

# MAA OMWATI DEGREE COLLEGE HASSANPUR(PALWAL)

## Physical Education(Major)

CLASS – B.A 4<sup>th</sup> (NEP)

### Sports Psychology

Course Code – 25PEDM404DS01

#### UNIT -1

#### Chapter -1

#### Basic of sports psychology

#### मनोविज्ञान (Psychology)

#### :: मनोविज्ञान का अर्थ (Meaning of Psychology):-

मनोविज्ञान वह विज्ञान है जो मानव के मन, व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का व्यवस्थित तथा वैज्ञानिक अध्ययन करता है। इसमें यह समझने का प्रयास किया जाता है कि व्यक्ति क्या सोचता है, क्या अनुभव करता है, क्या महसूस करता है और विभिन्न परिस्थितियों में उसका व्यवहार कैसा होता है।

“Psychology” शब्द दो यूनानी शब्दों से मिलकर बना है—

- **Psyche** = आत्मा / मन
- **Logos** = अध्ययन या ज्ञान

अर्थात् मनोविज्ञान का शाब्दिक अर्थ है — मन का अध्ययन।

प्रारंभिक काल में मनोविज्ञान को आत्मा या चेतना का अध्ययन माना जाता था, परंतु आधुनिक समय में इसे व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन कहा जाता है।

मनोविज्ञान यह स्पष्ट करता है कि व्यक्ति का व्यवहार केवल शारीरिक कारणों से नहीं बल्कि भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक और पर्यावरणीय कारणों से भी प्रभावित होता है। मनोविज्ञान के अंतर्गत सीखना, स्मृति, बुद्धि, प्रेरणा, भावना, व्यक्तित्व, तनाव, चिंता आदि विषयों का अध्ययन किया जाता है।

#### मनोविज्ञान की परिभाषाएँ (Definitions of Psychology)

1. वाटसन (Watson) के अनुसार –  
“मनोविज्ञान व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है।”
2. वुडवर्थ (Woodworth) के अनुसार –  
“मनोविज्ञान व्यक्ति की गतिविधियों और अनुभवों का वैज्ञानिक अध्ययन है।”
3. क्रो एवं क्रो (Crow & Crow) के अनुसार –  
“मनोविज्ञान मानव व्यवहार और मानव संबंधों का अध्ययन है।”
4. स्किनर (Skinner) के अनुसार –  
“मनोविज्ञान वह विज्ञान है जो यह बताता है कि मनुष्य कैसे व्यवहार करता है।”

□ इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि मनोविज्ञान मानव व्यवहार को समझने, समझाने और नियंत्रित करने में सहायक विज्ञान है।

---

## मनोविज्ञान के अध्ययन का उद्देश्य

1. मानव व्यवहार को समझना
  2. व्यवहार की व्याख्या करना
  3. व्यवहार की भविष्यवाणी करना
  4. व्यवहार में सुधार लाना
- 

## खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology)

### खेल मनोविज्ञान का अर्थ (Meaning of Sports Psychology)

खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक विशिष्ट शाखा है, जिसमें खेल एवं शारीरिक गतिविधियों से जुड़े व्यक्तियों (खिलाड़ी, कोच, टीम) के व्यवहार, मानसिक स्थिति, भावनाओं और प्रदर्शन का अध्ययन किया जाता है।

खेल मनोविज्ञान यह समझने का प्रयास करता है कि मानसिक कारक खेल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं तथा खेल में सफलता प्राप्त करने के लिए खिलाड़ी की मानसिक तैयारी किस प्रकार की जानी चाहिए।

इसमें खिलाड़ी की प्रेरणा, आत्मविश्वास, तनाव, चिंता, एकाग्रता, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक नियंत्रण का अध्ययन किया जाता है। खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ी के सर्वोत्तम प्रदर्शन (Peak Performance) को सुनिश्चित करना है।

---

### खेल मनोविज्ञान की परिभाषाएँ (Definitions of Sports Psychology)

1. सिंगर (Singer) के अनुसार –  
“खेल मनोविज्ञान खेल स्थितियों में मानव व्यवहार का अध्ययन है।”
2. वेनबर्ग एवं गोल्ड (Weinberg & Gould) के अनुसार –  
“खेल मनोविज्ञान खेल और व्यायाम से संबंधित व्यवहारों के वैज्ञानिक अध्ययन तथा व्यावहारिक अनुप्रयोग से संबंधित है।”
3. कॉक्स (Cox) के अनुसार –  
“खेल मनोविज्ञान वह विज्ञान है जो मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को खेल क्षेत्र में लागू करता है।”

#### 4. मार्टेंस (Martens) के अनुसार –

“खेल मनोविज्ञान का उद्देश्य खेल प्रदर्शन में सुधार हेतु मानसिक कौशलों का विकास करना है।”

---

## खेल मनोविज्ञान के अध्ययन के प्रमुख क्षेत्र

1. खिलाड़ी का व्यवहार
2. प्रतियोगी तनाव और चिंता
3. प्रेरणा और लक्ष्य निर्धारण
4. आत्मविश्वास और एकाग्रता
5. टीम भावना और नेतृत्व
6. जीत और हार का मानसिक प्रभाव
7. चोट के बाद मानसिक पुनर्वास

---

## मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान में अंतर

मनोविज्ञान	खेल मनोविज्ञान
सामान्य मानव व्यवहार का अध्ययन सभी परिस्थितियाँ	खेल से संबंधित व्यवहार का अध्ययन खेल एवं प्रतियोगी परिस्थितियाँ
सामान्य मानसिक समस्याएँ	खेल-विशेष मानसिक समस्याएँ

---

## CHAPTER-2

## खेल मनोविज्ञान का महत्व एवं क्षेत्र

*(Importance and Scope of Sports Psychology)*

### भूमिका (Introduction) :-

आधुनिक खेल केवल शारीरिक शक्ति पर आधारित नहीं रह गए हैं। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में खिलाड़ियों से शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक मजबूती, आत्मविश्वास, एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन की भी अपेक्षा की जाती है। कई बार देखा गया है कि समान शारीरिक क्षमता वाले खिलाड़ियों में वही खिलाड़ी सफल होता है जिसकी मानसिक तैयारी बेहतर होती है। यहीं पर खेल मनोविज्ञान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ियों के व्यवहार, भावना, प्रेरणा, तनाव, चिंता और प्रदर्शन का वैज्ञानिक अध्ययन करता है तथा उनके प्रदर्शन को बेहतर बनाने में सहायता करता है।

---

## खेल मनोविज्ञान का महत्व (Importance of Sports Psychology)

### 1. खेल प्रदर्शन में सुधार :-

खेल मनोविज्ञान का सबसे बड़ा महत्व यह है कि यह खिलाड़ियों के प्रदर्शन स्तर को बढ़ाने में सहायक होता है।

मानसिक प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी:

- बेहतर एकाग्रता विकसित करता है
- दबाव में शांत रहता है
- कठिन परिस्थितियों में सही निर्णय लेता है

### 2. आत्मविश्वास का विकास :-

कई खिलाड़ी अभ्यास में अच्छा प्रदर्शन करते हैं लेकिन प्रतियोगिता में असफल हो जाते हैं। इसका मुख्य कारण आत्मविश्वास की कमी होती है।

खेल मनोविज्ञान:

- सकारात्मक सोच विकसित करता है
- आत्म-संवाद (Self-talk) सिखाता है

### 3. तनाव और चिंता को नियंत्रित करना :-

प्रतियोगिता के समय खिलाड़ी:

- हार का डर
- दर्शकों का दबाव
- कोच और परिवार की अपेक्षाएँ

के कारण तनाव और चिंता में आ जाते हैं।

खेल मनोविज्ञान:

- ध्यान (Meditation)
- श्वसन तकनीक (Breathing Techniques)
- मानसिक विश्राम

के माध्यम से तनाव को नियंत्रित करने में मदद करता है।

### 4. प्रेरणा का विकास :-

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ियों में आंतरिक और बाह्य प्रेरणा विकसित करता है।

- लक्ष्य निर्धारण
- पुरस्कार प्रणाली
- सकारात्मक प्रतिक्रिया

खिलाड़ियों को निरंतर अभ्यास और बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करती है।

## 5. टीम भावना और नेतृत्व का विकास :-

टीम खेलों में सफलता के लिए:

- आपसी सहयोग
- विश्वास
- संवाद

अत्यंत आवश्यक होते हैं।

खेल मनोविज्ञान टीम भावना, नेतृत्व क्षमता और समूह सामंजस्य को विकसित करता है।

## 6. असफलता और हार से निपटना :-

हार खेल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ी को:

- हार को स्वीकार करना
- उससे सीखना
- दोबारा आत्मविश्वास के साथ प्रयास करना

सिखाता है।

## 7. चोट के बाद मानसिक पुनर्वास :-

चोट लगने पर खिलाड़ी केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभावित होता है।

खेल मनोविज्ञान:

- डर को कम करता है
- आत्मविश्वास लौटाने में मदद करता है
- वापसी के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है

## 8. एकाग्रता और ध्यान में वृद्धि :-

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ी को सिखाता है कि:

- कैसे ध्यान भटकाने वाले कारकों से बचें
- खेल के दौरान वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करें

# **खेल मनोविज्ञान का क्षेत्र (Scope of Sports Psychology)**

## **1. खिलाड़ियों के लिए )For Athletes) :-**

- मानसिक प्रशिक्षण
- प्रदर्शन सुधार
- तनाव प्रबंधन
- लक्ष्य निर्धारण

## **2. कोचों के लिए )For Coaches) :-**

- खिलाड़ियों को समझने में सहायता
  - प्रभावी कोचिंग शैली
  - प्रेरणा तकनीकों का उपयोग
- 

## **3. टीम प्रबंधन में )Team Management :-**

- टीम सामंजस्य
- नेतृत्व विकास
- संघर्ष समाधान

## **4. शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षा में :-**

- स्कूल एवं कॉलेज खेल
- शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम
- छात्रों के व्यक्तित्व विकास

## **5. फिटनेस और स्वास्थ्य क्षेत्र में :-**

- व्यायाम के प्रति रुचि
- जीवनशैली सुधार
- मानसिक स्वास्थ्य

## **6. पुनर्वास और थेरेपी में :-**

- चोट के बाद वापसी
  - मानसिक मजबूती
  - भय और चिंता का उपचार
-

## 7. शोध और अनुसंधान में :-

- खेल प्रदर्शन से जुड़े अध्ययन
- नए मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम
- व्यवहार विश्लेषण

## 8. खेल संगठनों और अकादमियों में :-

- प्रतिभा पहचान
- दीर्घकालिक खिलाड़ी विकास
- करियर मार्गदर्शन

## CHAPTER-3

### मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान के बीच संबंध

*(Relation between Psychology and Sports Psychology)*

#### **:: भूमिका (Introduction) :-**

मनोविज्ञान मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है, जबकि खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की ही एक विशिष्ट शाखा है जो खेल एवं शारीरिक गतिविधियों से संबंधित व्यवहार का अध्ययन करती है। दोनों का उद्देश्य मानव व्यवहार को समझना, समझाना और उसमें सुधार लाना है। खेल मनोविज्ञान का विकास सामान्य मनोविज्ञान के सिद्धांतों, नियमों और अवधारणाओं पर आधारित है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान से ही उत्पन्न हुआ है और दोनों के बीच गहरा एवं अविच्छिन्न संबंध है।

---

### **मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान का आधारभूत संबंध**

1. खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक शाखा है  
खेल मनोविज्ञान, सामान्य मनोविज्ञान का ही एक अनुप्रयुक्त (Applied) रूप है, जिसमें मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को खेल परिस्थितियों में लागू किया जाता है।
2. दोनों का अध्ययन विषय मानव व्यवहार है
  - मनोविज्ञान: सामान्य मानव व्यवहार
  - खेल मनोविज्ञान: खेल से संबंधित व्यवहार

### विभिन्न मनोवैज्ञानिक क्षेत्रों के साथ खेल मनोविज्ञान का संबंध

## 1. सीखने के मनोविज्ञान से संबंध )Learning Psychology) :-

मनोविज्ञान के सीखने के सिद्धांत जैसे:

- प्रयास और भूल सिद्धांत
- शास्त्रीय अनुबंधन
- क्रियात्मक अनुबंधन

खेल मनोविज्ञान में:

- कौशल सीखने
- तकनीक सुधार
- अभ्यास योजना

में प्रयोग किए जाते हैं।

## 2. प्रेरणा के मनोविज्ञान से संबंध )Motivational Psychology) :-

मनोविज्ञान बताता है कि व्यक्ति कार्य करने के लिए क्यों प्रेरित होता है।

खेल मनोविज्ञान:

- आंतरिक एवं बाह्य प्रेरणा
- लक्ष्य निर्धारण
- उपलब्धि प्रेरणा

के माध्यम से खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बढ़ाता है।

## 3. भावना और संवेग के मनोविज्ञान से संबंध )Emotion & Arousal) :-

मनोविज्ञान में भावनाओं जैसे:

- भय
- क्रोध
- आनंद
- चिंता

का अध्ययन किया जाता है।

खेल मनोविज्ञान में यह समझा जाता है कि ये भावनाएँ खेल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती हैं।

## 4. तनाव और चिंता के मनोविज्ञान से संबंध :-

मनोविज्ञान तनाव और चिंता के कारण, प्रभाव और नियंत्रण की विधियाँ बताता है।

खेल मनोविज्ञान इन सिद्धांतों को:

- प्रतियोगी तनाव
- प्रदर्शन चिंता

पर लागू करता है।

## 5. व्यक्तित्व के मनोविज्ञान से संबंध )Personality Psychology) :-

मनोविज्ञान विभिन्न व्यक्तित्व सिद्धांतों का अध्ययन करता है।

खेल मनोविज्ञान:

- खिलाड़ी के व्यक्तित्व लक्षण
- खेल चयन
- टीम भूमिका

को समझने में इन सिद्धांतों का प्रयोग करता है।

## 6. सामाजिक मनोविज्ञान से संबंध )Social Psychology) :-

सामाजिक मनोविज्ञान समूह व्यवहार का अध्ययन करता है।

खेल मनोविज्ञान:

- टीम भावना
- नेतृत्व
- समूह सामंजस्य

## 7. मानसिक स्वास्थ्य से संबंध :-

मनोविज्ञान मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन पर बल देता है।

खेल मनोविज्ञान:

- खिलाड़ी के मानसिक संतुलन
- अवसाद
- आत्म-सम्मान

## सिद्धांतों का अनुप्रयोग (Application of Psychological Principles in Sports)

मनोविज्ञान के सिद्धांत खेल मनोविज्ञान में उपयोग

सीखने के सिद्धांत      कौशल विकास

प्रेरणा सिद्धांत      प्रदर्शन सुधार

भावना नियंत्रण      दबाव प्रबंधन

व्यक्तित्व सिद्धांत      खिलाड़ी चयन

सामाजिक सिद्धांत      टीम निर्माण

# CHAPTER- 4

## खेल मनोवैज्ञानिक की भूमिका

### :: भूमिका (Introduction) :-

आधुनिक खेलों में सफलता केवल शारीरिक शक्ति, तकनीक और अभ्यास पर निर्भर नहीं करती, बल्कि खिलाड़ी की मानसिक स्थिति, आत्मविश्वास, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और तनाव नियंत्रण भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है। कई बार श्रेष्ठ शारीरिक क्षमता वाला खिलाड़ी केवल मानसिक कमजोरी के कारण असफल हो जाता है। ऐसे में खेल मनोवैज्ञानिक (Sports Psychologist) की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

खेल मनोवैज्ञानिक वह विशेषज्ञ होता है जो मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और तकनीकों का प्रयोग कर खिलाड़ियों के मानसिक विकास, प्रदर्शन सुधार और मानसिक समस्याओं के समाधान में सहायता करता है।

## खेल मनोवैज्ञानिक की प्रमुख भूमिकाएँ

### 1. खिलाड़ी के व्यवहार और मानसिक स्थिति का अध्ययन :-

खेल मनोवैज्ञानिक:

- खिलाड़ी के व्यवहार
- सोचने के तरीके
- भावनात्मक प्रतिक्रियाओं

का वैज्ञानिक अध्ययन करता है, जिससे यह पता चलता है कि खिलाड़ी किन मानसिक समस्याओं से जूझ रहा है।

### 2. खेल प्रदर्शन में सुधार करना :-

खेल मनोवैज्ञानिक मानसिक प्रशिक्षण के माध्यम से:

- एकाग्रता बढ़ाता है
- आत्मविश्वास विकसित करता है
- निर्णय क्षमता सुधारता है

जिससे खिलाड़ी का प्रदर्शन बेहतर होता है।

### 3. आत्मविश्वास का विकास :-

कई खिलाड़ी प्रतियोगिता के समय आत्मविश्वास खो बैठते हैं।

खेल मनोवैज्ञानिक:

- सकारात्मक आत्मसंवाद (Positive Self-talk)
- सफलता की कल्पना (Imagery)

के माध्यम से आत्मविश्वास बढ़ाता है।

#### 4. तनाव और चिंता का प्रबंधन :-

प्रतियोगी खेलों में तनाव और चिंता सामान्य समस्या है।  
खेल मनोवैज्ञानिक:

- ध्यान (Meditation)
- श्वसन अभ्यास (Breathing Exercises)
- विश्राम तकनीकें

का प्रयोग कर तनाव को नियंत्रित करता है।

#### 5. प्रेरणा का विकास :-

खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी में:

- आंतरिक प्रेरणा
- लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता

विकसित करता है ताकि खिलाड़ी निरंतर अभ्यास करता रहे।

#### 6. लक्ष्य निर्धारण में सहायता :-

खेल मनोवैज्ञानिक:

- यथार्थवादी
- मापनीय
- समयबद्ध

लक्ष्य निर्धारित करने में खिलाड़ी की सहायता करता है।

#### 7. एकाग्रता और ध्यान क्षमता बढ़ाना :-

खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी को सिखाता है कि:

- ध्यान भटकाने वाले कारकों से कैसे बचें
- खेल के दौरान पूर्ण एकाग्रता बनाए रखें

## 8. टीम भावना और नेतृत्व विकास :-

टीम खेलों में खेल मनोवैज्ञानिक:

- टीम सामंजस्य
- आपसी विश्वास
- नेतृत्व गुण

विकसित करता है।

## 9. हार और असफलता से निपटना :-

खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी को:

- हार को स्वीकार करना
- उससे सीखना
- दोबारा प्रयास करना

सिखाता है।

## 10. चोट के बाद मानसिक पुनर्वास :-

चोट लगने पर खिलाड़ी मानसिक रूप से कमजोर हो जाता है।  
खेल मनोवैज्ञानिक:

- डर को कम करता है
- आत्मविश्वास लौटाता है
- वापसी के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है

## 11. कोच और अभिभावकों के साथ समन्वय :-

खेल मनोवैज्ञानिक:

- कोच को खिलाड़ी की मानसिक स्थिति समझाता है
- अभिभावकों को सहयोगात्मक वातावरण बनाने की सलाह देता है

## 12. मानसिक कौशल प्रशिक्षण (Mental Skills Training) :-

इसमें शामिल हैं:

- कल्पना अभ्यास (Imagery)
- ध्यान नियंत्रण
- आत्मसंवाद
- लक्ष्य निर्धारण

### 13. व्यक्तित्व मूल्यांकन और परीक्षण

खेल मनोवैज्ञानिक:

- व्यक्तित्व परीक्षण
- चिंता परीक्षण
- प्रेरणा परीक्षण

के माध्यम से खिलाड़ी का मूल्यांकन करता है।

### 14. नैतिक और मानसिक संतुलन बनाए रखना :-

खेल मनोवैज्ञानिक:

- खेल भावना
- अनुशासन
- नैतिक मूल्यों

को बनाए रखने में सहायता करता है।

---

### खेल मनोवैज्ञानिक की भूमिका का महत्व

1. खिलाड़ी का समग्र विकास
2. प्रदर्शन में निरंतरता
3. मानसिक मजबूती
4. खेल करियर में दीर्घकालिक सफलता

# CHAPTER-1

## Motivation in sports

### प्रेरणा (Motivation)

#### प्रेरणा का अर्थ एवं प्रकार

(Meaning and Types of Motivation)

#### भूमिका (Introduction)

मानव जीवन में कोई भी कार्य बिना किसी कारण या शक्ति के नहीं किया जाता। हर कार्य के पीछे कोई न कोई प्रेरक शक्ति होती है, जो व्यक्ति को कार्य करने, लक्ष्य प्राप्त करने और सफलता पाने के लिए प्रेरित करती है। इसी शक्ति को प्रेरणा (Motivation) कहा जाता है।

खेल, शिक्षा, कार्य-स्थल या दैनिक जीवन—हर क्षेत्र में प्रेरणा का विशेष महत्व है। खेलों में तो प्रेरणा खिलाड़ी के प्रदर्शन, निरंतर अभ्यास और सफलता की आधारशिला होती है।

#### प्रेरणा का अर्थ (Meaning of Motivation) :-

प्रेरणा वह आंतरिक या बाह्य शक्ति है जो व्यक्ति को किसी विशेष कार्य को करने, उसमें निरंतरता बनाए रखने तथा लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है।

“Motivation” शब्द लैटिन भाषा के शब्द “Movere” से बना है, जिसका अर्थ है—चलना या गति देना। अर्थात् प्रेरणा वह शक्ति है जो व्यक्ति को क्रियाशील बनाती है।

सरल शब्दों में,

□ प्रेरणा = इच्छा + प्रयास + लक्ष्य

प्रेरणा के बिना व्यक्ति में:

- कार्य करने की इच्छा नहीं रहती
- उत्साह की कमी होती है
- प्रदर्शन कमजोर हो जाता है

---

#### प्रेरणा की परिभाषाएँ (Definitions of Motivation):-

1. वुडवर्थ (Woodworth) के अनुसार –  
“प्रेरणा वह अवस्था है जो व्यक्ति के व्यवहार को दिशा देती है।”
2. मैकडूगल (McDougall) के अनुसार –  
“प्रेरणा व्यवहार की वह शक्ति है जो उसे चलायमान बनाती है।”
3. हिलगार्ड (Hilgard) के अनुसार –  
“प्रेरणा वह आंतरिक अवस्था है जो व्यवहार को आरंभ, बनाए और नियंत्रित करती है।”

## प्रेरणा के प्रकार (Types of Motivation):-

प्रेरणा को सामान्यतः निम्नलिखित प्रमुख प्रकारों में विभाजित किया जाता है—

### **1. आंतरिक प्रेरणा (Intrinsic Motivation)**

**अर्थ (Meaning):-**

आंतरिक प्रेरणा वह प्रेरणा है जो व्यक्ति के भीतर से उत्पन्न होती है। इसमें व्यक्ति किसी कार्य को अपने आनंद, रुचि और संतोष के लिए करता है, न कि किसी बाहरी पुरस्कार के लिए।

**विशेषताएँ :-**

- आत्मसंतोष पर आधारित
- स्थायी प्रेरणा
- बाहरी नियंत्रण नहीं

**उदाहरण :-**

- खिलाड़ी केवल खेल का आनंद लेने के लिए खेलता है
- नया कौशल सीखने की इच्छा
- स्वयं को बेहतर बनाने की चाह

**खेलों में महत्व :-**

- दीर्घकालिक सफलता
- मानसिक संतुलन
- बेहतर प्रदर्शन

### **2. बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation)**

**अर्थ :-**

बाह्य प्रेरणा वह प्रेरणा है जो बाहरी कारणों से उत्पन्न होती है, जैसे पुरस्कार, पदक, प्रशंसा या धन।

**विशेषताएँ :-**

- बाहरी नियंत्रण पर आधारित
- अल्पकालिक प्रभाव
- पुरस्कार पर निर्भरता

**उदाहरण :-**

- पदक जीतने के लिए खेलना
- पुरस्कार या ट्रॉफी के लिए प्रयास

- कोच या माता-पिता की प्रशंसा

### **3. सकारात्मक प्रेरणा (Positive Motivation)**

अर्थ :-

जब व्यक्ति को प्रशंसा, पुरस्कार या प्रोत्साहन देकर प्रेरित किया जाता है, तो उसे सकारात्मक प्रेरणा कहते हैं।

उदाहरण :-

- अच्छा प्रदर्शन करने पर प्रशंसा
- बोनस या सम्मान

### **4. नकारात्मक प्रेरणा (Negative Motivation)**

अर्थ:

जब व्यक्ति को दंड, भय या आलोचना के माध्यम से प्रेरित किया जाता है।

उदाहरण :-

- चयन से बाहर होने का डर
- कोच की डांट

□ यह प्रेरणा अल्पकालिक होती है।

### **5. उपलब्धि प्रेरणा (Achievement Motivation)**

अर्थ :-

सफलता प्राप्त करने और उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की इच्छा को उपलब्धि प्रेरणा कहते हैं।

विशेषताएँ :-

- लक्ष्य-केन्द्रित
- प्रतिस्पर्धात्मक भावना

खेलों में उदाहरण :-

- रिकॉर्ड तोड़ने की चाह
- सर्वश्रेष्ठ बनने की इच्छा

## 6. सामाजिक प्रेरणा (Social Motivation)

अर्थ :-

समाज, समूह या परिवार से जुड़ी प्रेरणा को सामाजिक प्रेरणा कहते हैं।

उदाहरण :-

- देश का नाम रोशन करना
- टीम के लिए खेलना

## 7. आत्म-सम्मान प्रेरणा (Self-Esteem Motivation)

अर्थ :-

स्वयं के सम्मान, पहचान और प्रतिष्ठा को बनाए रखने की प्रेरणा।

### प्रेरणा का खेल प्रदर्शन से संबंध

प्रेरणा स्तर      प्रदर्शन

उच्च प्रेरणा      उत्कृष्ट प्रदर्शन

मध्यम प्रेरणा      अच्छा प्रदर्शन

कम प्रेरणा      कमजोर प्रदर्शन

## CHAPTER-2

### प्रेरणा के सिद्धांत

#### **भूमिका (Introduction):-**

प्रेरणा मानव व्यवहार की वह शक्ति है जो व्यक्ति को किसी कार्य को आरंभ करने, उसे जारी रखने और लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। यह समझना आवश्यक है कि व्यक्ति **क्यों और कैसे प्रेरित होता है**। इसी उद्देश्य से विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने प्रेरणा के अनेक सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं।

खेलों में इन सिद्धांतों का विशेष महत्व है, क्योंकि खिलाड़ी का प्रदर्शन उसकी प्रेरणा पर अत्यधिक निर्भर करता है।

## 1. सहज प्रवृत्ति सिद्धांत (Instinct Theory of Motivation)

प्रतिपादक :- विलियम मैकडूगल (William McDougall)

सिद्धांत का अर्थ :-

इस सिद्धांत के अनुसार मानव व्यवहार जन्मजात प्रवृत्तियों (Instincts) द्वारा प्रेरित होता है। व्यक्ति कुछ कार्य स्वाभाविक रूप से करता है, जैसे—खेलना, प्रतिस्पर्धा करना, जीतने की इच्छा आदि।

उदाहरण (में खेलों) :-

- बच्चे का स्वतः खेल की ओर आकर्षित होना
- खिलाड़ी का प्रतिस्पर्धा करना

महत्व :-

- मानव व्यवहार के प्राकृतिक पक्ष को समझाता है

सीमाएँ :-

- सभी व्यवहार प्रवृत्तियों से नहीं समझे जा सकते

## 2. ड्राइव सिद्धांत (Drive Theory of Motivation)

प्रतिपादक :- क्लार्क हल (Clark Hull)

सिद्धांत का अर्थ:

इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति आंतरिक तनाव या कमी (Drive) को कम करने के लिए कार्य करता है। जब शरीर में असंतुलन होता है, तो व्यक्ति उसे दूर करने का प्रयास करता है।

उदाहरण :-

- थकान → आराम की प्रेरणा
- अभ्यास की कमी → प्रशिक्षण की प्रेरणा

खेलों में उपयोग :-

- फिटनेस सुधार
- तकनीकी अभ्यास

सीमाएँ :-

- उच्च स्तरीय खेल प्रेरणा को पूरी तरह नहीं समझाता

### 3. प्रोत्साहन सिद्धांत (Incentive Theory of Motivation)

सिद्धांत का अर्थ: -

यह सिद्धांत मानता है कि व्यक्ति बाहरी पुरस्कारों (Incentives) के कारण प्रेरित होता है।

उदाहरण :-

- पदक
- ट्रॉफी
- नकद पुरस्कार

खेलों में महत्व :-

- अल्पकालिक प्रेरणा
- प्रतियोगिता में उत्साह

सीमाएँ :-

- आंतरिक प्रेरणा की उपेक्षा

### 4. आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत (Maslow's Need Hierarchy Theory)

प्रतिपादक :- अब्राहम मैसलो (Abraham Maslow)

सिद्धांत का अर्थ :-

इस सिद्धांत के अनुसार मानव आवश्यकताएँ एक क्रम (Hierarchy) में व्यवस्थित होती हैं और निचली आवश्यकता पूरी होने पर ही ऊँची आवश्यकता प्रेरित करती है।

आवश्यकताओं के स्तर :-

1. शारीरिक आवश्यकता
2. सुरक्षा आवश्यकता
3. सामाजिक आवश्यकता
4. सम्मान आवश्यकता
5. आत्म-सिद्धि आवश्यकता

खेलों में उपयोग :-

- खिलाड़ी की मूल जरूरतें पूरी करना
- आत्म-सिद्धि हेतु प्रेरणा

---

### 5. उपलब्धि प्रेरणा सिद्धांत (Achievement Motivation Theory)

**प्रतिपादक :- डेविड मैकलेलैंड )David McClelland)**

**सिद्धांत का अर्थ :-**

इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति सफलता प्राप्त करने की इच्छा और असफलता से बचने की प्रवृत्ति से प्रेरित होता है।

**प्रमुख तत्व :-**

- सफलता की आशा
- असफलता का भय

**खेलों में महत्व :-**

- रिकॉर्ड तोड़ने की प्रेरणा
- प्रतियोगी भावना

---

## **6. लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत (Goal Setting Theory)**

**प्रतिपादक :- लॉक एवं लैथम )Locke & Latham)**

**सिद्धांत का अर्थ :-**

स्पष्ट, चुनौतीपूर्ण और यथार्थवादी लक्ष्य व्यक्ति को अधिक प्रेरित करते हैं।

**लक्ष्य के गुण: -**

- स्पष्ट
- मापनीय
- समयबद्ध

**खेलों में उपयोग :-**

- प्रदर्शन सुधार
- अभ्यास योजना

---

## **7. आत्म-निर्धारण सिद्धांत (Self-Determination Theory)**

**प्रतिपादक :- डेसि एवं रयान )Deci & Ryan)**

**सिद्धांत का अर्थ :-**

इस सिद्धांत के अनुसार प्रेरणा तब सबसे प्रभावी होती है जब व्यक्ति स्वेच्छा से कार्य करता है।

तीन मूल आवश्यकताएँ :-

1. स्वायत्तता
2. दक्षता
3. संबंध

## 8. प्रत्याशा सिद्धांत (Expectancy Theory)

प्रतिपादक :- विक्टर व्रूम (Victor Vroom)

सिद्धांत का अर्थ :-

व्यक्ति तभी प्रेरित होता है जब उसे विश्वास हो कि:

- प्रयास से प्रदर्शन होगा
- प्रदर्शन से पुरस्कार मिलेगा

## CHAPTER-3

### प्रेरणा बढ़ाने की तकनीकें

*(Techniques for Enhancing Motivation)*

#### भूमिका (Introduction) :-

प्रेरणा किसी भी खिलाड़ी या व्यक्ति के प्रदर्शन की आधारशिला होती है। उच्च स्तर की शारीरिक क्षमता और तकनीक होने के बावजूद यदि प्रेरणा का अभाव हो, तो प्रदर्शन कमजोर हो जाता है। इसलिए खेलों में यह आवश्यक है कि खिलाड़ी की प्रेरणा को निरंतर बनाए रखा जाए और समय-समय पर उसे बढ़ाया जाए। खेल मनोविज्ञान में प्रेरणा बढ़ाने के लिए अनेक मनोवैज्ञानिक तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

---

### 1. लक्ष्य निर्धारण तकनीक (Goal Setting Technique)

अर्थ :-

लक्ष्य निर्धारण वह प्रक्रिया है जिसमें खिलाड़ी के लिए स्पष्ट, यथार्थवादी और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं।

विशेषताएँ :-

- लक्ष्य स्पष्ट हो
- मापने योग्य हो

- समयबद्ध हो

### उदाहरण :-

- 100 मीटर दौड़ का समय 12 सेकंड से 11.5 सेकंड करना

### महत्व :-

- खिलाड़ी को दिशा मिलती है
  - अभ्यास में रुचि बढ़ती है
- 

## 2. सकारात्मक प्रोत्साहन (Positive Reinforcement)

### अर्थ:

अच्छे प्रदर्शन पर प्रशंसा, पुरस्कार या सम्मान देना।

### उदाहरण:

- कोच द्वारा प्रशंसा
- ट्रॉफी या प्रमाण पत्र

### प्रभाव:

- आत्मविश्वास बढ़ता है
  - खिलाड़ी दोबारा अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित होता है
- 

## 3. आत्मसंवाद तकनीक (Self-Talk Technique)

### अर्थ:

खिलाड़ी द्वारा स्वयं से सकारात्मक बातें कहना।

### उदाहरण:

- “मैं यह कर सकता हूँ”
- “मैं पूरी तरह तैयार हूँ”

### महत्व:

- नकारात्मक सोच कम होती है
- मानसिक मजबूती बढ़ती है

## 4. कल्पना अभ्यास तकनीक (Imagery / Visualization)

अर्थ:

खिलाड़ी अपने मन में सफल प्रदर्शन की कल्पना करता है।

उदाहरण:

- रन-अप से पहले सफल जंप की कल्पना
- लक्ष्य पर सही निशाना लगाने की कल्पना

महत्व:

- आत्मविश्वास बढ़ता है
  - प्रदर्शन में सुधार
- 

## 5. प्रेरक वातावरण का निर्माण (Motivational Environment)

अर्थ:

ऐसा वातावरण बनाना जहाँ खिलाड़ी को समर्थन, प्रोत्साहन और सुरक्षा मिले।

घटक:

- सहयोगी कोच
  - सकारात्मक टीम संस्कृति
  - तनाव-मुक्त वातावरण
- 

## 6. पुरस्कार और प्रोत्साहन प्रणाली (Reward System)

अर्थ:

अच्छे प्रदर्शन पर भौतिक या अभौतिक पुरस्कार देना।

उदाहरण:

- पदक
- टीम कैप्टन बनाना

महत्व:

- बाह्य प्रेरणा बढ़ती है
- 

## **7. सफलता अनुभव कराना (Success Experience)**

अर्थ: - खिलाड़ी को छोटे-छोटे कार्यों में सफलता का अनुभव कराना।

प्रभाव:

- आत्मविश्वास बढ़ता है
  - असफलता का डर कम होता है
- 

## **8. व्यक्तिगत रुचि का ध्यान रखना**

अर्थ:

खिलाड़ी की रुचि और क्षमता के अनुसार प्रशिक्षण देना।

महत्व:

- आंतरिक प्रेरणा बढ़ती है
  - खेल में आनंद बना रहता है
- 

## **9. रोल मॉडल का उपयोग (Role Model Technique)**

अर्थ:

महान खिलाड़ियों के उदाहरण देकर प्रेरित करना।

उदाहरण:

- ओलंपिक विजेता खिलाड़ियों की कहानी
- 

## **10. प्रतिक्रिया और मूल्यांकन (Feedback & Evaluation)**

अर्थ:

खिलाड़ी को उसके प्रदर्शन की नियमित जानकारी देना।

प्रभाव:

- सुधार की दिशा स्पष्ट होती है
  - खिलाड़ी स्वयं को बेहतर करता है
- 

## 11. टीम भावना और सहभागिता

अर्थ:

खिलाड़ी को टीम का महत्वपूर्ण हिस्सा महसूस कराना।

महत्व:

- सामाजिक प्रेरणा बढ़ती है
- प्रतिबद्धता मजबूत होती है

## 12. तनाव और चिंता नियंत्रण तकनीकें

अर्थ:

तनाव कम कर प्रेरणा बनाए रखना।

तकनीकें :-

- ध्यान
  - योग
  - श्वसन अभ्यास
- 

## खेलों में प्रेरणा बढ़ाने की तकनीकों का महत्व

1. प्रदर्शन में सुधार
2. अभ्यास में निरंतरता
3. मानसिक मजबूती
4. दीर्घकालिक सफलता

## CHAPTER-4

### :: प्रेरणा (Motivation) क्या है?

प्रेरणा वह आंतरिक या बाहरी शक्ति है जो किसी व्यक्ति को किसी कार्य को शुरू करने, उसमें निरंतर बने रहने और उसे अच्छी तरह पूरा करने के लिए प्रेरित करती है।

उदाहरण:

- अच्छे अंक लाने की इच्छा
- प्रमोशन पाने की चाह
- आत्म-संतुष्टि
- पुरस्कार या प्रशंसा

### :: प्रदर्शन (Performance) क्या है?

प्रदर्शन का अर्थ है कि कोई व्यक्ति किसी कार्य को कितनी कुशलता, गुणवत्ता और प्रभावशीलता से करता है।

उदाहरण:

- विद्यार्थी के अंक
- कर्मचारी का कार्य-उत्पादन
- खिलाड़ी का खेल प्रदर्शन

### :: प्रेरणा और प्रदर्शन का संबंध

प्रेरणा और प्रदर्शन के बीच सीधा और सकारात्मक संबंध होता है।

- अधिक प्रेरणा = बेहतर प्रदर्शन
- कम प्रेरणा = कमजोर प्रदर्शन

लेकिन ध्यान देने वाली बात यह है कि सिर्फ प्रेरणा ही पर्याप्त नहीं, बल्कि क्षमता, संसाधन और वातावरण भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

### :: प्रेरणा कैसे प्रदर्शन को प्रभावित करती है?

#### 1. कार्य में रुचि बढ़ाती है

प्रेरित व्यक्ति अपने काम में दिलचस्पी और उत्साह दिखाता है, जिससे प्रदर्शन बेहतर होता है।

#### 2. प्रयास और मेहनत बढ़ाती है

प्रेरणा व्यक्ति को अधिक प्रयास करने और कठिनाइयों का सामना करने के लिए तैयार करती है।

### 3. लक्ष्य प्राप्ति में मदद करती है

प्रेरित व्यक्ति स्पष्ट लक्ष्य बनाता है और उन्हें पाने के लिए योजनाबद्ध तरीके से काम करता है।

### 4. आत्मविश्वास बढ़ाती है

प्रेरणा से व्यक्ति में आत्म-विश्वास आता है, जो उच्च प्रदर्शन के लिए ज़रूरी है।

---

## :: प्रेरणा के प्रकार और उनका प्रभाव

### 1. आंतरिक प्रेरणा (Intrinsic Motivation)

जब व्यक्ति अपने अंदर की संतुष्टि, रुचि या खुशी के लिए काम करता है।

उदाहरण:

- ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा
- किसी कला में रुचि

→ □ इसका प्रभाव दीर्घकालिक और स्थायी प्रदर्शन पर होता है।

---

### 2. बाहरी प्रेरणा (Extrinsic Motivation)

जब व्यक्ति इनाम, प्रशंसा, पैसा या दंड से बचने के लिए काम करता है।

उदाहरण:

- वेतन वृद्धि
- पुरस्कार
- अच्छे अंक

→ □ यह त्वरित प्रदर्शन के लिए प्रभावी होती है, लेकिन हमेशा स्थायी नहीं।

---

## :: कुछ प्रमुख सिद्धांत (Theories)

### 1. मैसलो का आवश्यकता सिद्धांत

व्यक्ति की आवश्यकताएँ (भोजन, सुरक्षा, सम्मान, आत्म-साक्षात्कार) पूरी होने पर उसका प्रदर्शन बेहतर होता है।

### 2. हर्ज़बर्ग का द्विकारक सिद्धांत-

- प्रेरक तत्व (उपलब्धि, प्रशंसा) → उच्च प्रदर्शन
- स्वच्छता तत्व (वेतन, कार्य-स्थिति) → असंतोष को रोकते हैं

### 3. लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत

स्पष्ट और चुनौतीपूर्ण लक्ष्य व्यक्ति के प्रदर्शन को बढ़ाते हैं।

---

## उदाहरण द्वारा समझिए

### :: विद्यार्थी :-

यदि छात्र पढ़ाई के लिए प्रेरित है:

- वह नियमित पढ़ाई करेगा
- ध्यान केंद्रित रहेगा
- परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करेगा

### :: कर्मचारी :-

यदि कर्मचारी प्रेरित है:

- काम में कम गलतियाँ करेगा
- उत्पादकता बढ़ेगी
- संगठन के प्रति प्रतिबद्ध रहेगा

## UNIT -3

### CHAPTER -1

#### Stress and Anxiety in Sports

## 1. प्रेरणा (Motivation)

### प्रेरणा का अर्थ (Meaning of Motivation) :-

प्रेरणा का अर्थ है वह आंतरिक या बाहरी शक्ति जो किसी व्यक्ति को

- किसी कार्य को आरंभ करने,
- उसे निरंतर करने, और
- उसे श्रेष्ठ रूप से पूरा करने के लिए प्रेरित करती है।

सरल शब्दों में,

□ जो कारण हमें कुछ करने के लिए उत्साहित करता है, वही प्रेरणा है।

प्रेरणा व्यक्ति के व्यवहार, सोच, रुचि, प्रयास और लक्ष्य को दिशा देती है।

## प्रेरणा की परिभाषा (Definitions of Motivation)

### 1. सामान्य परिभाषा :-

“प्रेरणा वह प्रक्रिया है जो व्यक्ति के अंदर ऊर्जा, दिशा और निरंतरता उत्पन्न करती है ताकि वह अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सके।”

### 2. मनोवैज्ञानिक परिभाषाएँ :-

वुडवर्थ के अनुसार:

“प्रेरणा व्यक्ति के व्यवहार को शुरू करने, बनाए रखने और नियंत्रित करने की प्रक्रिया है।”

मैकडूगल के अनुसार:

“प्रेरणा वह शक्ति है जो मानव व्यवहार के पीछे कार्य करती है।”

डेल एस. बीच के अनुसार:

“प्रेरणा वह इच्छा है जिसके द्वारा व्यक्ति किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयास करता है।”

### प्रेरणा की मुख्य विशेषताएँ :-

- यह व्यक्तिगत होती है
- यह व्यवहार को दिशा देती है
- यह लक्ष्य-केन्द्रित होती है
- यह निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है
- यह व्यक्ति के प्रदर्शन को प्रभावित करती है

---

## 2. प्रदर्शन (Performance)

### प्रदर्शन का अर्थ (Meaning of Performance)

प्रदर्शन का अर्थ है किसी व्यक्ति द्वारा सौंपे गए कार्य को कितनी कुशलता, गुणवत्ता, गति और प्रभावशीलता से पूरा किया गया है।

सरल शब्दों में,

□ व्यक्ति क्या करता है और कैसे करता है — वही उसका प्रदर्शन है।

---

### प्रदर्शन की परिभाषा (Definitions of Performance) :-

## 1. सामान्य परिभाषा :-

“प्रदर्शन किसी व्यक्ति की कार्य-क्षमता और कार्य-निष्पादन का माप है।”

## 2. विद्वानों की परिभाषाएँ :-

कैंपबेल के अनुसार:

“प्रदर्शन वह व्यवहार है जो संगठनात्मक लक्ष्यों की पूर्ति में योगदान देता है।”

बोरमैन और मोटविडलो के अनुसार:

“प्रदर्शन वह कुल कार्य-आचरण है जो किसी विशेष समयावधि में प्रदर्शित होता है।”

## प्रदर्शन की मुख्य विशेषताएँ :-

- यह मापनीय होता है
- यह कार्य-परिणाम पर आधारित होता है
- यह क्षमता और प्रयास दोनों पर निर्भर करता है
- यह प्रेरणा से प्रभावित होता है

---

## 3. प्रेरणा और प्रदर्शन का संबंध (Brief Concept)

- प्रेरणा व्यक्ति को काम करने की इच्छा देती है
- प्रदर्शन उस इच्छा का व्यावहारिक परिणाम है

## CHAPTER -2

### तनाव (Stress) और चिंता (Anxiety)

#### :: तनाव का अर्थ :-

तनाव वह मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति किसी दबाव, चुनौती या खतरे की स्थिति में अनुभव करता है।

#### :: चिंता का अर्थ :-

चिंता भविष्य से जुड़ी लगातार डर, बेचैनी और अनिश्चितता की भावना है, जो बिना स्पष्ट कारण के भी बनी रह सकती है।

---

# तनाव और चिंता के कारण (Causes of Stress and Anxiety)

तनाव और चिंता के कारणों को समझने के लिए इन्हें विभिन्न वर्गों में बाँटा जा सकता है।

## 1. व्यक्तिगत कारण (Personal Causes) :-

### ( I) असफलता का डर :-

- परीक्षा, नौकरी या जीवन में असफल होने का भय
- स्वयं पर अत्यधिक अपेक्षाएँ  
➔ □ यह लगातार चिंता और मानसिक दबाव पैदा करता है।

### ( ii ) आत्मविश्वास की कमी :-

- स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास न होना
- बार-बार खुद की तुलना दूसरों से करना

### ( iii ) नकारात्मक सोच :-

- हर स्थिति को बुरा मान लेना
- भविष्य को लेकर निराशावादी दृष्टिकोण

### ( iv ) निर्णय लेने में कठिनाई :-

- गलत निर्णय लेने का डर
- दूसरों की राय पर अत्यधिक निर्भरता

## 2. पारिवारिक कारण (Family Causes)

### (I) पारिवारिक कलह :-

- माता-पिता के बीच विवाद
- घरेलू हिंसा या अशांति

### (ii) अत्यधिक अपेक्षाएँ :-

- बच्चों पर पढ़ाई या करियर का दबाव
- तुलना करना (रिश्तेदारों या दोस्तों से)

### (iii) आर्थिक समस्याएँ :-

- कर्ज़
- आय का अभाव
- बेरोज़गारी

➔ □ आर्थिक असुरक्षा गंभीर तनाव का कारण बनती है।

---

### **3. शैक्षणिक कारण (Academic Causes)**

#### **(I) परीक्षा का दबाव :-**

- अच्छे अंक लाने का डर
- प्रतियोगी परीक्षाएँ

#### **(ii) समय प्रबंधन की कमी :-**

- सिलेबस पूरा न होना
- पढ़ाई का सही प्लान न होना

#### **(iii) मातापिता और शिक्षकों का दबाव :-**

- अपेक्षाओं पर खरा न उतर पाने की चिंता
- 

### **4. कार्यस्थल से जुड़े कारण (Workplace Causes)**

#### **(i) कार्यभार की अधिकता :-**

- समय से पहले काम पूरा करने का दबाव
- ओवरटाइम

#### **(ii) नौकरी की असुरक्षा :-**

- नौकरी जाने का डर
- कॉन्ट्रैक्ट आधारित कार्य

#### **(iii) कार्यस्थल का नकारात्मक वातावरण :-**

- बॉस का कठोर व्यवहार
  - सहकर्मियों से टकराव
  - मान्यता या प्रशंसा की कमी
- 

### **5. सामाजिक कारण (Social Causes)**

#### **(i) सामाजिक दबाव :-**

- समाज की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का दबाव
- प्रतिष्ठा बनाए रखने की चिंता

#### **(ii) सोशल मीडिया का प्रभाव :-**

- दूसरों की “परफेक्ट लाइफ” देखकर हीन भावना
- लाइक्स और फॉलोअर्स की चिंता

### (iii) रिश्तों में समस्याएँ :-

- दोस्ती या प्रेम संबंधों में असफलता
- विश्वासघात

## 6. मनोवैज्ञानिक कारण (Psychological Causes) :-

### (i) भावनाओं को दबाना :-

- दुख, गुस्सा या डर व्यक्त न करना

### (ii) पूर्णतावाद (Perfectionism) :-

- हर काम बिल्कुल परफेक्ट करने की चाह

### (iii) अतीत के बुरे अनुभव :-

- ट्रॉमा
- दुर्घटना
- शोषण

➡ □ ये अनुभव भविष्य में चिंता विकार को जन्म दे सकते हैं।

---

## 7. शारीरिक और जैविक कारण (Physical & Biological Causes)

### (i) नींद की कमी :-

- अनियमित दिनचर्या
- देर रात तक मोबाइल/स्क्रीन का उपयोग

### (ii) हार्मोनल असंतुलन :-

- थायरॉइड
- हार्मोनल बदलाव (किशोरावस्था, गर्भावस्था)

### (iii) अस्वस्थ जीवनशैली :-

- जंक फूड
- व्यायाम की कमी
- कैफीन या नशे का सेवन

---

## 8. जीवन की बड़ी घटनाएँ (Major Life Events)

- किसी प्रिय की मृत्यु
- तलाक
- बीमारी
- स्थान परिवर्तन
- शादी

→ □ सकारात्मक घटनाएँ भी तनाव पैदा कर सकती हैं।

## CHAPTER -3

### तनाव (Stress) और चिंता (Anxiety) के बीच संबंध

#### 1. तनाव और चिंता का संक्षिप्त परिचय :-

**:: तनाव (Stress) :-**

तनाव व्यक्ति की वह मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो किसी दबाव, चुनौती या खतरे की स्थिति में उत्पन्न होती है। यह आमतौर पर किसी स्पष्ट कारण से जुड़ा होता है।

**:: चिंता (Anxiety) :-**

चिंता भविष्य से संबंधित लगातार डर, घबराहट और बेचैनी की अवस्था है, जो कई बार बिना स्पष्ट कारण के भी बनी रहती है।

#### 2. तनाव और चिंता का आपसी संबंध :-

तनाव और चिंता आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। कई बार तनाव चिंता को जन्म देता है, और लंबे समय तक बनी चिंता तनाव को और बढ़ा देती है।

□ इसे एक चक्र (Cycle) के रूप में समझा जा सकता है:

तनाव → चिंता → अधिक तनाव → गहरी चिंता

#### 3. तनाव से चिंता की उत्पत्ति :-

जब व्यक्ति लंबे समय तक तनावपूर्ण परिस्थितियों में रहता है, जैसे—

- परीक्षा का दबाव
- नौकरी की अनिश्चितता
- पारिवारिक समस्याएँ

तो यह दीर्घकालिक तनाव धीरे-धीरे चिंता विकार में बदल सकता है।

**उदाहरण:**

एक छात्र परीक्षा के कारण तनाव में रहता है। धीरे-धीरे उसे भविष्य की चिंता होने लगती है—“अगर मैं फेल हो गया तो क्या होगा?” यही चिंता आगे चलकर मानसिक समस्या बन सकती है।

## 4. चिंता तनाव को कैसे बढ़ाती है

चिंता व्यक्ति को:

- बार-बार नकारात्मक सोच में डालती है
- छोटी-छोटी बातों को बड़ा बना देती है
- आराम करने नहीं देती

इससे शरीर और मन लगातार अलर्ट मोड में रहते हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक तनाव बढ़ता जाता है।

## 5. शारीरिक और मानसिक स्तर पर संबंध

### (i) शारीरिक स्तर पर :-

- हार्मोन (कॉर्टिसोल) का बढ़ना
- दिल की धड़कन तेज़
- नींद की कमी

### (ii) मानसिक स्तर पर

- एकाग्रता में कमी
- चिड़चिड़ापन
- निर्णय लेने में कठिनाई

➡ □ ये लक्षण तनाव और चिंता—दोनों में सामान्य होते हैं।

## 6. तनाव और चिंता में अंतर और समानता

**समानताएँ :-**

- दोनों मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हैं
- दोनों शारीरिक लक्षण उत्पन्न कर सकती हैं
- दोनों प्रदर्शन और जीवन-गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं

अंतर :-

तनाव	चिंता
कारण स्पष्ट होता है	कारण अस्पष्ट हो सकता है
अस्थायी हो सकता है	दीर्घकालिक हो सकती है
स्थिति बदलने पर कम हो जाता है स्थिति बदलने पर भी बनी रह सकती है	

---

## 7. सकारात्मक और नकारात्मक संबंध

**सकारात्मक पक्ष :-**

- हल्का तनाव व्यक्ति को सतर्क और प्रेरित करता है
- यह प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है

**नकारात्मक पक्ष :-**

- अत्यधिक तनाव चिंता विकार में बदल सकता है
- मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है

## 8. दैनिक जीवन से उदाहरण :-

**कार्यस्थल :-**

लगातार काम का दबाव → तनाव → नौकरी खोने की चिंता → और अधिक तनाव

**पारिवारिक जीवन :-**

आर्थिक समस्या → तनाव → भविष्य की चिंता → मानसिक अशांति

## 9. मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण :-

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार—

तनाव बाहरी परिस्थितियों से उत्पन्न होता है, जबकि चिंता आंतरिक सोच और आशंकाओं से। लेकिन दोनों एक-दूसरे को प्रभावित और मजबूत करते हैं।

# :: तनाव और चिंता से निपटने एवं प्रबंधन की रणनीतियाँ ::

(Coping and Management Strategies of Stress and Anxiety)

---

## 1. Coping और Management का अर्थ :-

### Coping (सामना करना) :-

Coping से तात्पर्य उन तरीकों और व्यवहारों से है जिनके माध्यम से व्यक्ति तनावपूर्ण या चिंताजनक परिस्थितियों का सकारात्मक रूप से सामना करता है।

□ यह व्यक्ति की तुरंत प्रतिक्रिया को दर्शाता है।

### Management (प्रबंधन) :-

Management का अर्थ है तनाव और चिंता को दीर्घकालिक रूप से नियंत्रित और कम करना, ताकि वे व्यक्ति के जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित न करें।

□ यह योजना, अभ्यास और जीवनशैली में बदलाव से जुड़ा होता है।

---

## 2. Coping Strategies (तनाव और चिंता से निपटने की रणनीतियाँ) :-

### (i) समस्या केन्द्रित-Coping (Problem-Focused Coping) :-

इस रणनीति में व्यक्ति तनाव के कारण को पहचानकर उसे बदलने या हल करने का प्रयास करता है।

#### उदाहरण :

- समय-सारिणी बनाना
- समस्या का विश्लेषण करना
- वैकल्पिक समाधान ढूँढना
- निर्णय लेना

➡ □ यह रणनीति तब प्रभावी होती है जब समस्या व्यक्ति के नियंत्रण में हो।

### (ii) भावना केन्द्रित-Coping (Emotion-Focused Coping) :-

इसमें व्यक्ति तनाव पैदा करने वाली स्थिति को बदलने के बजाय अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है।

**तरीके:**

- रोना
- भावनाएँ व्यक्त करना
- ध्यान भटकाना (संगीत, किताबें)
- स्वीकार्यता (Acceptance)

➡☐ यह रणनीति तब उपयोगी है जब स्थिति नियंत्रण से बाहर हो।

### **(iii) संज्ञानात्मक Coping (Cognitive Coping) :-**

इसमें व्यक्ति अपनी नकारात्मक सोच को पहचानकर उसे सकारात्मक सोच में बदलता है।

**उदाहरण :-**

- “मैं यह नहीं कर सकता” → “मैं कोशिश कर सकता हूँ”
- आत्म-प्रोत्साहन (Self-talk)
- यथार्थवादी सोच

### **(iv) सामाजिक Coping (Social Coping) :-**

दूसरों से सहायता लेना भी एक प्रभावी Coping रणनीति है।

**उदाहरण :-**

- परिवार से बात करना
- मित्रों के साथ समय बिताना
- काउंसलर या शिक्षक से मार्गदर्शन लेना

➡☐ सामाजिक समर्थन तनाव को आधा कर देता है।

---

## **3. Management Strategies (तनाव और चिंता प्रबंधन की रणनीतियाँ) :-**

---

### **(i) शारीरिक (Physical) प्रबंधन रणनीतियाँ:-**

**:: नियमित व्यायाम ::**

- योग
- वॉकिंग
- प्राणायाम
- स्ट्रेचिंग

➡☐ इससे तनाव हार्मोन (Cortisol) कम होता है।

## :: संतुलित आहार :-

- फल और सब्जियाँ
- पर्याप्त पानी
- कैफीन और जंक फूड से परहेज़

## :: पर्याप्त नींद :-

- 7-8 घंटे की नींद
  - नियमित सोने-जागने का समय
- 

## :: मानसिक (Psychological) प्रबंधन रणनीतियाँ :-

### :: ध्यान (Meditation) :-

- मन को शांत करता है
- नकारात्मक विचारों को कम करता है
- एकाग्रता बढ़ाता है

### :: माइंडफुलनेस (Mindfulness) :-

- वर्तमान क्षण में जीना
- भविष्य की चिंता कम करना

### :: सकारात्मक सोच :-

- कृतज्ञता अभ्यास (Gratitude)
- सफलता पर ध्यान

## :: व्यवहारिक (Behavioral) रणनीतियाँ :-

### :: समय प्रबंधन :-

- प्राथमिकताएँ तय करना
- काम को छोटे हिस्सों में बाँटना

## :: लक्ष्य निर्धारण :-

- यथार्थवादी लक्ष्य
- छोटे-छोटे लक्ष्य

## :: विश्राम तकनीकें :-

- गहरी साँस लेना
- मांसपेशी शिथिलीकरण (Progressive Relaxation)

## :: सामाजिक और भावनात्मक प्रबंधन :-

### :: सामाजिक समर्थन :-

- परिवार
- मित्र
- सहकर्मी

### :: भावनाओं की अभिव्यक्ति :-

- भावनाएँ दबाने के बजाय व्यक्त करना
- डायरी लिखना

## पेशेवर सहायता (Professional Help) :-

जब तनाव और चिंता:

- लंबे समय तक बनी रहें
- दैनिक जीवन प्रभावित करें

तो आवश्यक है:

- मनोवैज्ञानिक
- काउंसलर
- मनोचिकित्सक

➡️ यह कमजोरी नहीं, बल्कि समझदारी का संकेत है।

---

## 4. जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव :-

- डिजिटल डिटॉक्स

- प्रकृति के साथ समय
  - शौक अपनाना (Hobby)
  - आत्म-देखभाल (Self-care)
- 

## 5. विद्यार्थियों, कर्मचारियों और गृहस्थों के लिए विशेष उपाय :-

### विद्यार्थियों के लिए :-

- पढ़ाई की योजना
- तुलना से बचना

### :: कर्मचारियों के लिए :-

- कार्य-जीवन संतुलन
- ब्रेक लेना

### :: गृहस्थों के लिए :-

- परिवार में संवाद
- जिम्मेदारियों का बँटवारा

## UNIT-4

### Personality and Sports

#### CHAPTER -1

### व्यक्तित्व का अर्थ (Meaning of Personality)

व्यक्तित्व व्यक्ति के उन सभी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक गुणों का समुच्चय है, जो उसके व्यवहार, सोच, भावना और दूसरों के साथ संबंधों को प्रभावित करते हैं।

सरल शब्दों में:

- व्यक्तित्व वह है जिससे कोई व्यक्ति “जैसा है वैसा” दिखाई देता है और व्यवहार करता है।
- 

### व्यक्तित्व की परिभाषाएँ (Definitions of Personality)

1. ऑलपोर्ट (Allport) के अनुसार –

“व्यक्तित्व व्यक्ति के भीतर स्थित उन मनो-शारीरिक तंत्रों का संगठन है, जो उसके वातावरण के प्रति विशिष्ट अनुकूलन को निर्धारित करता है।”

2. वुडवर्थ (Woodworth) के अनुसार –

“व्यक्तित्व व्यक्ति के कुल व्यवहार का योग है।”

3. क्रेच और क्रेचफील्ड के अनुसार –

“व्यक्तित्व व्यक्ति के स्थायी गुणों का संगठन है।”

## व्यक्तित्व की विशेषताएँ

- व्यक्तित्व जन्मजात और अर्जित दोनों होता है
- यह स्थायी होता है, पर पूरी तरह अपरिवर्तनीय नहीं
- यह व्यक्ति को दूसरों से अलग बनाता है
- इसमें व्यवहार, सोच, भावनाएँ और दृष्टिकोण शामिल होते हैं
- सामाजिक वातावरण से प्रभावित होता है

## व्यक्तित्व के प्रकार (Types of Personality) :-

व्यक्तित्व को विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अलग-अलग आधारों पर वर्गीकृत किया है:

### 1. शारीरिक रचना के आधार पर )Body Type Theory – Sheldon) :-

#### (क) एण्डोमॉर्फ (Endomorph)

- मोटा शरीर
- मिलनसार, खुशमिज़ाज
- आराम पसंद

#### (ख) मेसोमॉर्फ (Mesomorph)

- मजबूत और गठीला शरीर
- आत्मविश्वासी, साहसी
- नेतृत्व क्षमता

#### (ग) एक्टोमॉर्फ (Ectomorph)

- पतला शरीर
- संकोची, कल्पनाशील
- कम सामाजिक

### 2. व्यवहार के आधार पर )Jung का वर्गीकरण(

#### (क) अंतर्मुखी (Introvert)

- कम बोलने वाले

- अकेले रहना पसंद
- आत्मचिंतनशील

#### (ख) बहिर्मुखी (Extrovert)

- मिलनसार
- सामाजिक गतिविधियों में रुचि
- आत्मविश्वासी

#### (ग) उभयमुखी (Ambivert)

- स्थिति के अनुसार अंतर्मुखी या बहिर्मुखी
- संतुलित व्यक्तित्व

### 3. स्वभाव के आधार पर )Temperament Theory)

- (क) सैंग्विन (Sanguine) – खुशमिज़ाज, आशावादी  
 (ख) कोलेरिक (Choleric) – क्रोधी, नेतृत्वशील  
 (ग) मेलन्कोलिक (Melancholic) – गंभीर, चिंतनशील  
 (घ) फ्लेगमैटिक (Phlegmatic) – शांत, धैर्यवान

### 4. ट्रेट सिद्धांत )Trait Theory) :-

इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्तित्व कई गुणों (Traits) से मिलकर बना होता है जैसे:

- ईमानदारी
- आत्मविश्वास
- सामाजिकता
- धैर्य

ऑलपोर्ट, कैटेल, और आइज़ेंक इसके प्रमुख समर्थक हैं।

### 5. आधुनिक दृष्टिकोण - बिग फाइव सिद्धांत )Big Five) :-

1. उदारीकरण (Openness)
2. कर्तव्यनिष्ठा (Conscientiousness)
3. बहिर्मुखता (Extraversion)
4. सहमतता (Agreeableness)
5. भावनात्मक स्थिरता (Neuroticism)

### व्यक्तित्व का महत्व :-

- आत्म-विकास में सहायक
- सामाजिक समायोजन में मदद

- करियर चयन में उपयोगी
- नेतृत्व और सफलता का आधार

## CHAPTER -2

### Traits and Personality

#### (गुण और व्यक्तित्व)

#### :: व्यक्तित्व (Personality) का अर्थ :-

व्यक्तित्व व्यक्ति के उन सभी स्थायी और विशिष्ट गुणों का संगठन है, जिनके कारण उसका सोचने का तरीका, महसूस करने का ढंग और व्यवहार दूसरों से अलग दिखाई देता है।

#### :: गुण (Traits) का अर्थ :-

गुण (Trait) व्यक्ति के व्यवहार की वह स्थायी विशेषता है, जो अलग-अलग परिस्थितियों में बार-बार दिखाई देती है।

उदाहरण:

- ईमानदारी
- आत्मविश्वास
- क्रोध
- सामाजिकता
- धैर्य

#### :: Traits और Personality में संबंध :-

- गुण = व्यक्तित्व की इकाइयाँ (units)
- व्यक्तित्व = गुणों का संगठित रूप
- एक गुण अकेला व्यक्तित्व नहीं बनाता
- अनेक गुण मिलकर संपूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं

#### :: ऑलपोर्ट का ट्रेट सिद्धांत (Allport's Trait Theory):-

# ऑलपोर्ट के अनुसार गुण तीन प्रकार के होते हैं:

## 1. कार्डिनल गुण (Cardinal Traits)

- अत्यंत प्रभावशाली गुण
- पूरे व्यक्तित्व पर हावी
- बहुत कम लोगों में पाए जाते हैं

### उदाहरण:-

- महात्मा गांधी – अहिंसा
  - बुद्ध – करुणा
- 

## 2. केंद्रीय गुण (Central Traits) :-

- सामान्य और प्रमुख गुण
- अधिकांश व्यक्तियों में पाए जाते हैं
- व्यक्तित्व का आधार बनते हैं

### उदाहरण:-

- ईमानदारी
- मिलनसारिता
- आत्मविश्वास

## 3. द्वितीयक गुण (Secondary Traits) :-

- कम स्थायी
- विशेष परिस्थितियों में दिखाई देते हैं

### उदाहरण:-

- किसी खास भोजन की पसंद
- किसी स्थिति में घबराहट

## :: कैटेल का ट्रेट सिद्धांत (Cattell's Trait Theory):-

कैटेल ने व्यक्तित्व को वैज्ञानिक तरीके से समझाने का प्रयास किया।

उन्होंने गुणों को दो भागों में बाँटा:

### 1. सतही गुण (Surface Traits):-

- बाहरी व्यवहार से दिखाई देते हैं
- स्थायी नहीं होते

## उदाहरण:-

- हँसना
- चिड़चिड़ापन

## 2. मूल गुण (Source Traits):-

- व्यवहार के मूल कारण
- स्थायी और गहरे गुण

कैटेल ने 16 मूल गुण बताए, जैसे:

- भावनात्मक स्थिरता
- प्रभुत्व
- साहस
- आत्मनिर्भरता

□ इसी पर आधारित है 16PF Personality Test।

## :: आइज़ेक का ट्रेट सिद्धांत (Eysenck's Theory):-

आइज़ेक ने व्यक्तित्व को तीन मुख्य आयामों में बाँटा:

1. बहिर्मुखता – अंतर्मुखता (Extraversion–Introversion)
2. भावनात्मक स्थिरता – अस्थिरता (Neuroticism)
3. मनोविकृत प्रवृत्ति (Psychoticism)

---

## :: Traits की विशेषताएँ :-

- गुण स्थायी होते हैं
- व्यवहार में निरंतरता दिखाते हैं
- मापे जा सकते हैं
- व्यक्तियों में भिन्न-भिन्न मात्रा में पाए जाते हैं

## :: Traits के प्रकार (सामान्य वर्गीकरण) :-

### 1. शारीरिक गुण :-

- लंबाई, वजन, स्वास्थ्य

### 2. मानसिक गुण :-

- बुद्धि, स्मरण शक्ति

### 3. भावनात्मक गुण :-

- क्रोध, भय, प्रेम

### 4. सामाजिक गुण :-

- सहयोग, नेतृत्व, सहानुभूति

### 5. नैतिक गुण :-

- ईमानदारी, सच्चाई

## :: व्यक्तित्व विकास में Traits की भूमिका :-

- व्यवहार को दिशा देते हैं
- सामाजिक समायोजन में सहायक
- शैक्षणिक और व्यावसायिक सफलता में मदद
- आत्म-ज्ञान और आत्म-नियंत्रण में सहायक

## :: Traits और Personality का महत्व :-

- व्यक्तित्व को समझने में सहायता
- मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का आधार
- काउंसलिंग और मार्गदर्शन में उपयोगी
- शिक्षा और प्रबंधन क्षेत्र में सहायक

## CHAPTER -3

# व्यक्तित्व के सिद्धांत

## (Theories of Personality)

### :: भूमिका (Introduction):-

व्यक्तित्व को समझने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न सिद्धांत (Theories) प्रस्तुत किए। प्रत्येक सिद्धांत यह समझाने का प्रयास करता है कि—

- व्यक्तित्व कैसे विकसित होता है
- व्यवहार क्यों अलग-अलग होता है
- व्यक्ति एक-दूसरे से भिन्न क्यों होते हैं

## 1. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत :-

(Psychoanalytic Theory - Sigmund Freud)

:: प्रतिपादक :- सिगमंड फ्रायड

फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व का निर्माण अचेतन मन (Unconscious Mind) और जैविक प्रवृत्तियों से होता है।

:: व्यक्तित्व की संरचना :-

### 1. इड (Id):-

- जन्मजात
- इच्छाओं और वासनाओं का केंद्र
- सुख सिद्धांत (Pleasure Principle) पर कार्य

### 2. ईगो (Ego):-

- वास्तविकता सिद्धांत (Reality Principle)
- इड और सुपरीगो के बीच संतुलन

### 3. सुपरीगो (Superego):-

- नैतिक मूल्य
- सामाजिक नियम
- आदर्श व्यवहार

:: मन के स्तर :-

- चेतन (Conscious)
- अचेतन (Unconscious)
- पूर्वचेतन (Preconscious)

:: मूल्यांकन :-

गुण:-

- व्यक्तित्व की गहरी व्याख्या
- अचेतन का महत्व

दोष:-

- अत्यधिक यौन केंद्रित
- वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी

## 2. नव-मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Neo-Psychoanalytic Theory) :-

प्रमुख विचारक :-

- कार्ल जंग
- अल्फ्रेड ऐडलर
- एरिक एरिकसन

(कएडलर का सिद्धांत :-

- हीनता की भावना
- श्रेष्ठता की ओर प्रयास

(खजंग का सिद्धांत :-

- सामूहिक अचेतन
- अंतर्मुखी व बहिर्मुखी व्यक्तित्व

(ग एरिकसन का मनोसामाजिक विकास (सिद्धांत :-

- जीवन भर व्यक्तित्व विकास
- 8 विकास अवस्थाएँ

---

## 3. गुण सिद्धांत (Trait Theory) :-

मुख्य विचार:-

व्यक्तित्व अनेक स्थायी गुणों से मिलकर बना है।

प्रमुख सिद्धांतकार :-

- ऑलपोर्ट
- कैटेल
- आइज़ेंक

## 4. प्रकार सिद्धांत (Type Theory) :-

(कजंग का प्रकार सिद्धांत :-

- अंतर्मुखी
- बहिर्मुखी
- उभयमुखी

## (खशेल्डन का शारीरिक प्रकार सिद्धांत ( :-

- एण्डोमॉर्फ
- मेसोमॉर्फ
- एक्टोमॉर्फ

## 5. व्यवहारवादी सिद्धांत (Behavioristic Theory):-

प्रमुख समर्थक:

- वॉटसन
- स्किनर

मुख्य विचार:

- व्यक्तित्व सीखे हुए व्यवहारों का परिणाम है
- वातावरण का प्रभाव

स्किनर:-

- प्रोत्साहन और दंड
- अभिक्रियात्मक अनुबंधन

---

## 6. सामाजिक अधिगम सिद्धांत(Social Learning Theory – Bandura):-

मुख्य अवधारणाएँ :-

- अनुकरण (Imitation)
- प्रेक्षणात्मक अधिगम
- आत्म-प्रभाविता (Self-Efficacy)

## 7. मानवतावादी सिद्धांत (Humanistic Theory):-

प्रमुख विचारक:-

- अब्राहम मैसलो
- कार्ल रोजर्स

मैसलो:-

- आवश्यकताओं का क्रम
- आत्म-साक्षात्कार

## रोजर्स:-

- आत्म-धारणा
- सशर्त व असशर्त सकारात्मक सम्मान

## CHAPTER -4

# Personality Assessment Tools

## (व्यक्तित्व मापन के उपकरण)

### **:: भूमिका (Introduction):-**

व्यक्तित्व मापन का अर्थ है किसी व्यक्ति के व्यवहार, गुण, भावनाएँ, दृष्टिकोण और समायोजन का वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित अध्ययन करना।

इसके लिए मनोवैज्ञानिक विभिन्न उपकरण (Tools / Tests) का प्रयोग करते हैं।

### **:: व्यक्तित्व मापन की आवश्यकता :-**

- व्यक्ति के व्यवहार को समझने के लिए
- शैक्षिक एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन
- मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन
- काउंसलिंग एवं थेरेपी
- चयन एवं नियुक्ति (Selection)
- शोध कार्यों में

### **:: व्यक्तित्व मापन के प्रमुख उपकरण :-**

व्यक्तित्व मापन के उपकरणों को मुख्यतः दो भागों में बाँटा जाता है:

1. प्रक्षेपणात्मक तकनीकें (Projective Techniques)
2. अप्रक्षेपणात्मक / वस्तुनिष्ठ तकनीकें (Non-Projective / Objective Techniques)

## 1. प्रक्षेपणात्मक तकनीकें (Projective Techniques) :-

अर्थ :-

इन तकनीकों में व्यक्ति को अस्पष्ट (Ambiguous) उद्दीपन दिए जाते हैं, जिन पर वह अपनी अचेतन भावनाएँ, इच्छाएँ और संघर्ष प्रक्षेपित करता है।

□ इनका आधार फ्रायड का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत है।

---

### (करोशक इंकब्लॉट टेस्ट (:-

(Rorschach Inkblot Test)

- प्रतिपादक: हरमन रोशक
- 10 स्याही के धब्बे
- व्यक्ति से पूछा जाता है: “यह आपको क्या लगता है?”

मापता है :-

- भावनात्मक स्थिति
- कल्पनाशक्ति
- अचेतन संघर्ष

गुण:-

- गहन व्यक्तित्व अध्ययन
  - दोष:
  - व्याख्या में व्यक्तिपरकता
- 

### (ख) थीमैटिक एपर्सैप्शन टेस्ट (TAT) :-

- प्रतिपादक: मॉर्गन और मरे
- चित्रों के आधार पर कहानी बनानी होती है

मापता है :-

- अभिप्रेरणा
- भावनाएँ
- सामाजिक संबंध

### (ग) चिल्ड्रन एपर्सैप्शन टेस्ट (CAT) :-

- बच्चों के लिए TAT का रूप
  - जानवरों के चित्र
-

## (घ) वर्ड एसोसिएशन टेस्ट (Word Association Test) :-

- शब्द दिए जाते हैं
- तुरंत प्रतिक्रिया देनी होती है

मापता है :-

- भावनात्मक जटिलताएँ
- विचार प्रक्रिया

---

## (ङ) सेंटेंस कम्प्लीशन (टेस्ट) (Sentence Completion Test) :-

- अधूरे वाक्य पूरे करने होते हैं

उदाहरण:-

“मुझे सबसे अधिक डर लगता है \_\_\_\_\_।”

## 2. अप्रक्षेपणात्मक वस्तुनिष्ठ तकनीकें / (Non-Projective / Objective Techniques) :-

ये परीक्षण संरचित (Structured) होते हैं और इनके स्कोरिंग नियम निश्चित होते हैं।

## (क) प्रश्नावली (Questionnaire):-

- लिखित प्रश्न
- हाँ/नहीं या बहुविकल्प

उदाहरण:-

- Eysenck Personality Inventory (EPI)
- 16PF

## (ख) व्यक्तित्व सूचियाँ (Personality Inventories):-

### **1. 16PF (Cattell)**

- 16 मूल गुणों का मापन

### **2. MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory):-**

- मानसिक विकारों का मूल्यांकन

