

NCERT SOLUTIONS

CLASS - 12th



aglasem.com

Class : 12th

Subject : Psychology

Chapter : 3

Chapter Name : जीवन की चुनौतियाँ का सामना

Q1 दबाव के संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। दैनिक जीवन से उदाहरण दीजिए।

Answer. दबाव के अंग्रेजी भाषा के शब्द 'स्ट्रेस'(stress) की व्युत्पत्ति लैटिन शब्द 'स्ट्रिक्टस'(strictus) जिसका अर्थ है तंग या संकीर्ण तथा स्ट्रिंगर(stringer) जो क्रियापद है, जिसका अर्थ है कसना, से हुई है। यह मूल शब्द अनेक व्यक्तियों द्वारा दबाव अवस्था में वर्णित मांसपेशियों तथा श्वसन की कसावट तथा संकुचन की आंतरिक भावनाओं को प्रतिबिंबित करता है। प्रतीक दबाव खराब या विनाशकारी नहीं होता। दबाव के उत्तर को जो आपके लिए लाभकारी है तथा चोटी के निष्पादन स्तर की उपलब्ध छोटे संकटों के प्रबंधन के लिए व्यक्ति के सर्वोत्तम गुणों में से एक है, को के लिए यूस्ट्रेस (eustress) पद का उपयोग किया जाता है। दबाव की यह अवरोक्त अभिव्यक्ति ही हमारे शरीर के जीर्ण होने का कारण होती है। अतः दबाव का वर्णन किसी जीव द्वारा उद्दीपक घटना के प्रति की जाने वाली अनुक्रिया के प्रतिरूप के रूप में किया जा सकता है उसकी साम्यावस्था में व्यवधान उत्पन्न करता है तथा उसके सामना करने की क्षमता से कहीं अधिक होता है। उदाहरणार्थ, एक लड़का अपनी अंतिम परीक्षा, जो कल सवेरे होने वाली है के लिए अध्ययन कर रहा है। उसने रात में 1:00 बजे तक पढ़ाई की फिर वह अपना ध्यान एकाग्र करने में असमर्थ रहा प्रातः 6:00 बजे का अलार्म लगाया और सोने का प्रयास करने लगा। चुकी वह बेहद तनावग्रस्त है। अतः वह बिस्तर पर करवटें बदलते रह जाता है। उसके मन में इस प्रकार के विचार कौंधते हैं कि वह अपनी पसंद के विषय में उतने अंक पाने में असमर्थ हो गया है। जितने कि उस विषय को आगे चुनने के लिए आवश्यक हैं। वह अपने आपको मित्रों के साथ मौज मस्ती करने तथा परीक्षा के लिए पूरी तैयारी न करने के लिए दोषी ठहराता है। प्रातः काल में भारी सर लिए उठता है, नाश्ता भी नहीं कर पाता और किसी तरह परीक्षा के समय तक स्कूल पहुंचता है। वह प्रश्न पत्र खोलता है तो उसका हृदय जोर से धड़क रहा होता है, हाथ पसीने से गीले होते हैं और उसे लगता है कि उसका मन पूर्णतया खाली हो गया है। सोमवार कि व्यस्त सुबह को जवाब सड़क पार कर रहे तो कुछ देर के लिए दबाव का अनुभव कर सकते हैं। इन्हीं सभी चुनौतियां, समस्याएं तथा कठिन परिस्थितियां हमें दबाव का अनुभव कराती हैं।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q2 दबाव के लक्षणों तथा स्रोतों का वर्णन कीजिए।

Answer. हर व्यक्ति की दबाव के प्रति अनुक्रिया उसके व्यक्तित्व पालन पोषण तथा जीवन के अनुभव के आधार पर भिन्न-भिन्न होती है। प्रत्येक व्यक्ति के दबाव अनुक्रिया के भिन्न-भिन्न प्रतिरूप हो सकते हैं। इसलिए चेतावनी देने वाले संगीत तथा उनकी तीव्रता भी अलग अलग होती है। हम में से कुछ व्यक्ति अपनी दबाव अनुक्रिया को पहचानते हैं तथा अपने लक्षणों की गंभीरता तथा प्रकृति के आधार पर अथवा नेपाल में परिवर्तन के आधार पर समस्या की गहनता का आकलन कर लेते हैं। जैसे ध्यान केंद्रित न कर पाना, स्मृतिहास, गलत निर्णय, विसंगति, अनियमित उपस्थिति तथा समय पालन, आत्मसम्मान में कमी, दुर्बल दीर्घकालिक योजना हो सकती हैं। दबाव के लक्षण शारीरिक संवेगात्मक तथा व्यवहारात्मक होते हैं। कोई भी लक्षण दबाव की प्रबलता को जापित कर सकता है, जिसका यदि निराकरण न किया जाए तो उसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। मुख्यतः तीन प्रकार के दबाव, अर्थात् भौतिक एवं पर्यावरण, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक बताए गए हैं। भौतिक दबाव मांगे हैं, जिसके कारण हमारी शारीरिक दशा में परिवर्तन उत्पन्न हो जाता है। मनोवैज्ञानिक दबाव जिनमें हम अपने मन में उत्पन्न करते हैं। यह दबाव अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए विशिष्ट होते हैं दबाव के आंतरिक

स्रोत होते हैं। का सामाजिक प्रकार बाह्य जनित होते हैं तथा दूसरे लोगों के साथ हमारी अंतःक्रियाओं के कारण उत्पन्न होते हैं।

उन घटनाओं तथा दशाओं का प्रसार बहुत विस्तृत है जो दबाव को उत्पन्न करती हैं। इनमें से सबसे महत्वपूर्ण जीवन में घटने वाली यह प्रमुख दबाव पूर्ण घटनाएं हैं, जैसे- किसी प्रियजन की मृत्यु या व्यक्तिगत चोट, खीज़ उत्पन्न करने वाली दैनिक जीवन की परेशानियां, जो बहुत आवृत्ति के साथ घटित होती हैं तथा अभिघातक घटनाएं जो हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q3 जी.ए.एस. मॉडल का वर्णन कीजिए तथा इस मॉडल की प्रासंगिकता को एक उदाहरण की सहायता से स्पष्ट कीजिए।

Answer. जनरल एडेप्टेशन सिंड्रोम (सामान्य अनुकूलन संरक्षण), के प्रस्तुतकर्ता सेल्ये थे उन्होंने दबाव के सतत रूप से दीर्घकालिक बने रहने का असर शारीरिक रूप से क्या होता है, पर अध्ययन किया। उन्होंने विभिन्न ने दबाव कारक जैसे- पशुओं को उच्च तापमान, एक्स-रे तथा इंसुलिन की सुई लगाकर प्रयोगशाला में लंबे समय तक रखा गया। उन्होंने विभिन्न चोटों तथा बीमारी से ग्रस्त रोगियों का अस्पतालों में जाकर प्रेक्षण भी किया। सेल्ये ने सभी सामान प्रतिकारक वाली शारीरिक अनुक्रियाएं पाई। सेल्ये ने इस प्रतिकारक को सामान्य अनुकूलन संरक्षण या जी.ए.एस का नाम दिया। जी.ए.एस के अंतर्गत तीन चरण होते हैं- सचेत प्रतिक्रिया (अलार्म रिएक्शन), प्रतिरोध (रेसिस्टेंस) तथा परिश्रान्ति (एक्सहॉसशन)।

1. सचेत प्रतिक्रिया चरण- किसी हानिकारक उद्दीपक या दबावकारक की उपस्थिति के कारण एड्रिनल-पीयूष-कोर्टेक्स तंत्र का सक्रियण हो जाता है। यह उन अंतःस्रावों को छोड़ने के लिए प्रेरित करता है। जिसमें दबाव अनुक्रिया होती है। तब व्यक्ति संघर्ष या के लिए तैयार हो जाता है।

2. प्रतिरोध चरण- यदि दबाव दीर्घकालिक होता है तो प्रतिरोध चरण प्रारंभ होता है परानुकंपी तंत्रिका तंत्र, शरीर के संसाधनों का अधिक सावधानी पूर्ण उपयोग करने को उद्धत करता है। जीव खतरे का सामना करने के लिए मुकाबला करने का प्रयास करता है।

3. परिश्रान्ती चरण- एक ही दबावकारक अन्य दबावकारकों के समक्ष दीर्घकालिक उद्भाषण से शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं, जिसके कारण परिश्रान्ति का तृतीय चरण आता है। सचेत प्रतिक्रिया तथा प्रतिरोध चरण में कार्यरत शरीरक्रियात्मक तंत्र अप्रभावी हो जाते हैं तथा दबाव-सम्बद्ध रोगों, जैसे- उच्च रक्तचाप की संभावना बढ़ जाती है।

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

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q4 दबाव का सामना करने के विभिन्न उपायों की गणना कीजिए।

Answer. सामना करना दबाव के प्रति एक गत्यात्मक स्थिति विशिष्ट प्रतिक्रिया है। यह दबाव पूर्ण स्थितियों या घटनाओं के प्रति कुछ निश्चित मूर्त अनुक्रियाओं का समुच्चय होता है, जिसका उद्देश्य समस्या का समाधान करना तथा दबाव को कम करना होता है। जैसे यदि हम किसी यातायात जाम में फंसे होते हैं, तो हमें क्रोध आ रहा होता है क्योंकि हम विश्वास करते हैं की यातायात को शीघ्रता से चलते रहना ही चाहिए। दबाव का प्रबंधन करने के लिए हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम अपने सोचने के तरीके का पुनः मूल्यांकन करें तथा दबाव का सामना करने की युक्तियों या कौशलों को सीखें। व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों का सामना करने की युक्तियों के उपयोग में व्यक्तिगत भिन्नताएँ प्रदर्शित करते हैं जिनमें लंबे समय तक संगति पाई जाती है। इनके अंतर्गत प्रकट तथा अप्रकट दो प्रकार की क्रियाएँ सम्मिलित हैं। एंडलर तथा पारकर द्वारा वर्णित दबाव का सामना करने की तीन युक्तियाँ या कौशल निम्नलिखित हैं-

1. कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति- दबावपूर्ण स्थिति के संबंध में सूचनाएँ एकत्रित करना, उनके प्रति क्या-क्या वैकल्पिक क्रियाएँ हो सकती हैं तथा उनके संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं- यह सब इसके अंतर्गत आता है।
2. संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति- इसके अंतर्गत मन में आशा बनाए रखने के प्रयास तथा अपने संवेगों पर नियंत्रण सम्मिलित हो सकते; कुंठा तथा क्रोध की भावनाओं को अभिव्यक्ति करना या फिर यह निर्णय करना कि परिस्थिति को बदलने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता है, भी इसके अंतर्गत सम्मिलित हो सकते हैं।
3. परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति- इसके अंतर्गत स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम समझना सम्मिलित होते हैं; इसमें दबावपूर्ण विचारों का सचेतन दमन तथा उनके स्थान पर आत्मा-रक्षित विचारों का प्रतिस्थापन भी सम्मिलित होता है।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q5 मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों पर दबाव के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

Answer. दबाव का सामना करने का संकल्पना निर्धारण एक गत्यात्मक प्रतिक्रिया के रूप में संकल्पित किया जाता है, ना की किसी विशेष के रूप में। किसी दबाव पूर्ण कार्य के संपादन में जो आंतरिक और बाह्य मांगे होती हैं, उन पर विजय पाने के लिए उन्हें कम अथवा सहन करने के लिए निरंतर परिवर्तित होते रहने वाले संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक प्रयासों से ही दबाव का सामना करना संदर्भित होता है। लोजारस और फोकमैन ने सामना करने की यह अनुक्रिया दो प्रकार की बताई है, समस्या केंद्रित तथा संवेग केंद्रित। समस्या केंद्रित युक्तियां समस्या पर ही हमला करती हैं, ऐसा वे उन व्यवहारों द्वारा करती हैं सूचना एकत्रित करने, घटनाओं को परिवर्तित करने, तथा विश्वास और प्रतिबद्धता को परिवर्तित करने के लिए होते हैं। वे व्यक्ति के जागरूकता में वृद्धि करती है, ज्ञान के स्तर को बढ़ाती है, तथा दबाव का सामना करने के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक विकल्पों में वृद्धि करती है। उदाहरणार्थ, "मैंने कार्य करने के लिए एक योजना का निर्माण किया तथा उसका क्रियान्वयन किया"। संवेग केंद्रित युक्तियां प्रमुखतया मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाने हेतु उपयोग की जाती है, जिससे घटना में परिवर्तन लाने का अल्पतम प्रयास करते हुए उसके कारण उत्पन्न होने वाले संवेगात्मक विघटन के प्रभावों को सीमित किया जा सके। उदाहरणार्थ, "मैंने कुछ कार्य इसलिए किए कि मेरे भीतर से वह निकल जाए"। यद्यपि जब व्यक्ति के समक्ष दबावपूर्ण स्थिति उत्पन्न होती है समस्या केंद्रित तथा संवेग केंद्रित दोनों ही सामना करने की युक्तियों का उपयोग आवश्यक होता है मगर शोध प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति प्रथम प्रकार की युक्तियों का अपेक्षाकृत अधिक बार उपयोग करते हैं।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q6 जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए जीवन कौशल कैसे उपयोगी हो सकते हैं, वर्णन कीजिए।

Answer. जीवन कौशल, अनु कुली तथा सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएं हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती है। दबाव का सामना करने की हमारी योग्यता इस बात पर निर्भर करती है कि हम दैनिक जीवन की मांगों के प्रति संतुलन करने तथा उनके संबंध में व्यवहार करने के लिए कितने तैयार हैं तथा अपने जीवन में साम्यावस्था बनाए रखने के लिए कितने तैयार हैं। यह जीवन कौशल सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार भी किया जा सकता है। आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, संबंधों में सुधार, स्वयं की देखभाल के साथ-साथ ऐसी और असहायक आदतों, जैसे- पूर्णतावादी होना, विलंबन या टालना इत्यादि से मुक्ति, कुछ ऐसे जीवन कौशल हैं जिनसे जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलेगी। आग्रहिता एक ऐसा कौशल या व्यवहार जो हमारी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों सुस्पष्ट तथा विश्वासपूर्ण संप्रेषण में सहायक होता है। दूसरा कौशल समय प्रबंधन है, अपना समय अतीत करते हैं वह आपके जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। समय का प्रबंधन तथा प्रत्यायोजित करना सीखने से, दबाव मुक्त होने में सहायता मिल सकती है। तीसरा कौशल होता है सविवेक चिंतन, इसमें दबाव संबंधी अनेक समस्याएं विकृत चिंतन के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती हैं। आपके चिंतन और अनुभव करने के तरीकों में घनिष्ट संबंध होता है। चौथा कौशल है संबंधों में सुधार, संप्रेषण सुदृढ़ और स्थाई संबंधों की कुंजी है। इसके अंतर्गत तीन अत्यावश्यक कौशल निहित हैं- सुनना कि दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है, अभिव्यक्त करना कि आप कैसा सोचते हैं और महसूस करते हैं तथा दूसरों की भावनाओं और मतों को स्वीकार ना चाहे वे स्वयं आपके अपने से भिन्न हो।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q7 उन कारकों का विवेचन कीजिए जो सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल क्षेम की ओर ले जाते हैं।

Answer. सकारात्मक स्वास्थ्य के विकास को को सुकर या सुसाध्य बनाते हैं। पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कुशल-क्षेम की अवस्था ही स्वास्थ्य है, ना कि केवल रोग अथवा अशक्तता का आभाव। सकारात्मक स्वास्थ्य के अंतर्गत निम्नलिखित निर्मितियाँ आती हैं-"स्वस्थ शरीर; उच्च गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंध, जीवन में उद्देश्य का बोध, आत्मसम्मान, जीवन के कृतियों में प्रवीणता, दबाव, अभिघात एवं परिवर्तन के प्रति स्थिति स्थापन"। विशेष रूप से जो कारक दबाव के प्रतिरोधक का कार्य करते हैं सकारात्मक स्वास्थ्य को सुकर बनाते हैं, वह है आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति, सकारात्मक चिंतन तथा सामाजिक अवलंब।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q8 प्रतिरक्षक तंत्र को दबाव कैसे प्रभावित करता है?

Answer. दबाव के कारण प्रतिरक्षक तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है जिसके कारण बीमारी उत्पन्न हो सकती है। प्रतिरक्षा तंत्र शरीर के भीतर तथा बाहर से होने वाले हमलों से शरीर की रक्षा करता है। मनस्तांत्रिक प्रतिरक्षा विज्ञान(psychoneuroimmunology) मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंधों पर ध्यान केंद्रित करता है। यह प्रतिरक्षक तंत्र पर दबाव के प्रभाव का अध्ययन करता है। प्रतिरक्षा तंत्र में श्वेत रक्त कोशिकाएं या श्वेताणु बाह्य तत्वों (एंटीजन), जैसे वायरस को पहचान कर नष्ट करता है। इनके द्वारा रोगप्रतिकारको(एंटीबॉडीज) का निर्माण होता है। प्रतिरक्षक तंत्र में ही टी-कोशिकाएँ, बी-कोशिकाएँ तथा प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं सहित कई प्रकार के श्वेताणु होते हैं। टी-कोशिकाएँ हमला करने वालों को नष्ट करती हैं तथा टी-सहायक कोशिकाएँ प्रतिरक्षात्मक क्रियाओं में वृद्धि करती हैं। दबाव के कारण प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली

कोशिकाओं की कोशिका विषाक्तता प्रभावित हो सकती है, जो प्रमुख संक्रमण तथा कैंसर से रक्षा में अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q9 किसी ऐसी जीवन घटना का उदाहरण दीजिए जो दबावपूर्ण हो सकती है। उन तथ्यों पर प्रकाश डालिए जिनके कारण वह घटना अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न मात्रा में दबाव उत्पन्न कर सकती है।

Answer. छात्र स्वयं करें।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q10 दबाव का सामना करने वाली युक्तियों की अपनी जानकारी के आधार पर आप अपने मित्रों को दैनिक जीवन में दबाव का परिहार करने के लिए क्या सुझाव देंगे?

Answer. मैं उन्हें सलाह दूँगा की वे अपने सोचने के तरीके का मूल्यांकन करे तथा क्रोध और जल्दीबाज़ी में फैसला लेने के बजाए सकारात्मक पक्षों को देखे और उसके बाद ही किसी निर्णय तक पहुँचे। अपने अंदर वो कौशल विकसित करें जिसके द्वारा हम दबाव से मुक्त होकर अपने फैसले के सके। वे अपने लिए बेहतर समय सारणी बनाये तथा उसपे विचार करे की समस्याओं का समाधान कैसे किया जा सकता है। अपनी एकाग्रता को समस्याओं को सुलझाने में लगाये न कि उससे परेशान होने में। प्रबंधन के बेहतर तकनीक सोचे और उसका कार्यान्वयन करें।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q11 उन पर्यावरणीय कारकों का वर्णन कीजिए जो (अ) हमारे ऊपर सकारात्मक प्रभाव तथा (ब) नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

Answer. भौतिक दबाव वह मांगें हैं, जिसके कारण हमारी शारीरिक दशा में परिवर्तन उत्पन्न हो जाता है। हम मानव, तनाव का अनुभव करते हैं जब हम शादी गुप से अधिक परिश्रम करते हैं, पौष्टिक भोजन की कमी आ जाती है, कोई चोट लग जाती है इंदिरा की कमी हो जाती है। पर्यावरणीय दबाव हमारे परिवेश की वैसी दशाएं हैं जो प्रायः अपरिहार्य होती हैं। जैसे वायु प्रदूषण, भीड़, शोर, ग्रीष्म काल की गर्मी, शीतकाल की सर्दी, इत्यादि। एक अन्य प्रकार के पर्यावरणीय प्राकृतिक दबाव तथा विपाती घटनाएं हैं, जैसे- आग, भूकंप, बाढ़ इत्यादि।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न

Q12 हम जानते हैं कि कुछ जीवन शैली के कारक दबाव उत्पन्न कर सकते हैं तथा कैंसर एवं हृदय रोग जैसी बीमारियों को भी जन्म दे सकते हैं फिर भी हम अपने व्यवहारों में परिवर्तन क्यों नहीं ला पाते? व्याख्या कीजिए।

Answer. छात्र स्वयं करें।

Page : 20 , Block Name : समीक्षात्मक प्रश्न