



माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक समायोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन

Poonam*

Scholar (Calorx Teachers university Ahmedabad. Gujarat)

Dr. S.R. Goswami**

Principal Sri vinayak college of education. Sri Vijaynagar Sri Ganganagar. Rajasthan

Mail id: Parmjitdahiya7083@gmil.com

सार

व्यक्तित्व और भावनाएँ मानव व्यवहार के दो सबसे महत्वपूर्ण पहलू हैं। वे प्रभावित करते हैं कि हम अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं। हालांकि ऐसा कोई एक कारक नहीं है जो निश्चित रूप से यह बता सके कि हम जैसे हैं वैसे क्यों हैं, ऐसे कई कारक हैं जो हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

व्यक्तित्व भावनाओं को भी प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, जो लोग विक्षिप्तता में उच्च हैं वे चिंता, क्रोध और उदासी जैसी नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। जो लोग बहिर्मुखता में उच्च होते हैं, वे सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं, जैसे खुशी, उत्साह और उत्साह।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे व्यक्तित्व भावनाओं को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, अलग-अलग व्यक्तित्व वाले लोगों के पास घटनाओं की व्याख्या करने और प्रतिक्रिया देने के अलग-अलग तरीके हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो विक्षिप्तता में उच्च है, एक छोटी सी असफलता को एक बड़ी आपदा के रूप में व्याख्या कर सकता है, जबकि एक व्यक्ति जो विक्षिप्तता में कम है, उसके द्वारा इसे दूर करने की संभावना अधिक हो सकती है।



भूमिका

भावनाएँ व्यक्तित्व को भी प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, जो लोग चिंता और अवसाद जैसी पुरानी नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं, उनमें निराशावाद और कम आत्म-सम्मान जैसे व्यक्तित्व लक्षण विकसित हो सकते हैं।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे भावनाएं व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, भावनाएँ हमारे विचारों, व्यवहारों और संबंधों को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो क्रोधित महसूस कर रहा है, उसके दूसरों पर प्रहार करने की संभावना अधिक हो सकती है, जबकि एक व्यक्ति जो खुश महसूस कर रहा है, उसके सहायक और सहायक होने की अधिक संभावना हो सकती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये कुछ ऐसे कारक हैं जो व्यक्तित्व और भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं। प्रत्येक कारक का सापेक्ष महत्व एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होने की संभावना है।

व्यक्तित्व एक सर्व-समावेशी अवधारणा है। यह एक विशिष्ट और अद्वितीय इंसान के रूप में एक व्यक्ति के गुणों का कुल योग है। बाहरी गुण प्रत्यक्ष रूप से देखे जाते हैं जबकि आंतरिक केवल प्रत्यक्ष प्रतिक्रियाओं के पैटर्न से अनुमानित होते हैं। इस प्रकार, किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की छवि केवल उसके प्रतिक्रिया पैटर्न के बारे में टिप्पणियों और अनुमानों से बनाई जाती है। व्यक्तित्व की उम्र अवधारणा एक व्युत्पन्न अवधारणा है दूसरे शब्दों में, व्यक्तित्व की अवधारणा व्यक्ति की प्रतिक्रिया विशेषता के पैटर्न से ली गई है।

व्यक्तित्व में वे व्यवहार पैटर्न शामिल होते हैं जो एक व्यक्ति स्थिति में दिखाता है या व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक विशेषताएं जा उन व्यवहार पैटर्न को जन्म देती हैं। व्यक्तित्व एक व्यक्ति के व्यवहार का कुल गुण है जैसा कि उसकी आदत, सोच, दृष्टिकोण, रुचि, उसके अभिनय के तरीके और उसके जीवन के व्यक्तिगत दर्शन में दिखाया गया है। यह उसके होने की समग्रता है। इसमें उसका शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और स्वभाव शामिल है और यह व्यवहार में खुद को कैसे दिखाता है। किसी व्यक्ति के बारे में बातचीत के दौरान कुछ अवसरों पर सभी वर्गों के लोगों द्वारा व्यक्तित्व शब्द का उपयोग किया जाता है। संबंधित व्यक्ति युवा या वृद्ध, पुरुष या महिला, साधारण प्रकार का व्यक्ति या महान प्रतिष्ठा वाला व्यक्ति हो सकता है। भले ही वे उस व्यक्ति को बहुत अच्छी तरह से जानते हों या बस दूसरों के कहने से जानते हों। वे व्यक्ति को कुछ विशेषताओं का श्रेय देते हैं और कुछ सुखद शब्दों के साथ प्रशंसा करते हैं कि वह एक आकर्षक, सुखद,



सहमत, गतिशील, मित्रवत, निर्विवाद, उत्कृष्ट क्षमता वाला व्यक्ति है और इसी तरह यह भी कहा जा सकता है कि उसका व्यक्तित्व बहुत अच्छा है। वे आकर्षक होते हैं या व्यक्ति इतना अच्छा दिखने वाला नहीं होता है, बहुत जबरदस्त, मित्रवत नहीं होता है और झगड़ालू होता है। इस प्रकार व्यक्ति को कुछ लक्षणों या विशेषताओं के रूप में वर्णित किया जाता है। यह वही है जो हम सामान्य ज्ञान की दुनिया में व्यक्तित्व की अवधारणा का उपयोग करते हुए देखते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हम जो नहीं कह सकते हैं कि सामान्य ज्ञान के अवलोकन पूरी तरह से गलत या गलत हैं। सामाजिक आकर्षण के रूप में मनोवैज्ञानिक की यही स्थिति है।

एक व्यक्ति के व्यवहार के लिए स्थिरता और व्यक्तित्व। यह विभिन्न शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय कारकों द्वारा निर्धारित किया जाता है। व्यक्तित्व को मानसिक, शारीरिक और नैतिक गुणों के संयोजन के रूप में कहा जा सकता है जो एक हिस्से को दूसरों से अलग करता है। मजबूत व्यक्तित्व सफलता की कुंजी है। यह अच्छे नेतृत्व का एक प्रमुख निर्धारक भी है। एक अच्छा व्यक्तित्व व्यक्ति को स्वतंत्रता की वास्तविकता की खोज के लिए आत्म-नियंत्रण और आत्म-दिशा स्थापित करने में सक्षम बनाता हैय की पसंद। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अपने विचारों को निर्देशित कर सकता है, अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकता है और अपने दृष्टिकोण को नियंत्रित कर सकता है। एक अच्छे व्यक्तित्व के लिए आत्म विकास की आवश्यकता होती है। एक कार्यकारी का स्व उन सभी का कुल योग है जिसे वह अपना कह सकता है।

व्यक्तित्व एक अवधारणा है जिसका उपयोग विभिन्न स्थितियों में व्यवहार की स्थिरता और निरंतरता, व्यक्ति की विशिष्टता और व्यक्तिगत अंतरों को पहचानने के लिए किया जाता है। व्यक्तित्व को परिभाषित करने के लिए मनोवैज्ञानिकों के बीच विवाद हैं। व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द पर्सोना से लिया गया है, पहले इस शब्द का प्रयोग प्राचीन काल में अभिनेताओं द्वारा मुखौटा पहनने के लिए किया जाता था, दर्शकों को यह इंगित करने के लिए कि क्या उन्होंने नाटक में खलनायक या नायक की भूमिका निभाई है, इस प्रकार मुखौटा ने दिया अभिनता उसकी विशेषताओं सुविधाएँ।



माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक समायोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन

व्यक्तित्व और भावनाओं पर शोध एक बढ़ता हुआ क्षेत्र है, और अभी भी बहुत कुछ ऐसा है जो हम नहीं जानते हैं। हालाँकि, अब तक किए गए शोध से उन कारकों में मूल्यवान अंतर्दृष्टि मिलती है जो हमारे व्यक्तित्व और भावनात्मक विकास को प्रभावित कर सकते हैं। इस जानकारी का उपयोग हमें खुद को बेहतर ढंग से समझने और चुनौतियों का सामना करने और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देने के लिए रणनीति विकसित करने में मदद करने के लिए किया जा सकता है।

यहाँ कुछ सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं जो व्यक्तित्व और भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं

- हमारे जीवन हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि विक्षिप्तता, बहिर्मुखता और सहमतता जैसे व्यक्तित्व लक्षणों के लिए एक मजबूत आनुवंशिक घटक है।
- स्वभाव कुछ स्थितियों में कुछ खास तरीकों से प्रतिक्रिया करने की एक जैविक प्रवृत्ति है। उदाहरण के लिए, कुछ लोग स्वाभाविक रूप से अधिक मिलनसार और सक्रिय होते हैं, जबकि अन्य अधिक आरक्षित और शर्मीले होते हैं। स्वभाव को आनुवंशिकी और शुरुआती अनुभव दोनों से प्रभावित माना जाता है।
- हमारे शुरुआती अनुभव, जैसे हमारे माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ हमारे संबंध, हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए, जो बच्चे सहायक और प्रेमपूर्ण वातावरण में बड़े होते हैं, उनमें स्वयं की सकारात्मक भावना विकसित होने और तनाव का प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम होने की संभावना अधिक होती है। इसके विपरीत, जो बच्चे अपमानजनक या उपेक्षित वातावरण में बड़े होते हैं उनमें क्रोध, चिंता और अवसाद जैसी नकारात्मक भावनाएँ विकसित होने की संभावना अधिक होती है।
- संस्कृति भी हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं को आकार देने में भूमिका निभा सकती है। उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में मुखर और आउटगोइंग होना अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है, जबकि अन्य संस्कृतियों में विनम्र और आरक्षित होना अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है।



• हमारे जीवन के अनुभव, सकारात्मक और नकारात्मक दोनों, हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं को भी आकार दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, जिन लोगों ने आघात या हानि का अनुभव किया है उनमें चिंता, अवसाद और अन्य नकारात्मक भावनाओं का अनुभव होने की संभावना अधिक होती है। इसके विपरीत, जिन लोगों ने सफलता या प्यार जैसे सकारात्मक अनुभवों का अनुभव किया है, वे खुशी और संतोष जैसी सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि व्यक्तित्व और भावनाएं स्थिर नहीं हैं। वे नए अनुभवों, रिश्तों और चुनौतियों जैसे विभिन्न कारकों के जवाब में समय के साथ बदल सकते हैं।

व्यक्तित्व और भावनाओं को प्रभावित करने वाले कारकों को समझने से हमें खुद को और दूसरों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है। यह हमें नकारात्मक भावनाओं से मुकाबला करने और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए रणनीति विकसित करने में भी मदद कर सकता है।

अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए यहां कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं

• अपने ट्रिगर्स को पहचानें वे कौन सी चीजें हैं जो आपको क्रोधित, दुखी, चिंतित, या तनावग्रस्त महसूस कराती हैं? एक बार जब आप अपने ट्रिगर्स को जान लेते हैं, तो आप उनसे बचने या स्वस्थ तरीके से मुकाबला करने के लिए रणनीति विकसित करना शुरू कर सकते हैं।

• अपना ख्याल रखें सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त नींद ले रहे हैं, स्वस्थ आहार खा रहे हैं, और नियमित रूप से व्यायाम कर रहे हैं। ये गतिविधियाँ आपके मूड को बेहतर बनाने और तनाव को कम करने में मदद कर सकती हैं।

• रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करें रिलैक्सेशन की कई तकनीकें हैं जो तनाव को कम करने और नकारात्मक भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं। कुछ लोकप्रिय तकनीकों में गहरी साँस लेना, ध्यान और योग शामिल हैं।

• किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं यदि आप अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना मददगार हो सकता है जिस पर आप



भरोसा करते हैं, जैसे कि एक दोस्त, परिवार के सदस्य, चिकित्सक या परामर्शदाता। अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से आपको उन्हें बेहतर ढंग से समझने और स्वस्थ मुकाबला तंत्र विकसित करने में मदद मिल सकती है।

सहमतता सहयोग और सामाजिक सद्भाव के संबंध में व्यक्तिगत मतभेदों को दर्शाती है। दूसरों के साथ मिलकर व्यक्तिगत मूल्यों की सहमति। इसलिए वे विचारशील, मित्रवत, उदार, मददगार और दूसरों के साथ अपने हितों से समझौता करने के इच्छुक होते हैं। सहमत लोगों का मानव स्वभाव के प्रति आशावादी दृष्टिकोण भी होता है। उनका मानना है कि लोग मूल रूप से ईमानदार, सभ्य और भरोसेमंद होते हैं। असहमत व्यक्ति दूसरों के साथ घुलने-मिलने से ऊपर स्वार्थ को रखते हैं। वे आम तौर पर दूसरों की भलाई के प्रति उदासीन होते हैं और इसलिए अन्य लोगों के लिए खुद को विस्तारित करने की संभावना नहीं होती है। कभी-कभी दूसरों के इरादों के बारे में उनका संदेह उन्हें संदिग्ध, अमित्र और असहयोगी बनाता है।

कर्तव्यनिष्ठा का संबंध उस तरीके से है जिससे हम अपने आवेगों को नियंत्रित, नियंत्रित और निर्देशित करते हैं। आवेग स्वाभाविक रूप से खराब नहीं होते हैं कभी-कभी समय की कमी के कारण त्वरित निर्णय की आवश्यकता होती है और हमारे पहले आवेग पर कार्य करना एक प्रभावी प्रतिक्रिया हो सकती है। काम के बजाय खेल के समय भी, अनायास और आवेगपूर्ण अभिनय करना मजेदार हो सकता है। आवेगी व्यक्ति को दूसरे लोग रंगीन, साथ रहने में मजेदार और बौद्धिक के रूप में देख सकते हैं। बहरहाल, आवेग पर काम करने से कई तरह से परेशानी हो सकती है। कुछ आवेग असामाजिक होते हैं। अनियंत्रित असामाजिक कार्य न केवल समाज के अन्य सदस्यों को नुकसान पहुँचाते हैं, बल्कि इस तरह के आवेगपूर्ण कृत्यों के अपराधी के प्रति प्रतिशोध भी हो सकते हैं। आवेगी कृत्यों के साथ एक और समस्या यह है कि वे अक्सर तत्काल पुरस्कार लेकिन अवांछनीय, दीर्घकालिक परिणाम उत्पन्न करते हैं। उदाहरणों में अत्यधिक सामाजिक मेलजोल शामिल है जिसके कारण किसी को नौकरी से निकाल दिया जाता है, ऐसा अपमान करना जो एक महत्वपूर्ण रिश्ते को तोड़ देता है, या आनंददायक दवाओं का उपयोग करना जो अंततः किसी के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है।

खुलापन संज्ञानात्मक शैली के एक आयाम का वर्णन करता है जो कल्पनाशील, रचनात्मक लोगों को जमीन से जुड़े पारंपरिक लोगों से अलग करता है। खुले लोग बौद्धिक रूप से कला की सराहना करने वाले और



सौंदर्य के प्रति संवेदनशील होते हैं। उनकी तुलना बंद लोगों से की जाती है, जो उनकी भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक होते हैं। वे व्यक्तिवादी और गैर-अनुरूप तरीकों से सोचते और कार्य करते हैं। बुद्धिजीवी आमतौर पर खुलेपन पर उच्च स्कोर करते हैं। फलस्वरूप इस कारक को बुद्धि भी कहा गया है।

फ्रायड ने मूल रूप से न्यूरोसिस शब्द का इस्तेमाल मानसिक संकट, भावनात्मक पीड़ा और जीवन की सामान्य मांगों के साथ प्रभावी ढंग से सामना करने में असमर्थता से चिह्नित स्थिति का वर्णन करने के लिए किया था। उन्होंने सुझाव दिया कि हर कोई नेवरोसिस के कुछ लक्षण दिखाता है, लेकिन हम अपनी पीड़ा की डिग्री और संकट के हमारे विशिष्ट लक्षणों में भिन्न होते हैं। आज विक्षिप्तता नकारात्मक भावना का अनुभव करने की प्रवृत्ति को संदर्भित करती है।

मनोविज्ञान का लक्ष्य इन मनोवैज्ञानिक संचालनों को मनोवैज्ञानिक आदिमों के रूप में पहचानना है, या सबसे बुनियादी मनोवैज्ञानिक विवरण जिन्हें आगे किसी अन्य मानसिक रूप में कम नहीं किया जा सकता है (क्योंकि उस बिंदु पर वे जैविक तंत्र का वर्णन करेंगे)। ये बुनियादी मनोवैज्ञानिक संचालन किसी भी असतत भावना श्रेणी के लिए कार्यात्मक रूप से विशिष्ट नहीं हैं, या यहां तक कि श्रेणी भावना के लिए भी। इसके बजाय, वे कुछ अवसरों पर भावनाओं के लिए कार्यात्मक रूप से चयनात्मक होते हैं। क्योंकि हमारा अपना मॉडल अपेक्षाकृत नया है, हमारे वर्तमान मॉडल ने मनोवैज्ञानिक विवरण के सबसे आदिम स्तर की पहचान नहीं की है, और यह अभी तक निश्चित रूप से दावा करना संभव नहीं है कि मन के सबसे बुनियादी मनोवैज्ञानिक संचालन क्या हैं।

दूसरी ओर, कोर इफेक्ट एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग शारीरिक परिवर्तनों के मानसिक प्रतिनिधित्व का वर्णन करने के लिए किया जाता है, जो कभी-कभी कुछ हद तक उत्तेजना के साथ सुखद आनंद और नाराजगी की भावनाओं के रूप में अनुभव किया जाता है। मुख्य प्रभाव आंशिक रूप से आंतों के नियंत्रण प्रणालियों द्वारा महसूस किया जाता है जो जीवों को पर्यावरण में प्रेरक रूप से प्रमुख उत्तेजनाओं से निपटने में मदद करते हैं। एक कार्यशील परिधीय तंत्रिका तंत्र किसी व्यक्ति के लिए एक मूल भावात्मक स्थिति का अनुभव करने के लिए आवश्यक नहीं है, जब तक कि उनके पास शारीरिक अवस्थाओं के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का प्रतिनिधित्व प्रदान करने के लिए कुछ पूर्व अनुभव हों। हालांकि, स्वस्थ व्यक्तियों में, कोर प्रभाव आमतौर पर सोमाटोविसरल, काइनेस्टेटिक, प्रोप्रियोसेप्टिव और न्यूरोकेमिकल उतार-चढ़ाव के साथ होता है



जो शरीर के कोर के भीतर होता है और मस्तिष्क में प्रदर्शित होता है। मुख्य प्रभाव में परिवर्तन एक होमियोस्टैटिक बैरोमीटर हैं – यह दर्शाने का शरीर का तरीका है कि पर्यावरण में वस्तुएं मूल्यवान हैं या किसी दिए गए संदर्भ में नहीं हैं।

सभी मनोवैज्ञानिक निर्माणवादी मॉडलों में एक दूसरा बुनियादी मनोवैज्ञानिक ऑपरेशन शामिल होता है जिसके द्वारा आंतरिक संवेदी संकेत या उनसे जुड़ी भावात्मक भावनाएं स्वचालित रूप से और सहजता से सार्थक हो जाती हैं।

अवधारणा की प्रक्रिया (और अन्य संचालन जो इसका समर्थन करते हैं, जैसे कि कार्यकारी ध्यान) दुनिया से संवेदी इनपुट की धारणा को शरीर से इनपुट के साथ एक सार्थक मनोवैज्ञानिक क्षण बनाने के लिए जोड़ता है। हमारी परिकल्पना में, लोग स्वचालित रूप से एक वस्तु या घटना से जुड़ी एक स्थित अवधारणा में संलग्न होकर अपने मूल भावनात्मक स्थिति का अर्थ बनाते हैं। संकल्पना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा पूर्व के अनुभवों (यानी, यादें, ज्ञान) के संग्रहीत अभ्यावेदन का उपयोग पल में संवेदनाओं से अर्थ निकालने के लिए किया जाता है।

एक व्यक्ति स्थित अवधारणा बना सकता है कि मूल प्रभाव एक शारीरिक लक्षण है (जैसे, एक रेसिंग दिल), एक साधारण भावना (जैसे, थकान महसूस करना या घायल होना), या असतत भावना श्रेणी का उदाहरण (जैसे, क्रोध बनाम भय)। और दूसरी बार, मूल प्रभाव को किसी वस्तु की प्रतिक्रिया के बजाय स्वयं के हिस्से के रूप में माना जाता है। उदाहरण के लिए, एक भोजन स्वादिष्ट या अरुचिकर है, एक पेंटिंग सुंदर या भड़कीली है, या एक व्यक्ति अच्छा या बुरा है। क्योंकि हम परिकल्पना करते हैं कि लोग संदर्भ में अपने मूल भावनात्मक राज्यों का अर्थ बनाते हैं, उन्हें भावना, धारणा, विश्वास या निर्णय के हिस्से के रूप में अनुभव करते हैं, एक मनोवैज्ञानिक निर्माणवादी खाता केवल भावनाओं की श्रेणी को सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव से कम नहीं करता है।

कई मूल्यांकन मॉडल में, धारणा यह है कि मस्तिष्क में विशिष्ट संज्ञानात्मक मूल्यांकन तंत्र की एक श्रृंखला होती है (उदाहरण के लिए, किसी वस्तु की नवीनता का मूल्यांकन करने के लिए एक विशिष्ट तंत्र है, या किसी क लक्ष्य अवरुद्ध हैं) जो एक विशेष पैटर्न में कॉन्फिगर किए जाने पर, असतत भावनाओं को ट्रिगर करें। हमारे मॉडल में, हम भावनाओं को पैदा करने वाली किसी नई या अनूठी मानसिक प्रक्रिया का प्रस्ताव



नहीं करते हैं इसका बजाय, हम एक तंत्र (वर्गीकरण) का प्रस्ताव करते हैं जिसे मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान साहित्य में अच्छी तरह से प्रलेखित किया गया है।

वर्गीकरण (या अवधारणा) मानव मस्तिष्क में एक मौलिक प्रक्रिया है जो एक छेनी की तरह कार्य करती है, जो लोगों को एक संवेदी सरणी में कुछ विशेषताओं में भाग लेने और दूसरों को उपेक्षा करने के लिए प्रेरित करती है। हमारे रेटिना से टकराने वाले प्रकाश के केवल कुछ तरंगदैर्घ्य ही दृश्य वस्तुओं में परिवर्तित होते हैं, हमारे कानों में पंजीकृत वायु दाब में केवल कुछ परिवर्तन ही शब्दों या संगीत के रूप में सुने जाते हैं, और केवल कुछ शारीरिक परिवर्तनों को भावना के रूप में अनुभव किया जाता है। किसी चीज को वर्गीकृत करना उसे सार्थक बनाना है। तब यह संभव हो जाता है कि हम उस चीज के बारे में उचित अनुमान लगा सकें, भविष्यवाणी कर सकें कि इसके साथ क्या किया जाए, और इसके बारे में अपने अनुभव को दूसरों तक पहुँचाना।

कार्यकारी ध्यान एक भावनात्मक गेस्टाल्ट उत्पन्न करने के लिए अन्य मनोवैज्ञानिक संचालन के संयोजन को निर्देशित करने में मदद करता है। किसी भी समय, मस्तिष्क शरीर से जानकारी (मुख्य प्रभाव), शरीर के बाहर से जानकारी (बाहरी संवेदी जानकारी), और पूर्व अनुभवों (अवधारणाओं) का प्रतिनिधित्व करता है। उदाहरण के लिए, अतीत के कई अलग-अलग अभ्यावेदन एक मूल भावात्मक स्थिति का अर्थ बनाने के लिए सक्रिय हो सकते हैं।

कार्यकारी ध्यान यह भी नियंत्रित कर सकता है कि अतिरिक्त प्रसंस्करण के लिए कौन से बहिर्मुखी संवेदी अभ्यावेदन का समर्थन किया जाता है, या यदि जागरूकता में मुख्य प्रभाव को सचेत रूप से दर्शाया जाता है। महत्वपूर्ण रूप से, कार्यकारी ध्यान को स्वैच्छिक या प्रयासपूर्ण नहीं होना चाहिए और व्यक्तिपरक अनुभव उत्पन्न होने से पहले अच्छी तरह से काम कर सकता है।

संगति इस तथ्य को संदर्भित करती है कि एक मस्तिष्क क्षेत्र भावना श्रेणी के प्रत्येक उदाहरण के लिए बढ़ी हुई गतिविधि दिखाता है (उदाहरण के लिए, एमिगडाला हर बार बढ़ी हुई गतिविधि दिखाता है जब कोई व्यक्ति श्रेणी भय का एक उदाहरण अनुभव करता है)। विशिष्टता इस तथ्य को संदर्भित करती है कि एक दिया गया मस्तिष्क क्षेत्र एक (और केवल एक) भावना श्रेणी के उदाहरणों के लिए सक्रिय है (उदाहरण के लिए, एमिगडाला बढ़ी हुई गतिविधि नहीं दिखाता है जब कोई व्यक्ति क्रोध, घृणा, खुशी या उदासी का



उदाहरण अनुभव कर रहा हो) . इसके विपरीत, एक मनोवैज्ञानिक निर्माणवादी दृष्टिकोण के लिए समर्थन पाया जाएगा यदि एक ही मस्तिष्क क्षेत्र (ओं) कई भावना श्रेणियों के उदाहरणों को साकार करने में शामिल थे – और, इसके अलावा, यदि मस्तिष्क क्षेत्र (क्षेत्रों) एक बुनियादी को साकार करने के लिए आम तौर पर अधिक महत्वपूर्ण हैं मनोवैज्ञानिक संचालन (जैसे, मूल प्रभाव, अवधारणा, भाषा, या कार्यकारी ध्यान)।

एक मनोवैज्ञानिक निर्माणवादी दृष्टिकोण से, भय उत्प्रेरण उत्तेजना अनिश्चित और इसलिए प्रमुख उत्तेजनाओं की श्रेणी में आ सकती है, लेकिन प्रमस्तिष्कखंड भय श्रेणी के लिए विशिष्ट नहीं है। इस दृष्टिकोण के अनुरूप, प्रमस्तिष्कखंड नियमित रूप से प्रेरक रूप से प्रासंगिक उत्तेजनाओं के प्रति उन्मुख प्रतिक्रियाओं में फंसा हुआ है।

इसके अलावा, मस्तिष्क के अन्य क्षेत्रों में संयोग से जो अपेक्षा की जाएगी, उसकी तुलना में भय के अनुभव के उदाहरणों ने या तो अमिगडाला में सक्रियता में लगातार वृद्धि नहीं दिखाई। फिर भी, अन्य मस्तिष्क क्षेत्रों की तुलना में, द्विपक्षीय अमिगडाला के भीतर स्वरों में अन्य भावना श्रेणियों के अनुभव की तुलना में घृणित अनुभव के उदाहरणों के दौरान सक्रियता में लगातार वृद्धि हुई थी।

हमारे मेटा-विश्लेषणात्मक निष्कर्ष स्थानवादी खाते के साथ असंगत थे कि पूर्वकाल इंसुला घृणा की मस्तिष्क की सीट है, लेकिन मनोवैज्ञानिक निर्माणवादी खाते के साथ अधिक सुसंगत थे कि इंसुला गतिविधि अंतरविरोध और भावात्मक भावनाओं की जागरूकता के साथ सहसंबद्ध है।

निष्कर्ष

व्यक्तित्व और भावनाएँ मानव व्यवहार के दो सबसे महत्वपूर्ण पहलू हैं। वे दोनों आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारकों के संयोजन से आकार लेते हैं। व्यक्तित्व भावनाओं को प्रभावित कर सकता है, और भावनाएं व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकती हैं।

व्यक्तित्व और भावनाओं का अध्ययन एक जटिल और आकर्षक क्षेत्र है। अभी भी बहुत कुछ ऐसा है जिसके बारे में हम नहीं जानते हैं कि ये दोनों कारक कैसे परस्पर क्रिया करते हैं। हालाँकि, अब तक किए गए शोध ने हमें उन कारकों की एक मूल्यवान समझ प्रदान की है जो हमारे व्यक्तित्व और भावनाओं को आकार देते हैं।



इस समझ का उपयोग हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि हम जानते हैं कि हम नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने के लिए प्रवृत्त हैं, तो हम इन भावनाओं को प्रबंधित करने में हमारी मदद करने के लिए मैथुन तंत्र विकसित कर सकते हैं। हम अपने व्यवहार को उन तरीकों से बदलना भी सीख सकते हैं जो सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा दें।

व्यक्तित्व और भावनाओं का अध्ययन तेजी से बढ़ता हुआ क्षेत्र है। हर समय नए शोध किए जा रहे हैं, और इन दो कारकों के बारे में हमारी समझ लगातार विकसित हो रही है। इस शोध में हमें खुद को बेहतर ढंग से समझने और अपने जीवन को बेहतर बनाने में मदद करने की क्षमता है।

संदर्भ

1. रेवेल डब्ल्यू। पारस्परिक व्यक्तित्व उपाय नए साइकोमेट्रिक मानदंडों के आधार पर सरकमप्लेक्स संरचना दिखाते हैं। व्यक्तित्व मूल्यांकन का जर्नल। 2018 79(3) 446–471.
2. बार्टलेट पी. साइकोमेट्रिक पर होते तो क्या होता? निर्माण, जटिलता और माप। व्यक्तित्व मूल्यांकन का जर्नल। 2015य 85(2) 134–140.
3. बंडुरा ए। अमानवीयता के अपराध में नैतिक विघटन। व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान समीक्षा। 2016य 3 193–209।
4. क्लार्क एलए, लाइवस्ली डब्ल्यूजे, मोरे एल। व्यक्तित्व विकार मूल्यांकन निर्माण वैधता की चुनौती। व्यक्तित्व विकारों का जर्नल। 2017य 11 205–231।
5. इलियट एजे, शैल्डन केएम। परिहार उपलब्धि प्रेरणारू एक व्यक्तिगत लक्ष्य विश्लेषण। व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान का अखबार। 2016य 73 171–185.
6. हाजन सी, शेवर पीआर। रुमानी प्यार आकृषण की तरह माना जाता है। व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान का अखबार। 2017 52 511–524.