्यक्षवाद (Positivism)
- B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)
- C) व्यवहारवाद (Behaviorism)
- D) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychodynamic theory)

उत्तर: B) सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism)

36. शोध में प्रत्यक्षवाद का प्राथमिक ध्यान किस पर होता है?

- A) व्यक्तिपरक अनुभव (Subjective experiences)
- B) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता और मापने योग्य तथ्य (Objective reality and measurable facts)
- C) व्यक्तिगत विश्वास (Personal beliefs)
- D) सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ (Social and cultural context)

उत्तर: B) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता और मापने योग्य तथ्य

37. प्रत्यक्षवाद का संस्थापक किसे माना जाता है?

- A) सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud)
- B) कार्ल पोपर (Karl Popper)
- C) ऑगस्ट कॉम्टे (Auguste Comte)
- D) मैक्स वेबर (Max Weber)

उत्तर: C) ऑगस्ट कॉम्टे (Auguste Comte)

38. प्रत्यक्षवाद में, ज्ञान किससे प्राप्त होता है?

- A) अंतर्ज्ञान और भावनाएँ (Intuition and emotions)
B) सामाजिक अंतःक्रियाएँ और भाषा (Social interactions and language)
C) संवेदी अनुभव और अवलोकन (Sensory experience and observation)
D) ऐतिहासिक ग्रंथ और व्याख्याएँ (Historical texts and interpretations)

उत्तर: C) संवेदी अनुभव और अवलोकन

39. निम्नलिखित में से कौन प्रत्यक्षवादी शोध विधियों का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

- A) गुणात्मक और व्यक्तिपरक (Qualitative and subjective)
B) मात्रात्मक और प्रयोगात्मक (Quantitative and experimental)
C) व्याख्यात्मक और कथात्मक (Interpretive and narrative)
D) मिश्रित विधियाँ और लचीला दृष्टिकोण (Mixed-methods and flexible)

उत्तर: B) मात्रात्मक और प्रयोगात्मक

40. प्रत्यक्षवादी शोध का अंतिम लक्ष्य क्या है?

- A) सामाजिक संदर्भों को समझना (To understand social contexts)
B) व्यवहार के सार्वभौमिक नियमों को उजागर करना (To uncover universal laws of behavior)
C) वैज्ञानिक सत्य को चुनौती देना (To challenge scientific truths)
D) व्यक्तिगत अनुभवों की खोज करना (To explore personal experiences)

उत्तर: B) व्यवहार के सार्वभौमिक नियमों को उजागर करना

41. उत्तर-प्रत्यक्षवाद प्रत्यक्षवाद से अलग है

क्योंकि यह:

- A) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता के विचार को अस्वीकार करता है (Rejects the idea of objective reality)
B) व्यक्तिगत विश्वासों को पूरी तरह से तथ्यों के रूप में स्वीकार करता है (Fully embraces personal beliefs as facts)
C) स्वीकार करता है कि पूर्ण वस्तुनिष्ठता प्राप्त करना असंभव है (Accepts that absolute objectivity is unattainable)
D) वैज्ञानिक विधियों के महत्व को नकारता है (Denies the importance of scientific methods)

उत्तर: C) स्वीकार करता है कि पूर्ण वस्तुनिष्ठता प्राप्त करना असंभव है

42. किस दार्शनिक को उत्तर-प्रत्यक्षवाद से सबसे अधिक जोड़ा जाता है?

- A) कार्ल पोपर (Karl Popper)
B) जॉन लॉक (John Locke)
C) मैक्स वेबर (Max Weber)
D) ऑगस्ट कॉम्टे (Auguste Comte)

उत्तर: A) कार्ल पोपर (Karl Popper)

43. उत्तर-प्रत्यक्षवाद के अनुसार, वैज्ञानिक ज्ञान:

- A) पूर्ण और अपरिवर्तनीय होता है (Absolute and unchangeable)
B) हमेशा व्यक्तिपरक और पूर्वाग्रही होता है (Always subjective and biased)
C) अस्थायी और पुनरीक्षण के लिए खुला होता है (Tentative and open to revision)
D) पूरी तरह से अंतर्ज्ञान पर आधारित होता है (Entirely based on intuition)

उत्तर: C) अस्थायी और पुनरीक्षण के लिए खुला होता है

44. उत्तर-प्रत्यक्षवादी शोधकर्ता कौन सी विधियाँ प्रयोग करते हैं?

- A) केवल गुणात्मक (Qualitative only)
 - B) केवल मात्रात्मक (Quantitative only)
 - C) गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों (मिश्रित विधियाँ) (Both qualitative and quantitative - mixed methods)
 - D) कोई नहीं, वे शोध विधियों को अस्वीकार करते हैं (None, they reject research methods)
- उत्तर: C) गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों (मिश्रित विधियाँ)

45. उत्तर-प्रत्यक्षवाद के अनुसार, शोधकर्ताओं को क्या करना चाहिए?

- A) अपने पूर्वाग्रहों को अनदेखा करना चाहिए (Ignore their biases)
- B) अपने पूर्वाग्रहों को स्वीकारना और उन्हें कम करना चाहिए (Acknowledge and minimize their biases)
- C) अपने पूर्वाग्रहों को पूरी तरह से अपनाना चाहिए (Fully embrace their biases)
- D) वैज्ञानिक विधि को समाप्त करना चाहिए (Eliminate the scientific method)

उत्तर: B) अपने पूर्वाग्रहों को स्वीकारना और उन्हें कम करना चाहिए

46. सामाजिक निर्माणवाद के अनुसार वास्तविकता:

- A) वस्तुनिष्ठ और अपरिवर्तनीय होती है (Objective and unchangeable)
- B) सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होती है (Constructed through social interactions)
- C) प्राकृतिक नियमों द्वारा निर्धारित होती है

(Determined by natural laws)

D) पूरी तरह से व्यक्तिगत धारणा पर आधारित होती है (Based entirely on individual perception)

उत्तर: B) सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होती है

47. निम्नलिखित में से कौन सामाजिक निर्माणवाद की ज्ञान संबंधी दृष्टि का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

- A) ज्ञान वैज्ञानिक विधियों के माध्यम से खोजा जाता है (Knowledge is discovered through scientific methods)
 - B) ज्ञान सामाजिक रूप से निर्मित और संदर्भ-निर्भर होता है (Knowledge is socially created and context-dependent)
 - C) ज्ञान सार्वभौमिक और वस्तुनिष्ठ होता है (Knowledge is universal and objective)
 - D) ज्ञान जैविक रूप से प्राप्त होता है (Knowledge is inherited through biology)
- उत्तर: B) ज्ञान सामाजिक रूप से निर्मित और संदर्भ-निर्भर होता है

48. सामाजिक निर्माणवाद के अनुसार, भाषा:

- A) वास्तविकता पर कोई प्रभाव नहीं डालती है (Has no impact on reality)
 - B) वस्तुनिष्ठ वास्तविकता को दर्शाती है (Reflects an objective reality)
 - C) हमारी वास्तविकता की समझ को आकार देती है और निर्मित करती है (Shapes and constructs our understanding of reality)
 - D) केवल वैज्ञानिक जांच का एक उपकरण है (Is merely a tool for scientific inquiry)
- उत्तर: C) हमारी वास्तविकता की समझ को आकार देती है और निर्मित करती है

49. निम्नलिखित में से कौन सा सामाजिक रूप से निर्मित अवधारणा का एक उदाहरण है?

- A) गुरुत्वाकर्षण (Gravity)
- B) मानसिक बीमारी (Mental illness)
- C) ऊष्मागतिकी का नियम (The law of thermodynamics)
- D) प्रकाश संश्लेषण (Photosynthesis)

उत्तर: B) मानसिक बीमारी (Mental illness)

50. सामाजिक निर्माणवाद किस पर जोर देता है?

- A) डेटा के वस्तुनिष्ठ मापन (Objective measurement of data)

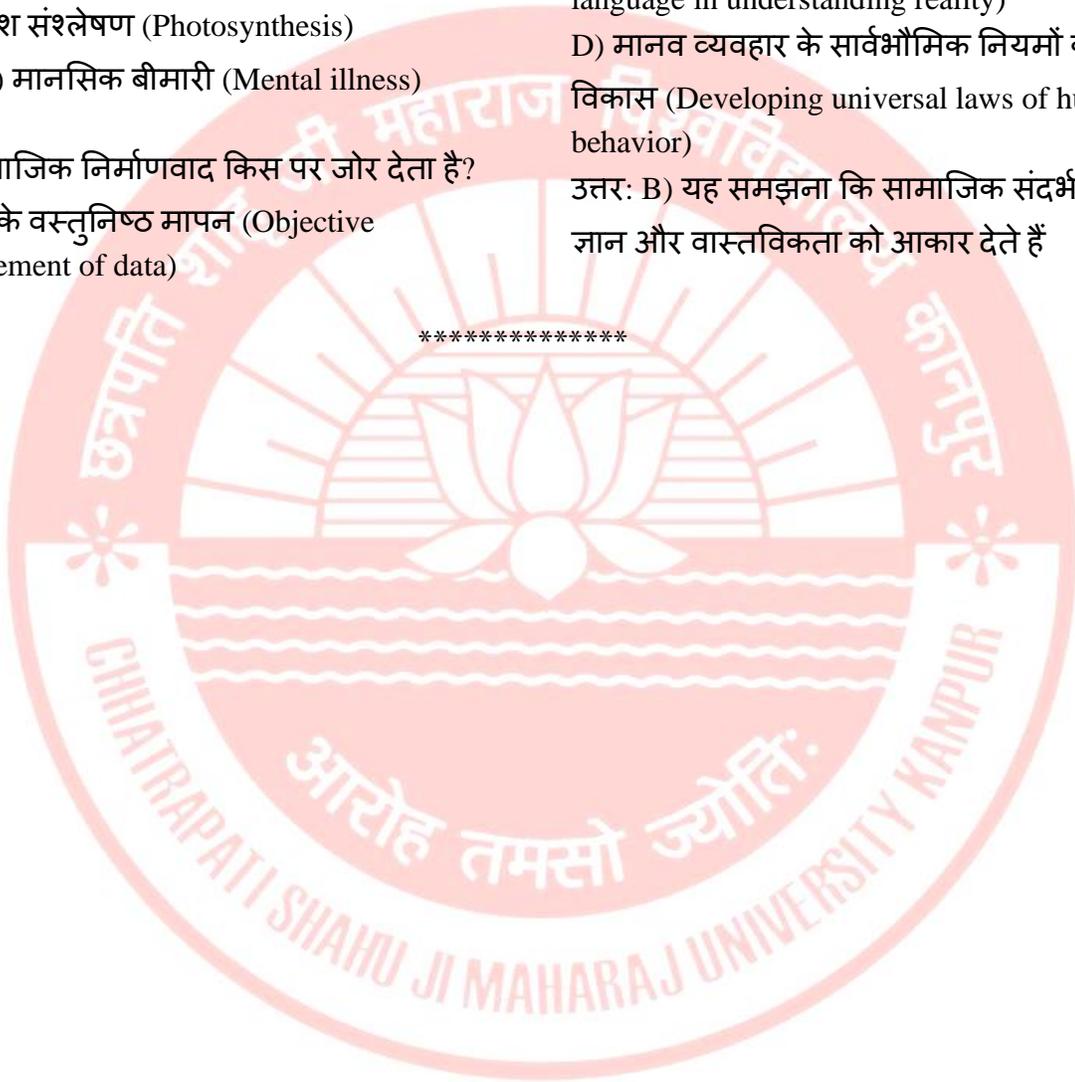
B) यह समझना कि सामाजिक संदर्भ कैसे ज्ञान और वास्तविकता को आकार देते हैं

(Understanding how social contexts shape knowledge and reality)

C) वास्तविकता को समझने में भाषा की भूमिका को समाप्त करना (Eliminating the role of language in understanding reality)

D) मानव व्यवहार के सार्वभौमिक नियमों का विकास (Developing universal laws of human behavior)

उत्तर: B) यह समझना कि सामाजिक संदर्भ कैसे ज्ञान और वास्तविकता को आकार देते हैं



मॉडल पेपर
एम.ए. (प्रथम सेमेस्टर)
(एनईपी-2020), परीक्षा 2024-25
मनोविज्ञान
दार्शनिक परिप्रेक्ष्य और समकालीन प्रवृत्तियाँ-A090704T

{समय: तीन घंटे}

{अधिकतम अंक: 75}

नोट: सभी खंडों से निर्देशानुसार प्रश्नों का उत्तर दें।

निर्देश: उम्मीदवारों को केवल क्रमानुसार उत्तर देना आवश्यक है। यदि किसी प्रश्न के कई भाग हैं, तो उनका उत्तर निरंतरता में दें।

खंड-अ
(लघु प्रश्न)

नोट: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं।

1.

- मनोविज्ञान के विज्ञान के रूप में ऐतिहासिक उद्भव का वर्णन करें।
- मनोविज्ञान के विकास में विल्हेम वुंट की क्या भूमिका थी?
- वेदांत में द्वैतवादी और अद्वैतवादी दृष्टिकोण में अंतर क्या है?
- बौद्ध धर्म में चार आर्य सत्य क्या हैं?
- संरचनावाद (Structuralism) और क्रियात्मकवाद (Functionalism) में क्या अंतर है?
- सचेतन (Conscious), प्राक्चेतन (Preconscious), और अचेतन (Unconscious) मन को परिभाषित करें।
- 'पैराडाइम शिफ्ट' शब्द का क्या अर्थ है?
- वेदांत दर्शन के अनुसार पुरुष और प्रकृति क्या हैं?
- प्रत्यक्षवाद (Positivism) और पश्चात-प्रत्यक्षवाद (Post-Positivism) में मुख्य अंतर क्या है?

खंड-ब
(दीर्घ प्रश्न)

नोट: किसी भी दो प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के 12 अंक हैं।

2. डार्विन की "योग्यतम की उत्तरजीविता" की अवधारणा का मनोवैज्ञानिक अनुकूलन पर क्या प्रभाव है, और अनुकूलनशील मनोवैज्ञानिक गुणों को आकार देने में पर्यावरणीय विविधता की क्या भूमिका है?
3. रिफ्लेक्स क्रियाओं के अंतर्निहित तंत्र क्या हैं, और वे स्वैच्छिक प्रतिक्रियाओं से तंत्रिका मार्ग और प्रतिक्रिया समय के संदर्भ में कैसे भिन्न हैं?
4. भगवद गीता की शिक्षाएं समकालीन मनोवैज्ञानिक प्रथाओं से कैसे संबंधित हैं?
5. वुंट और टिचनर के मनोविज्ञान संबंधी विचारों में क्या अंतर है?

खंड-स
(दीर्घ प्रश्न)

नोट: किसी भी दो प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के 12 अंक हैं।

6. "गेशटाल्ट के संगठनात्मक सिद्धांतों" पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।
7. भारतीय दर्शन में पंच कोश सिद्धांत क्या है? विस्तार से समझाएं।
8. भारतीय मनोविज्ञान में कल्याण (Well-being) की अवधारणा पर विस्तृत नोट लिखें।
9. सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism) पारंपरिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को कैसे चुनौती देता है?

REFERENCES

- Bhawuk, D. P. S. (2011). Culture's influence on creativity: The case of Indian spirituality. In R. J. Sternberg & T. I. Lubart (Eds.), *Handbook of creativity* (pp. 439-456). Cambridge University Press.
- Buddhism: The Buddhist Centre. (n.d.). Retrieved from <https://thebuddhistcentre.com/>
- Burr, V. (2015). *Social Constructionism* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Buss, D. M. (2019). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Routledge.
- Chakraborty, A. (2018). Existential phenomenology and the philosophy of self: A comparative study of Bhagavad Heidegger and Sartre. *Journal of Indian Council of Philosophical Research*, 35(2), 361-376.
- Choudhury, S. (2016). Indian psychology: A critical review. *Psychological Studies*, 61(2), 123-131.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Freud, S. (2010). *The interpretation of dreams*. Basic Books.
- Gergen, K. J. (2001). *Social construction in context*. London: SAGE Publications.
- Gergen, K. J. (2015). *An Invitation to Social Construction* (3rd ed.). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Gita: The Bhagavad Gita. (n.d.). Retrieved from <https://www.holy-bhagavad-gita.org/>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Sage Publications.
- Hacking, I. (1999). *The Social Construction of What?* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harré, R., & Moghaddam, F. M. (Eds.). (2003). *The self and others: Positioning individuals and groups in personal, political, and cultural contexts*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Here are some references for study materials related to Current trends in Psychology; Positivism, Social Constructionism:
- Hergenhahn, B. R. (2009). *An introduction to the history of psychology* (6th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- <https://www.slideshare.net/slideshow/lecture-1-pancha-kosha-theorypptx/261581253>
- Jain, R. (2023). Lecture 1 Pancha Kosha Theory [PowerPoint slides]. SlideShare.
- James, W. (2007). *The principles of psychology*. Cosimo, Inc.
- Kachhara, N. (2011). Philosophy of mind: A Jain perspective. *US China Education Review*, 8(3), 1-13.
- Kandel, E. R. (2006). *In search of memory: The emergence of a new science of mind*. WW Norton & Company.
- Khaleel, M. I. (2023). Well-Being through the lens of Indian psychology [Manuscript]. Academia.edu.

https://www.academia.edu/21510370/Well_Being_through_the_lens_of_India_n_psychology

- Khatri, K. K. (2020). Research paradigm: A philosophy of educational research. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 5(5), 1435-1440. <https://doi.org/10.22161/ijels>
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). Understanding and applying research paradigms in educational contexts. *International Journal of Higher Education*, 6(5), 26-41. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n5p26>
- Leahey, T. H. (2018). *A history of psychology: From antiquity to modernity*. Routledge.
- Lefrancois, G. R. (1983). *The psychology of teaching*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lupton, D. (1999). *Risk and Sociocultural Theory: New Directions and Perspectives*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311. <https://doi.org/10.1037/h0020103>
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Start Publishing LLC.
- McLeod, S. A. (2019). *Positivism*. Simply Psychology. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/positivism.html>
- Menon, S., Rajaraman, S., & Kuchibotla, L. (2018). Well-being and self-transformation in Indian psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 37(1), 4. <https://doi.org/10.24972/ijts.2018.37.1.4>
- Modi, R. (2023). *Manovigyan Ka Udbhav Avam Vikas 2023*.
- Morgan, T. C., & King, A. R. (1993). *Introduction to psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Please ensure these references align with the specific editions and sources you have, as slight variations may occur depending on the publication.
- Potter, J., & Wetherell, M. (1987). *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. London, UK: Sage Publications.
- Rao, K. R. (2014). Indian psychology: Theories and models. In M. Gelfand, C. Chiu, & Y. Hong (Eds.), *Advances in culture and psychology* (Vol. 4, pp. 1-52). Oxford University Press.
- Ritzer, G., & Stepnisky, J. (2017). *Sociological theory* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Satpathy, B. (2018). Pancha Kosha theory of personality. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(2), 33-38. <https://doi.org/10.25215/0602.004>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2011). *A history of modern psychology* (10th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A history of modern psychology*. Cengage Learning.
- Schwandt, T. A. (1997). *Qualitative inquiry: A dictionary of terms*. Sage Publications.

- Shiv, A. M. (2007). The Doctrine of the Self in Jainism.
- Singh, A. K. (2021). The comprehensive history of psychology (Revised ed.). Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Singh, A. R., & Singh, S. A. (2010). Self, psyche, and spirituality: Explorations in Indian thought. Springer.
- Skinner, B. F. (1976). About behaviorism. Vintage.
- Smith, J. A. (2015). Qualitative psychology: A practical guide to research methods (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Smith, R. (2017). The Norton history of the human sciences. W. W. Norton & Company.
- Sri Aurobindo. (1981). The life divine (Rev. ed.). Sri Aurobindo Ashram Trust.
- Sufism: Sufism. (n.d.). Retrieved from <https://www.oxfordislamicstudies.com/article/opr/t125/e2351>
- Tantray, M. A., & Khan, T. R. (2021). Problems of Greek philosophy. Rudra Publications.
- Ugwu, C. I., Ekere, J. N., & Onoh, C. (2021). Research paradigms and methodological choices in the research process. Journal of Applied Information Science and Technology, 14(2), 116-124.
- University Grants Commission (UGC). (2023). Indian perspectives on human quality development: Module 6: Development of Panch Kosh [PDF file]. ePGPathshala. <https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=pFWoOGIrQIgD7gCpsE/J3A==>
- Vedanta: Vedanta Society of Southern California. (n.d.). Retrieved from <https://vedanta.org/what-is-vedanta/>
- Verma, J. P. (2017). Indian psychology: A historical perspective. Psychological Studies, 62(1), 1-8.
- Willig, C. (2013). Introducing qualitative research in psychology (3rd ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.