



REET



राजस्थान शिक्षक पात्रता परीक्षा

Board of Secondary Education, Rajasthan

Level – I

भाग – 3

बाल विकास एवं शिक्षण विधियाँ



REET LEVEL - 1

बाल विकास एवं शिक्षण विधियाँ

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
	बाल विकास, शिक्षा शास्त्र एवं शिक्षण विधियाँ	
1.	मनोविज्ञान की अवधारणा	1
2.	बाल विकास	23
3.	अधिगम एवं अधिगम प्रक्रिया व अधिगम में आने वाली कठिनाईयाँ	49
4.	व्यक्तित्व	93
5.	समायोजन एवं कुसमायोजन	107
6.	व्यक्तिगत भिन्नता	113
7.	अभिप्रेरणा	120
8.	बुद्धि	128
9.	चिंतन, तर्क, कल्पना	142
10.	आंकलन, मापन एवं मूल्यांकन	148
11.	समग्र एवं सतत् मूल्यांकन	152
12.	उपलब्धि परीक्षण	155
13.	सीखने के प्रतिफल	158
14.	क्रियात्मक अनुसंधान	161
15.	NCF (National Curriculum Framework) 2005 राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा	163
16.	RTE 2009 (शिक्षा का अधिकार अधिनियम)	165
17.	मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण पुस्तकें	175

शिक्षण विधियाँ

शिक्षाशास्त्रीय मुद्दे – I

1.	सामाजिक विज्ञान/सामाजिक अध्ययन की संकल्पना	177
2.	कक्षा-कक्ष की प्रक्रियाएँ	181
3.	सामाजिक अध्ययन के अध्यापन सम्बन्धी समस्याएँ	189
4.	समालोचनात्मक चिन्तन	190

शिक्षाशास्त्रीय मुद्दे – II

1.	पृच्छा/आनुभाविक साध्य	192
2.	शिक्षण अधिगम सामग्री एवं सहायक सामग्री	193
3.	सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी	217
4.	प्रायोजना कार्य	232
5.	सीखने के प्रतिफल	233
6.	मूल्यांकन	239

बाल विकास एवं
शिक्षण विधियाँ

समायोजन एवं कुसमायोजन

समायोजन

- समायोजन निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया हैं जिसके द्वारा व्यक्ति अपने और अपने वातावरण के बीच सन्तुलित संबंध स्थापित करने की प्रक्रिया को समायोजन कहते हैं।
- सामाजिक वातावरण के धरातल पर कई बार हमारे सामने ऐसी परिस्थितियाँ पैदा हो जाती हैं जो हमें किसी न किसी रूप से मानसिक रूप से विचलित कर देती हैं। ऐसी परिस्थितियों के समय जब व्यक्ति अपने आप को सामंजस्य बनाने की कोशिश करता है और नवीन प्रकार के व्यवहार को ग्रहण कर लेता है या सीख लेता है तो उसे समायोजन कहते हैं।

स्कीनर – “समायोजन को एक अधिक प्रक्रिया माना”

आइजेक – “दो अवस्थाओं में सामंजस्य की स्थिति को समायोजन कहते हैं।”

कालमैन – “समायोजन अपनी आवश्यकताओं को पूर्ण करने और समस्याओं के हल के लिए प्राणी द्वारा किये गये प्रयत्नों का परिणाम हैं।”

गेट्स – “समायोजन एक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है।”

बोरिंग, वेल्ड, लैगफिल्ड – “समायोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्राणी अपनी आवश्यकताओं एवं उनकी पूर्ति करने वाली परिस्थितियों में सन्तुलन स्थापित करता है।”

समायोजन के लक्षण

1. समायोजन एक अच्छे व्यक्तित्व का गुण है।
2. समायोजन एक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है।
3. समायोजन एक परिवर्तनशील प्रक्रिया है।
4. समायोजन गत्यात्मक होता है।
5. समायोजन से व्यक्ति के चिन्तन में परिपक्वता होती है।
6. समायोजन में व्यक्ति समाज के अन्य सदस्यों के प्रति संवेदनशील व्यवहार करता है।
7. समायोजन में सकारात्मक व्यक्तित्व और उत्तरदायित्व लेने की योग्यता पायी जाती है।
8. समायोजित व्यक्ति संवेगों का प्रदर्शन करने में सक्षम होता है।
9. समायोजन एक सहभागी और अन्योन्याश्रित प्रक्रिया है।
10. समायोजन में पर्यावरण एवं परिस्थितियों का अधिकतम लाभ उठाने की क्षमता होती है।
11. समायोजन में समस्या समाधान हेतु कुशलता और स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता का पूर्ण विकास होता है।
12. समायोजन एक सहज प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को नवीन परिस्थितियों का ज्ञान होता है।
13. समायोजन में वास्तविकता का प्रत्यक्षीकरण करने की क्षमता पायी जाती है।
14. समायोजन एक द्विमुखी प्रक्रिया है।
15. समायोजन से व्यक्ति का आत्म-सम्मान बढ़ता है।

कुसमायोजन

- व्यक्ति कुसमायोजित वातावरण से असंतुलन के कारण होता है।
- कुसमायोजन व्यक्ति की वह दशा है जिसमें वह अपने भौतिक और सामाजिक पर्यावरण के साथ पर्याप्त रूप से अनुकूलन करने में असमर्थ होता है।

कुसमायोजित व्यक्ति के लक्षण

- कुसमायोजन एक जटिल समस्या है। कुसमायोजन में व्यक्ति अपनी योग्यताओं को पूर्ण रूप से दोहन करने में असमर्थ रहता है।
 1. कुसमायोजित व्यक्ति में धैर्य एवं सहनशीलता की कमी पायी जाती है।
 2. कुसमायोजित व्यक्तियों की इच्छा शक्ति घटने लगती है।
 3. कुसमायोजन में व्यक्ति यथार्थ एवं वास्तविकता से दूर होता है।
 4. कुसमायोजित व्यक्ति मानसिक बाधाओं एवं परेशानियों से घिरे रहते हैं।
 5. कुसमायोजित व्यक्ति हर समय दुःखी, निराशावादी, चिन्ताग्रस्त रहता है।
 6. विफलताओं से शीघ्र ही घबरा जाता है।
 7. कुसमायोजित व्यक्तियों में अभिप्रेरणा निम्न पायी जाती है।
 8. कुसमायोजित व्यक्ति में चिड़चिड़ापन बना रहता है।
 9. कुसमायोजित व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजित नहीं कर पाता।
 10. कुसमायोजित व्यक्ति में आत्म सन्तुष्टि का अभाव बना रहता है।

कुसमायोजन के कारण

विद्यालय	सामाजिक	शारीरिक	पारिवारिक
अनुपयुक्त पाठ्यक्रम	बेरोजगारी	रूप-रंग	लिंग भेद
पुरानी परीक्षा पद्धति	धार्मिक विश्वास	निर्बलता	निर्धनता
शैक्षिक दबाव	मनोरंजन के साधनों का अभाव	शारीरिक रोग	आनुवांशिक दोष
छात्र शिक्षक अनुपात	वर्ग विषमता		
कठोर अनुपात			

कुसमायोजन के तत्व

1. भग्नाशा या कुण्ठा

किसी निर्धारित लक्ष्य को बार-बार प्रयास करने के बाद हासिल नहीं कर पाने पर व्यक्ति में नैराश्य का भाव उत्पन्न हो जाता है। जब लम्बे समय तक निराशा का भाव बना रहता है तो वह भग्नाशा या कुण्ठा में परिवर्तित हो जाता है।

कालसेनिक – भग्नाशा इच्छा या लक्ष्य की प्राप्ति न होने पर अभिव्यक्त की जाने वाली भावना है।

2. दबाव – दबाव एक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दशा है।

- ऐसी कोई भी परिस्थिति जो व्यक्ति को समायोजन करने के लिए मजबूर करती है, दबाव होता है। दबाव के कारण व्यक्ति में उत्तेजना और असन्तुलन की स्थिति पैदा हो जाती है।
- व्यक्ति जब अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में असमर्थ होता है या फिर अपने प्रयासों में असफल हो जाता है तब दबाव उत्पन्न होता है।

3. तनाव— जब व्यक्ति तत्कालीन परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को पूर्ण रूप से प्रस्तुत करने में विफल रहता है तो तनाव का शिकार हो जाता है।

गेट्स— तनाव असंतुलन की अवस्था है जो व्यक्ति की उत्तेजित दशा को समाप्त करने के लिए प्रेरित करती है।

4. दुश्चिंता

- जब अचेतन मन से दमित इच्छा चेतन मन में आने का प्रयास करती है तो व्यक्ति दुश्चिंता का शिकार हो जाता है।

दुश्चिंता भविष्य को लेकर उत्पन्न होती है। दुश्चिंता एक कष्टप्रद स्थिति है जिसमें व्यक्ति के सामान्य क्रियाकलापों में बाधा उत्पन्न होती है।

5. अन्तर्द्वन्द्व या संघर्ष

- किसी दो परिस्थितियों में से एक का चुनाव करना हो तो व्यक्ति के मन में संघर्ष पैदा होता है।

डगलस— “विपरीत इच्छाओं में तनाव के फलस्वरूप उत्पन्न होने वाली कष्टदायक संवेगात्मक अवस्था को अन्तर्द्वन्द्व कहते हैं।”

अन्तर्द्वन्द्व तीन प्रकार का होता है।

1. ग्राह्य – ग्राह्य अन्तर्द्वन्द्व या उपहार – उपहार द्वन्द्व –

यह दो धनात्मक लक्ष्यों में से जब एक का चुनाव करना हो तो यह द्वन्द्व उत्पन्न होता है।

2. त्याग—त्याग द्वन्द्व या परिहार—परिहार द्वन्द्व—

यह दो ऋणात्मक लक्ष्यों में से एक का चुनाव करने पर उत्पन्न होता है।

3. ग्राह्य/उपहार—त्याग/परिहार द्वन्द्व—

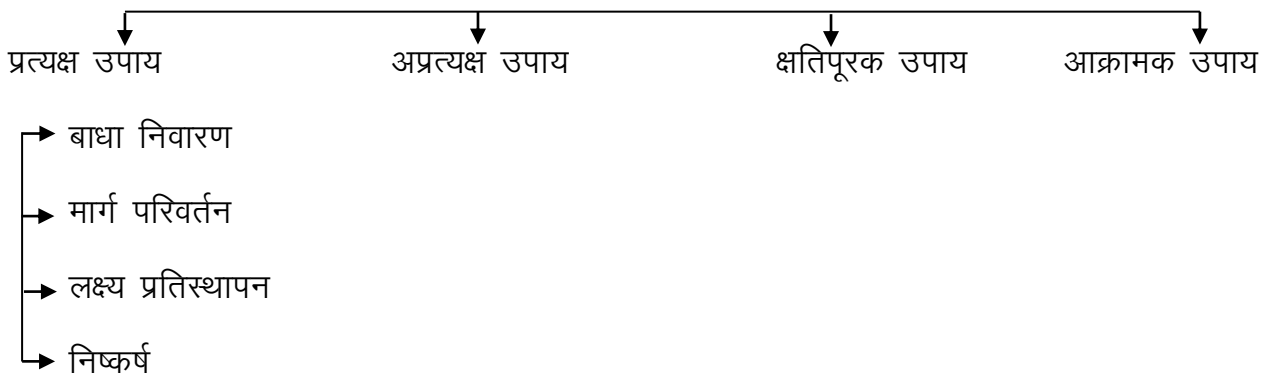
यह द्वन्द्व एक द्विवस्तु के दो विरोधी भाव सामने होते हैं जिसमें व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करना भी चाहता है और नहीं भी।

जैसे— एक युवक विवाह तो करना चाहता है लेकिन विवाह के बाद की जिम्मेदारियों से डरता है।

रक्षात्मक युक्तियाँ

रक्षात्मक युक्तियों के द्वारा व्यक्ति अपने प्रेरकों की सन्तुष्टि कर तनाव कम करने का प्रयास करता है। इसमें व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं को तोड़-मरोड़ कर पेश करता है।

समायोजन के उपाय



1. **बाधा निवारण**— जब एक व्यक्ति यह सोचता है कि मेरे कार्यों में कोई बाधा आ रही है तो वह उस बाधा का निवारण करने के लिए कुछ ऐसे उपाय करता है जो एक प्रकार से अंध विश्वास के रूप होते हैं लेकिन उपयोग करने से व्यक्ति को मानसिक शांति प्राप्त होती है।
जैसे— काला धागा बांधना।
2. **मार्ग परिवर्तन**— जब व्यक्ति किसी कार्य को सफलता प्राप्त करने के लिए प्रयास करता है और यदि वह अपने प्रयास में असफल हो जाता है तो वह उसी कार्य के लिए कोई दूसरा रास्ता चुनता है और सफलता प्राप्त करता है।
जैसे— स्वाध्याय से सफल नहीं होने पर किसी मार्ग दर्शक के निर्देशन में कार्य करना
3. **लक्ष्य प्रतिस्थापन**— जब व्यक्ति किसी लक्ष्य को लेकर प्रयास करता है और वह असफल होने पर उसी प्रकृति का छोटा लक्ष्य प्राप्त कर समायोजन करता है।

समायोजन के अप्रत्यक्ष उपाय

1. **दमन** — जब एक व्यक्ति अपनी इच्छाओं को जबरदस्ती दबाकर समायोजन करता है।
2. **शमन** — जब एक व्यक्ति अपनी इच्छाओं को समय के प्रभाव से भूलने का प्रयास करता है और समायोजन करने का प्रयास करता है।
3. **दिवास्वप्न** — जब एक व्यक्ति को कोई पद या वस्तु को प्राप्त नहीं कर पाता तो वह उसके बारे में केवल कल्पना या स्वप्न लेते हुए पूर्ण करने की कोशिश करता है।
4. **नकारना**— जब एक व्यक्ति यह सोचता है कि कोई कार्य या व्यवहार करने में वह सामर्थ्य नहीं है तो वह उस कार्य को या परिस्थिति को नकारने का काम करता है और समायोजन करता है।
5. **प्रक्षेपण** — जब व्यक्ति अपनी किसी गलती को दूसरों पर आरोपित करते हुए समायोजन का प्रयास करता है तो यह प्रक्षेपण कहलाता है।

जैसे — नाच न जाने आंगन टेड़ा

6. **प्रतिगमन ("पीछे की ओर लौटना")** — जब व्यक्ति किसी गम या अवसाद में होने पर वह भूतकाल में जाकर ऐसे व्यवहार को अपनाता है।

जैसे — एक व्यक्ति द्वारा बचपन/बालक के जैसा व्यवहार करना

7. **शोधन मार्गतीकरण** — जब किसी व्यक्ति का व्यवहार सामाजिक उदारीकरण व्यवस्था के प्रतिकूल हो तो उस व्यवस्था में बदलाव कर उसमें नवीन प्रकार के व्यवहार को अपना लेता है।

जैसे— पहले समाज में अन्तर्जातीय विवाह नहीं होते थे परन्तु वर्तमान में इन्हें सामाजिक व्यवस्था में मान्यता प्राप्त है।

8. **प्रत्यागमन**— जब व्यक्ति परिस्थितियों से दूर जाकर समायोजन करता है।

पलायन— जो व्यवस्था या परिस्थिति व्यक्ति को समायोजन में बाधा पहुँचाती है तो व्यक्ति उस परिस्थिति को हमेशा के लिए छोड़कर चला जाता है।

विस्थापन — जब व्यक्ति अपनी मानसिक सन्तुष्टि के लिए जिस कार्य या परिस्थिति से तनाव महसूस करता है, उसके स्थान पर कोई अन्य कार्य करना प्रारम्भ कर देता है।

9. **युक्तिकरण** – जब व्यक्ति किसी भी समस्या का समाधान नहीं होने की स्थिति में तार्किक उत्तर देने का प्रयास करता है। व्यक्ति के मान सम्मान में कमी होने पर संबंधित कार्य या लक्ष्य में खोट बता देता है।
10. **प्रतिक्रिया निर्माण/मनोरचना**
व्यक्ति अपनी मूल इच्छा का दमन नहीं करके उसके विपरीत व्यवहार करता है।
जैसे – बगुला भगत होना
11. **आत्मीकरण** – जब व्यक्ति किसी क्षेत्र में बार-बार असफल होता है तो वह अपने आप को उसी प्रकार के दूसरे व्यक्ति को जोड़कर बताने लगता है।
जैसे– 10वीं फेल व्यक्ति अपने-आप को सचिन तेंदुलकर से जोड़कर बताना।

क्षतिपूरक उपाय

जब एक व्यक्ति में किसी प्रकार की कमी होती है तो उसी कमी की पूर्ति के लिए वह जो उपाय काम में लेता है।

जैसे– कम ऊँचाई की लड़की द्वारा ऊँची हिल के सैण्डल पहनना।

(i) प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति उपाय

जब एक व्यक्ति जिस क्षेत्र में कमी है उसी क्षेत्र में उसे पूरी करता है।

जैसे– अंग्रेजी की कमी की पूर्ति के लिए अंग्रेजी में अधिक अंक लाकर पूर्ति करना।

(ii) अप्रत्यक्ष उपाय– जब व्यक्ति एक क्षेत्र की कमी दूसरे क्षेत्र में करें।

जैसे– विज्ञान में कमजोर बालक द्वारा गणित में अधिक अंक लाकर उसकी पूर्ति करना।

आक्रामक उपाय

जब एक व्यक्ति क्रोध की स्थिति में होता है तो वह अपने क्रोध को शान्त करने के लिए जो उपाय काम में लेता है।

(i) **प्रत्यक्ष आक्रामक उपाय** – जिस परिस्थिति के कारण व्यक्ति में क्रोध को शान्त करने के लिए जो उपाय काम में लेता है।

जैसे– दो बालकों में विवाह होने पर दोनों एक-दूसरे से झगड़ा करते हैं।

(ii) अप्रत्यक्ष आक्रामक उपाय

जिस परिस्थिति के कारण व्यक्ति में क्रोध उत्पन्न होता है उसका सामना नहीं कर पाने पर किसी अन्य परिस्थिति पर क्रोध उतारना।

जैसे – एक कर्मचारी को अधिकारी की डाँट पड़ने पर अपना गुस्सा घर पर निकालना।

मानसिक स्वास्थ्य

अर्थ एवं परिभाषा

- मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय व्यक्ति के उचित सामाजिक व्यवहार से है।
- जब एक व्यक्ति सामाजिक वातावरण में समायोजित होकर व्यवहार करता है तो यह उसके मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण है।
- व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।
- अरस्तु – स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

क्रो एण्ड क्रो- “मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान वह विज्ञान है जिसका उद्देश्य मानव कल्याण से है और वह मानव संबंधों के सम्पूर्ण क्षेत्र को प्रभावित करता है।”

लाडेल - “वास्तविक धरातल पर वातावरण के साथ सामंजस्य करने की क्षमता को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है।”

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

1. संवेगात्मक रूप से स्थिर होते हैं एवं नियंत्रण रखते हैं।
2. अपनी परिस्थितियों के अनुसार व्यवहार करते हैं।
3. सहनशील होते हैं।
4. निराशाओं व असफलताओं को सहन करने में सक्षम होते हैं।
5. वास्तविक दुनिया से संबंधित रहते हैं।
6. किसी भी कार्य को प्रसन्नचित मुद्रा में शान्तिपूर्ण ढंग से करते हैं।
7. निर्णय लेने की क्षमता प्रबल होती है।
8. समय के पाबन्दी होते हैं।
9. नेतृत्व की क्षमता होती है।
10. उच्च आकांक्षा स्तर होता है।
11. उच्च कल्पनाशीलता होती है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. आनुवांशिकता
2. पारिवारिक वातावरण
3. शारीरिक स्वास्थ्य
4. शैक्षणिक कारक
5. समाज का प्रभाव
6. स्नायु तंत्र
7. मनोवैज्ञानिक कारक

मानसिक संघर्ष से बचाव के उपाय

1. शारीरिक विकारों का दमन करना
2. निर्देशन एवं परामर्श
3. पारिवारिक एवं सामाजिक वातावरण
4. शैक्षणिक सुधार
5. संवेगात्मक विकास
6. खेल एवं रुचि

अभिप्रेरणा

अभिप्रेरणा — अभिप्रेरणा एक आन्तरिक शक्ति है, जो किसी कार्य को करने के लिए अतिरिक्त उत्साह प्रदान करती है।

- अभिप्रेरणा अंग्रेजी भाषा के 'Motivation' शब्द व लैटिन भाषा के 'Motum' शब्द से बना है जिसका अर्थ क्रमशः Move, Motor, Motion है जिसका सामान्य अर्थ 'गति' करना है।

अभिप्रेरणा की परिभाषाएँ

- **गुड** — अभिप्रेरणा क्रिया को प्रारम्भ करने, जारी रखने तथा नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है।
- **वुडवर्थ** — व्यक्ति की उपलब्धि योग्यता एवं अभिप्रेरणा पर निर्भर करती है।
- अभिप्रेरणा वह अचानक मिलने वाला बल है जो व्यवहार को बल प्रदान करता है।
- **स्कीनर** — अभिप्रेरणा सीखने का सर्वोत्कृष्ट राजमार्ग है।
- **गिलफोर्ड** — अभिप्रेरणा वह आन्तरिक दशा है, जिसमें क्रिया को आरम्भ करने व बनाए रखने की प्रवृत्ति होती है।
- **शेफर व अन्य** — अभिप्रेरणा एक प्रवृत्ति है जो चालक द्वारा उत्पन्न होती है तथा समायोजन द्वारा समाप्त होती है।
- **क्रेच एवं क्रूचफील्ड** — अभिप्रेरणा का प्रश्न क्यों का प्रश्न है।
- **स्कीनर** — अभिप्रेरणा अधिगम तक पहुँचने का राजमार्ग है।
- **बनार्ड** — अभिप्रेरणा शिक्षा मनोविज्ञान की बुनियादी समस्या है।
- **मैकडूगल** — अभिप्रेरणा में वे शारीरिक व मनोवैज्ञानिक दशाएँ हैं जो किसी कार्य को करने के लिए प्रेरित करती हैं।
- **फ्रैंडसन** — सफल अधिगम प्रभावशाली अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है।
- **वुडवर्थ** — निष्पत्ति एवं योग्यता का योग ही अभिप्रेरणा है।
- **ब्लेयर, जोन्स, सिम्पसन** — अभिप्रेरणा एक प्रक्रिया है जिसमें सीखने वाले की आन्तरिक शक्तियाँ उनके वातावरण में विभिन्न लक्ष्यों की ओर निर्देशित होती हैं।
- **जॉनसन** — प्रेरणा सामान्य क्रियाओं का प्रभाव है जो प्राणी के व्यवहार की ओर संकेत करता है और इसका मार्ग निर्देशन करता है।
- **पी. टी. यंग** — प्रेरणा व्यवहार को जागृत करने, क्रिया के विकास का पोषण करने तथा इसकी विधियों को नियमित करने की प्रक्रिया है।

अभिप्रेरणा की विशेषताएँ

1. अभिप्रेरणा में व्यवहार लक्ष्य निर्देशित होता है।
2. अभिप्रेरणा प्रक्रिया एवं परिणाम दोनों हैं।
3. अभिप्रेरणा उद्देश्य प्राप्ति तक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है।
4. अभिप्रेरणा साध्य न होकर एक साधन है।
5. अभिप्रेरणा आन्तरिक शक्ति है जो कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।
6. अभिप्रेरणा का संबंध क्रियाशीलता से है।
7. अभिप्रेरित व्यवहार अर्जित एवं जागृत होता है।
8. अभिप्रेरणा उत्सुकता युक्त प्रक्रिया है।
9. अभिप्रेरणा में व्यक्ति चयनात्मक क्रिया करता है जो लक्ष्य की ओर ले जाती है।

10. अभिप्रेरणा व्यक्ति के व्यवहार का संचालन करती है।
11. यह एक ध्यानकेन्द्रित प्रक्रिया है।
12. यह एक मनोव्यावहारिक क्रिया है।
13. अभिप्रेरणा के द्वारा हम निम्न परिस्थितियों में व्यवहार के बारे में पूर्व अनुमान लगा सकते हैं।
14. प्रेरणा छात्रों में रुचि उत्पन्न करने की कला है।
15. अभिप्रेरणा व्यक्ति को लक्ष्य तक पहुँचाने वाली कला है।

अभिप्रेरणा के प्रकार

अभिप्रेरणा दो प्रकार की होती है।

1. **सकारात्मक/आन्तरिक अभिप्रेरणा** – इस प्रेरणा में बालक किसी कार्य को अपनी इच्छा से करता है। इस कार्य को करने में उसे सुख और संतोष का अनुभव होता है।
 - इसको जन्मजात अभिप्रेरणा भी कहा जाता है।
जैसे:– भूख, प्यास, नींद, प्रेम, क्रोध, मल-मूत्र आदि।
2. **नकारात्मक/बाह्य अभिप्रेरणा** – इस प्रेरणा में बालक किसी कार्य को अपनी इच्छा से न करके, किसी दूसरे की इच्छा या बाह्य प्रभाव के कारण करता है।
 - बाह्य अभिप्रेरणा में व्यक्ति की इच्छा गौण तथा उद्देश्य मुख्य कारक होता है।
जैसे:– प्रशंसा, निंदा, दण्ड, पुरस्कार, प्रतियोगिता आदि।

थॉमसन ने भी अभिप्रेरणा को दो भागों में बाँटा है –

1. **प्राकृतिक अभिप्रेरणा** – स्वाभाविक अभिप्रेरणा ऐसे अभिप्रेरकों से होती है, जो जन्मजात होते हैं तथा ये व्यक्ति में स्वभाव से ही पाए जाते हैं।
जैसे:– भूख, प्यास, नींद, प्रेम, क्रोध, काम आदि।
2. **कृत्रिम अभिप्रेरणा** – ऐसे अभिप्रेरक जो वातावरण के संपर्क में आने से विकसित होते हैं। कृत्रिम अभिप्रेरणा को प्रेरित करते हैं।
जैसे:– उपलब्धि, प्रतिष्ठा, सम्मान, निंदा, पुरस्कार, दण्ड, प्रतियोगिता।

अभिप्रेरणा के स्रोत

1. आवश्यकताएँ (Needs)

मैस्लो, मर्रे, एडवर्ड आदि मनोवैज्ञानिकों की मान्यता है कि प्रत्येक प्राणी की कुछ आधारभूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ होती हैं, यदि प्राणी की कोई आवश्यकता पूर्ण नहीं होती है तो उसके शरीर में तनाव व असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। अन्तः प्राणी उस आवश्यकता को पूरी करने में लग जाता है। अतः प्राणी उस आवश्यकता की संतुष्टि के बाद ही शरीर का तनाव दूर होता है।

जैसे:– जब प्राणी को भूख लगती है तब उसमें तनाव उत्पन्न हो जाता है जिसके फलस्वरूप वह भोजन की खोज करने के लिए क्रियाशील हो जाता है। जब उसे भोजन मिल जाता है, तब उसकी क्रियाशीलता और उसके साथ ही उसके शारीरिक तनाव का अन्त हो जाता है।

2. **चालक/प्रणोद/अन्तर्नाद (Orive)** – चालक का संबंध आवश्यकता से होता है, जब व्यक्ति के अन्दर आवश्यकता उत्पन्न होती है तो व्यक्ति पहले से अधिक क्रियाशील हो जाता है। इसी क्रियाशीलता को चालक या प्रणोद कहते हैं।

जैसे:– भूख, प्यास आदि।

3. **प्रोत्साहन/उद्दीपन (Incentive)** – किसी वस्तु की आवश्यकता उत्पन्न होने पर उसको पूर्ण करने के लिए चालक उत्पन्न होता है। जिस वस्तु से यह आवश्यकता पूर्ण होती है उसे उद्दीपक या प्रोत्साहन कहा जाता है।

जैसे:– भूख एक चालक है और भूख चालक को भोजन संतुष्ट करता है। अतः भूख-चालक के लिए भोजन उद्दीपन है।

4. प्रेरक (Motives) - प्रेरक अति व्यापक शब्द है। इसके अन्तर्गत उद्दीपन के अतिरिक्त चालक, तनाव, आवश्यकता सभी आ जाते हैं।

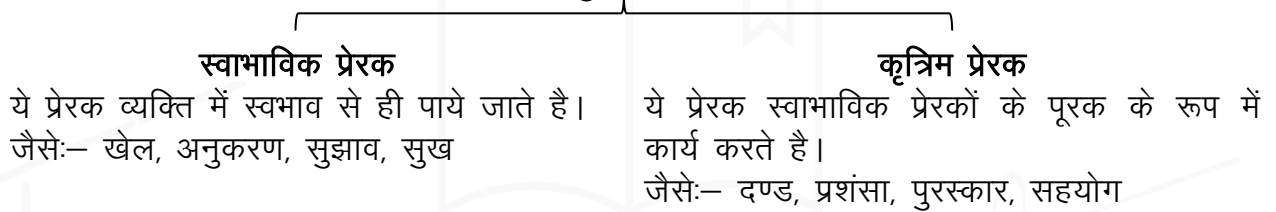
‘प्रेरक’ व्यक्ति को विशेष प्रकार की क्रियाओं या व्यवहार करने के लिए उत्तेजित करते हैं।

प्रेरकों का वर्गीकरण

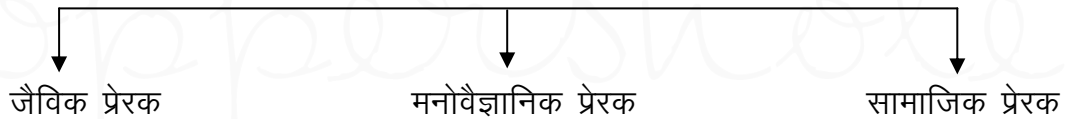
मैस्लो ने प्रेरक के दो प्रकार बताए हैं-

प्रेरक	
जन्मजात	अर्जित
ये प्रेरक, व्यक्ति में जन्म से ही पाये जाते हैं, इनको जैविक या शारीरिक प्रेरक भी कहा जाता है। जैसे:- भूख, प्यास, काम, निद्रा आदि।	ये प्रेरक अर्जित किये या सीखे जाते हैं। जैसे:- रुचि, आदत

थॉमसन के अनुसार प्रेरकों की संख्या

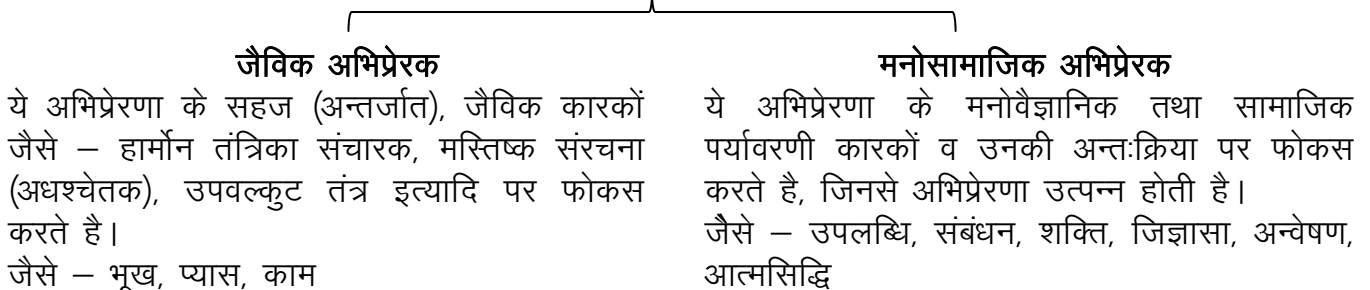


गैरेट ने प्रेरकों के तीन प्रकार बतलाए हैं:-



1. **जैविक प्रेरक:-** ये प्रेरक व्यक्ति में जन्म से ही पाये जाते हैं। जैसे:- भूख, प्यास, काम, नींद, मलमूत्र।
2. **मनोवैज्ञानिक प्रेरक:-** ये प्रेरक प्रबल मनोवैज्ञानिक दशाओं के कारण उत्पन्न होते हैं।
नोट - गैरेट ने इसके अन्तर्गत संवेगों को स्थान दिया है।
 जैसे - प्रेम, भय, क्रोध, दुःख, आनन्द आदि।
3. **सामाजिक प्रेरक:-** ये प्रेरक सामाजिक आदर्शों, स्थितियों, संबंधों आदि के कारण उत्पन्न होते हैं और व्यक्ति के व्यवहार पर बहुत प्रभाव डालते हैं।
 जैसे:- प्रेरकों के दो अन्य मूलभूत प्रकार माने गये हैं:-

अभिप्रेरकों के प्रकार



अभिप्रेरणा के प्रमुख सिद्धांत

1. मनोविश्लेषण वाद सिद्धांत – (प्रतिपादक—फ्रायड)

यह अचेतन मन दमन की हुई इच्छाओं का पुंज है जो मनुष्य के व्यवहार का मुख्य संचालक है। (अचेतन मन की इच्छा व्यक्ति को कुछ करने के लिए प्रेरित करती है, व्यक्ति वही कार्य करता है जिसमें उसे आनन्द मिलता हो इसलिए इसे सुखवादी सिद्धान्त कहा जाता है)।

2. उद्दीपक अनुक्रिया का सिद्धांत – इस सिद्धांत के अनुसार मनुष्य का समस्त व्यवहार शरीर द्वारा उद्दीपक के परिणाम स्वरूप होने वाली अनुक्रिया है।

- यह सिद्धांत व्यवहारवादियों के देन है (थार्नडाइक प्रतिपादक)

3. अन्तर्नोद का सिद्धांत/चालक न्यूपता सिद्धांत – (प्रतिपादक—सी.एल. हल)

व्यक्ति शारिरिक आवश्यकताओं के कारण तनाव महसूस करता है यह तनाव अन्तर्नोद कहलाता है जो कार्य करने पर खत्म होता है इससे व्यक्ति अभिप्रेरित होता है।

4. मूल प्रवृत्ति का सिद्धांत:- प्रतिपादक – (विलियम मैकडूगल)

यह अभिप्रेरणा का लोकप्रिय सिद्धांत है। इनके अनुसार व्यक्ति में जन्मजात कुछ मूल-प्रवृत्तियाँ पायी जाती है। इन मूल प्रवृत्तियों को ही प्रेरक कहा जाता है।

- विलियम मैकडूगल ने व्यक्ति में कुल 14 मूल-प्रवृत्तियाँ बतायी है।

मूल-प्रवृत्ति के अनुसार व्यक्ति के व्यवहार के तीन पक्ष होते हैं।

1. ज्ञानात्मक
2. भावात्मक
3. क्रियात्मक

नोट – फ्रायड ने मनोविश्लेषणवाद सिद्धांत में दो प्रकार की मूलप्रवृत्तियाँ बताई है।

1. Etos - (जीवन मूल प्रवृत्ति) – व्यक्ति सुख प्राप्त करना चाहता है।

2. Thanatoss (मृत्यु मूल प्रवृत्ति) – इनमें विनाशकारी मूल प्रवृत्तियाँ आती है।

- इस सिद्धांत के अनुसार मूल प्रवृत्तियाँ ही व्यक्ति के व्यवहार के स्वरूप तथा इसकी दिशा को निर्धारित करती है।

5. लक्ष्य आधारित संज्ञानकारी सिद्धांत – (प्रतिपादक—विलियम जेम्स)

- कोई भी व्यक्ति संज्ञानात्मक तत्वों से अभिप्रेरित होता है जो उसके लक्ष्य प्राप्ति में सहायक है।

6. ज्ञानात्मक क्षेत्र सिद्धांत – (प्रतिपादक—कर्ट लेविन)

- लेविन ने बताया कि व्यवहार, व्यक्ति तथा वातावरण का फल है। इन्होंने अभिप्रेरणा का महत्व अधिगम में माना है।

7. शरीर क्रिया का सिद्धांत – (प्रतिपादक—मॉर्गन)

- इस सिद्धांत के अनुसार अभिप्रेरणा किसी बाहरी उद्दीपक द्वारा पैदा ना होकर व्यक्ति के शरीर के अन्दर होने वाले परिवर्तनों के कारण उत्पन्न होती है।

8. प्रोत्साहन सिद्धांत – (प्रतिपादक—कोफमैन एवं बौल्स)

- इनके अनुसार व्यक्ति के आस-पास के पर्यावरण में उपस्थित वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति आदि से प्रभावित होकर कोई विशेष व्यवहार करता है।

9. संतुलन का सिद्धांत – (प्रतिपादक—कैनन एवं फलैचर)

- इस सिद्धांत में आदतो, रुचियों, सामाजिक प्रेरकों आदि को समस्थिति के अन्तर्गत रखा है। ये तत्व व्यक्ति के जीवन में असंतुलन उत्पन्न होने पर व्यवहार को संतुलित बनाकर रखते हैं।

10. द्वि आवश्यकता का सिद्धांत – (प्रतिपादक – मर्रे)

1. दैहिक आवश्यकता – भोजन, पानी।
2. मनोवैज्ञानिक आवश्यकता – आनन्द, प्रेम।

11. स्वास्थ्य सिद्धांत – (प्रतिपादक—फ्रेडरिक हर्जबर्ग)

- यह सिद्धांत शिक्षा में छात्रों को अभिप्रेरित करने के लिए समुचित परिस्थितियाँ उत्पन्न करता है।
- यह शुरू में उद्योग जगत के लिए प्रस्तुत किया गया था।

12. प्रत्याशा का सिद्धांत – (प्रतिपादक—एच. वरूम)

13. सक्रियता का सिद्धांत – (प्रतिपादक—सेलेसबरी) समर्थक—लिंडस्ले

14. संतुलन स्थैर्य का सिद्धांत – (प्रतिपादक—चेपलिन)

- इस सिद्धांत में व्यक्ति संतुलन बनाये रखने का प्रयास करता है।

15. चालक सिद्धांत – (प्रतिपादक—बुडवर्थ)

- यह व्यक्ति की आवश्यकता पर आधारित है, यहाँ चालक एक प्रकार की दैहिक ऊर्जा है, जो व्यक्ति को कार्य करने हेतु प्रेरित करती है। जैसे – भूख, प्यास, नींद आदि।

16. उपलब्धि अभिप्रेरणा का सिद्धांत – (प्रतिपादक—मैक्लीलैण्ड)

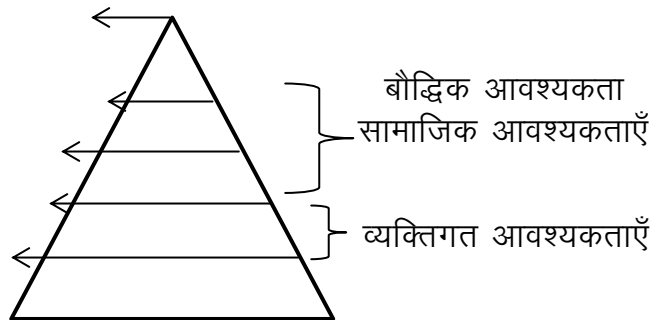
17. आनुवंशिकी का सिद्धांत – (प्रतिपादक—लॉरेन्ज)

18. आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत – (प्रतिपादक—अब्राहम मैस्लो)

- मैस्लो ने आवश्यकता के पाँच पदानुक्रम बताये हैं।

(उच्च श्रेणी की आवश्यकता)

1. आत्मसिद्धि की आवश्यकता
2. सम्मान की आवश्यकता
3. सामाजिक/आत्मीयता की आवश्यकता
4. सुरक्षा की आवश्यकता
5. शारीरिक आवश्यकताएँ
(निम्न श्रेणी की आवश्यकताएँ)



1. **शारीरिक आवश्यकताएँ** – मैस्लो के अनुसार ये सबसे निम्न श्रेणी की आवश्यकताएँ हैं। जैसे:– भूख, प्यास, नींद, कामुकता।

- इन आवश्यकताओं को मानवीय आवश्यकताएँ भी कहा जाता है।

2. **सुरक्षा संबंधी आवश्यकताएँ** – इस स्तर पर व्यक्ति अपने स्वयं एवं अपने से जुड़ी प्रत्येक वस्तु की सुरक्षा चाहता है। जैसे :– आग, चोरी, दुर्घटना, सुरक्षा, जीवन बीमा, शेयर आदि।

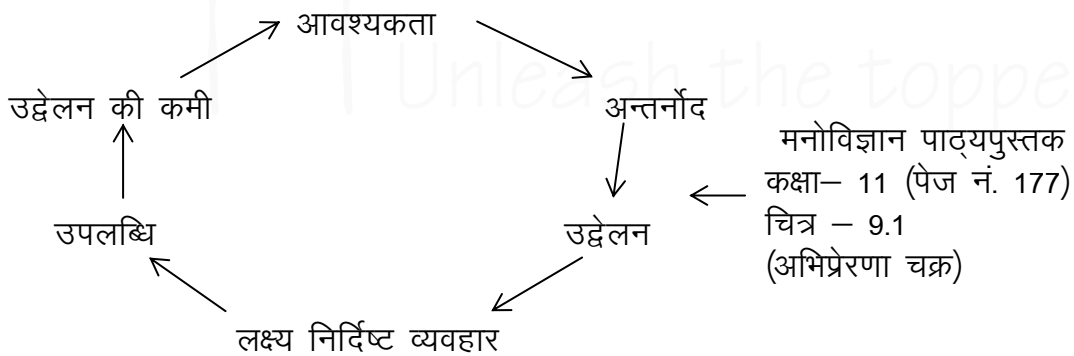
3. **आत्मीयता/स्नेह/सामाजिक आवश्यकता** – इस अवस्था में व्यक्ति सामाजिक होने लगता है और वह समाज में अन्य व्यक्तियों से सम्पर्क स्थापित का संबंध बनाने की चाह रखता है। जैसे:- प्रेम, स्नेह।
4. **आत्म सम्मान की आवश्यकता** – यह उच्च स्तर की आवश्यकता मानी जाती है। इस स्तर पर व्यक्ति मान-सम्मान, प्रतिष्ठा प्राप्त करना चाहता है। व्यक्ति इस स्तर की आवश्यकता पूर्ण नहीं होने पर हीनता का शिकार हो जाता है।
5. **आत्मसिद्धि की आवश्यकता** – यह आवश्यकता पदानुक्रम में सबसे उच्च स्तर की आवश्यकता है।
 - इस स्तर पर व्यक्ति अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए वह कार्य करता है जो उसका मन कहता है।
 - यह स्वयं को समझने की अवस्था है, जिसमें आत्मसंतुष्टि होती है। इसको जीवन ध्येय भी कहा जाता है।
19. **आत्म निर्धारण का सिद्धांत** – (डेसी व रैयान द्वारा प्रतिपादित)
20. **सामाजिक आवश्यकता का सिद्धांत** – (प्रतिपादक-एडलर)

अभिप्रेरणा चक्र

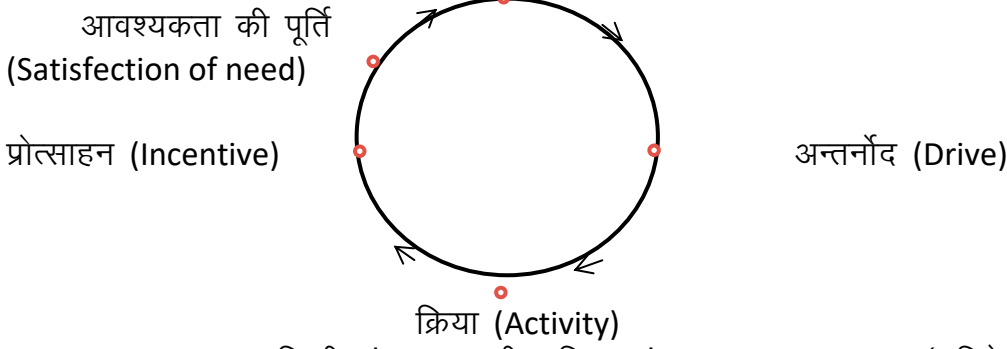
अभिप्रेरणा प्राणी की वह अवस्था है जो उसकी आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए किसी लक्ष्य की ओर निर्देशित करती है। अभिप्रेरणा चक्र को समझने के लिए आवश्यकता, अन्तर्नोद (चालक), प्रोत्साहन के मध्य संबंध को जानना जरूरी है।

हिलगार्ड

आवश्यकता अन्तर्नोद को जन्म देती है। अन्तर्नोद बड़े तनाव की स्थिति है जो क्रिया को प्रारम्भिक व्यवहार की ओर ले जाती है। प्रोत्साहन बाह्य शक्ति है जो आवश्यकता की संतुष्टि करता है और यह संतुष्टि की क्रिया अन्तर्नोद को कम करती है।



आवश्यकता (Needs)



राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार (अभिप्रेरणा चक्र)

प्रेरणा की विधियाँ

1. **रुचि** — यह प्रेरणा प्रदान करने की पहली विधि है— बालकों की पाठ में रुचि उत्पन्न करना।
प्रेसी, रॉबिन्सन, हॉरक्स:— रुचि छात्रों का ध्यान आकर्षित करने का प्रथम उपाय है।
2. **सफलता** — फ्रेंडसन — सीखने के सफल अनुभव अधिक सीखने की प्रेरणा देते हैं।
3. **सामूहिक कार्य** — बालक सामूहिक कार्य से अधिक प्रोत्साहित होते हैं। योजना विधि में सामूहिक कार्य पर बल दिया गया है।
4. **प्रतिद्वन्द्विता** — वागन व डिसेरेन — शिक्षा शास्त्र के संपूर्ण इतिहास में प्रतिद्वन्द्विता को प्रेरणा प्रदान करने के लिए प्रयोग किया गया है।
5. **प्रशंसा** — फ्रेंडसन — उचित समय और स्थान पर प्रयोग किये जाने पर प्रशंसा प्रेरणा का एक महत्वपूर्ण कारक है।
6. **खेल विधि का प्रयोग** — खेल विधि से बच्चों को शिक्षा देनी चाहिए, यह विधि छोटे बच्चों के लिए उपयोगी है।
7. **कक्षा का वातावरण** — कक्षा के वातावरण को शिक्षण के अनुकूल बनाना।
8. **परिणाम का ज्ञान** — बुडवर्थ — प्रेरणा, परिणामों के तात्कालिक ज्ञान से प्राप्त होती है।

अभिप्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारक

अभिप्रेरणा उद्देश्य या सीखने की इच्छा, प्रगति व परिणाम का ज्ञान है इसको प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक निम्न हैं:—

1. **उपलब्धि अभिप्रेरक**
 - **मैक्लीलैण्ड व एटकिन्सन** — उपलब्धि अभिप्रेरणा व्यवहार को दिशा, तीव्रता एवं निरंतरता प्रदान करती है।
2. **पुरस्कार व दण्ड** — व्यक्ति को किसी कार्य के परिणाम के लिए पुरस्कृत किया जाता है तो उसे और अधिक मेहनत करने की प्रेरणा मिलती है। इसके विपरीत दण्ड अवांछित व्यवहार को रोकने का एक तरीका है।
3. **अनुमोदन** — यदि व्यक्ति के व्यवहार को समाज मान्यता दे देता है या उसके व्यवहार का अनुमोदन हो जाता है तो व्यक्ति उस व्यवहार को बार-बार दोहराता है।
4. **सहयोग, आत्मप्रेरणा** — सामाजिक कौशल विकसित करने के लिए सहयोग प्रेरणा अधिक प्रोत्साहित करती है, व व्यक्ति को उसकी क्षमताओं व योग्यताओं से यदि अवगत करा दिया जाये तो वह स्वतः ही क्रियाशील हो जाता है।

5. प्रतिद्वन्द्वता, द्वन्द्व

6. प्रशंसा व भर्त्सना

नोट:— जॉन पी. डिसेको ने अभिप्रेरणा प्रदान करने वाले चार घटकों का उल्लेख किया है जो निम्न हैं:—

1. उत्तेजना
2. आकांक्षा
3. प्रोत्साहन
4. दण्ड

परीक्षा की दृष्टि से महत्वपूर्ण प्रश्न

- **Motivation** शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा से हुई है।
- स्कीनर ने अभिप्रेरणा को सीखने का राजमार्ग बताया है।
- अभिप्रेरणा के प्रोत्साहन का सिद्धांत वोल्स व कोफमैन ने प्रतिपादित किया।
- मैस्लो ने प्रेरकों को जन्मजात व अर्जित रूप में वर्गीकृत किया है।
- विलियम मैकडूगल ने कुल 14 प्रकार की मूल प्रवृत्तियाँ बतायी है।
- प्रेरणा एक प्रक्रिया है, जिसमें सीखने वाले की आन्तरिक शक्तियाँ या आवश्यकताएँ उसके वातावरण में विभिन्न लक्ष्यों की ओर निर्देशित होती है।— **ब्लेयर, जोन्स, सिम्पसन**
- भूख, प्यास, प्रेम, नींद, क्रोध आदि आन्तरिक अभिप्रेरणा के घटक हैं।
- गुड – प्रेरणा कार्य को आरम्भ करने, जारी रखने और नियमित करने की प्रक्रिया है।
- आवश्यकता पदानुक्रम का सिद्धांत अब्राहिम मैस्लो ने दिया था। मैस्लो ने पाँच प्रकार की आवश्यकताओं का उल्लेख किया है।