



# वयस्क मनोविज्ञान (Adult Psychology)



# उद्देश्य

इस सत्र के उपरान्त पुलिसकर्मी व्यस्क मनोविज्ञान के निम्न बिन्दुओं को समझने में सक्षम होंगे:

- अपने और दूसरों के बारे में सकारात्मक और नकारात्मक रवैया जानने में
- तनावपूर्ण स्थितियों में आत्म-नियंत्रण करने में
- नौकरी में सकारात्मक छवि बनाने में
- कार्य के दौरान संवाद सुधारने में
- मामूली असहमति प्रकट करने में



# व्यक्तित्व

व्यक्तित्व व्यक्ति के विचारों, व्यवहार, और सामाजिक दृष्टिकोणों को समाहित करता है।

ये विचार, व्यवहार, एवं दृष्टिकोण दर्शाते हैं कि हम अपने आप को कैसे देखते हैं। और हम दूसरों और हमारे आस-पास की दुनिया के बारे में क्या विश्वास करते हैं।



# व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक



# वयस्क मनोविज्ञान

वयस्क मनोविज्ञान मानव जीवन (बचपन से लेकर वयस्क उम्र तक) में हो रहे परिवर्तन एवं प्रभावों के विषय में अध्ययन करता है।



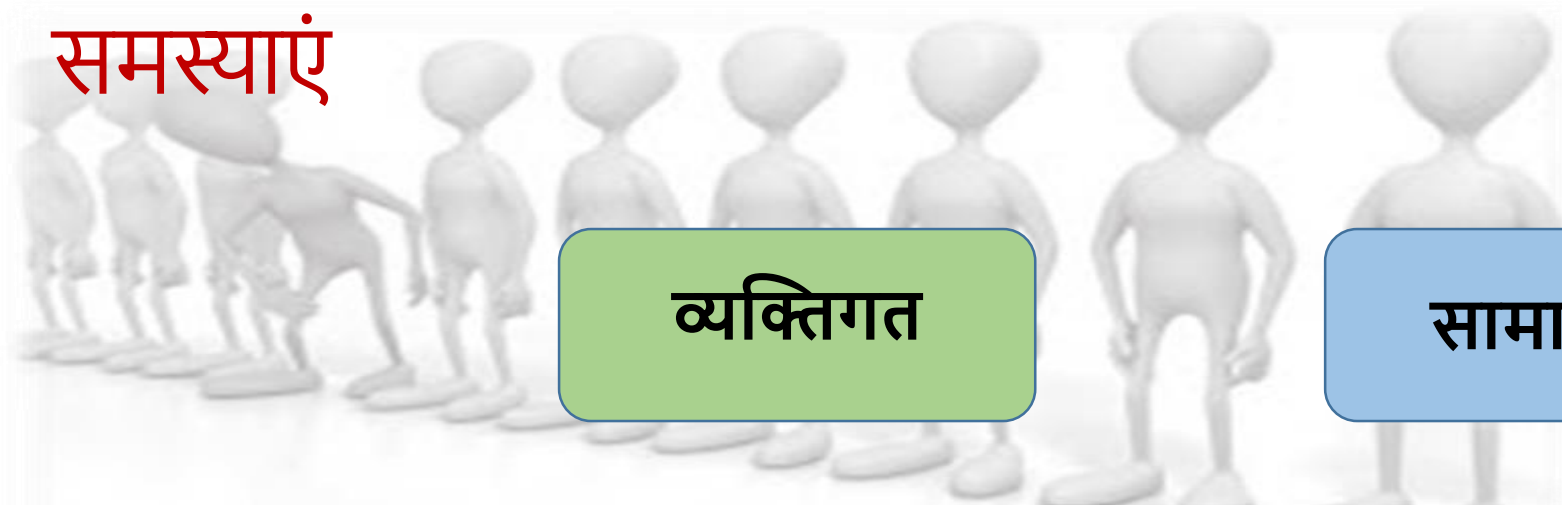
# वयस्क मनोविज्ञान



“वयस्क अवस्था” को निम्न कारकों के अंतर्गत समझा जा सकता है:

- जैविक विकास
- मनोवैज्ञानिक विकास
- कानून के आधार पर
- सामाजिक स्थिति

# वयस्क व्यक्ति की समस्याएं



व्यक्तिगत

सामाजिक

शारीरिक

मनोवैज्ञानिक



# व्यवहार के मनोविज्ञान को समझना आवश्यक

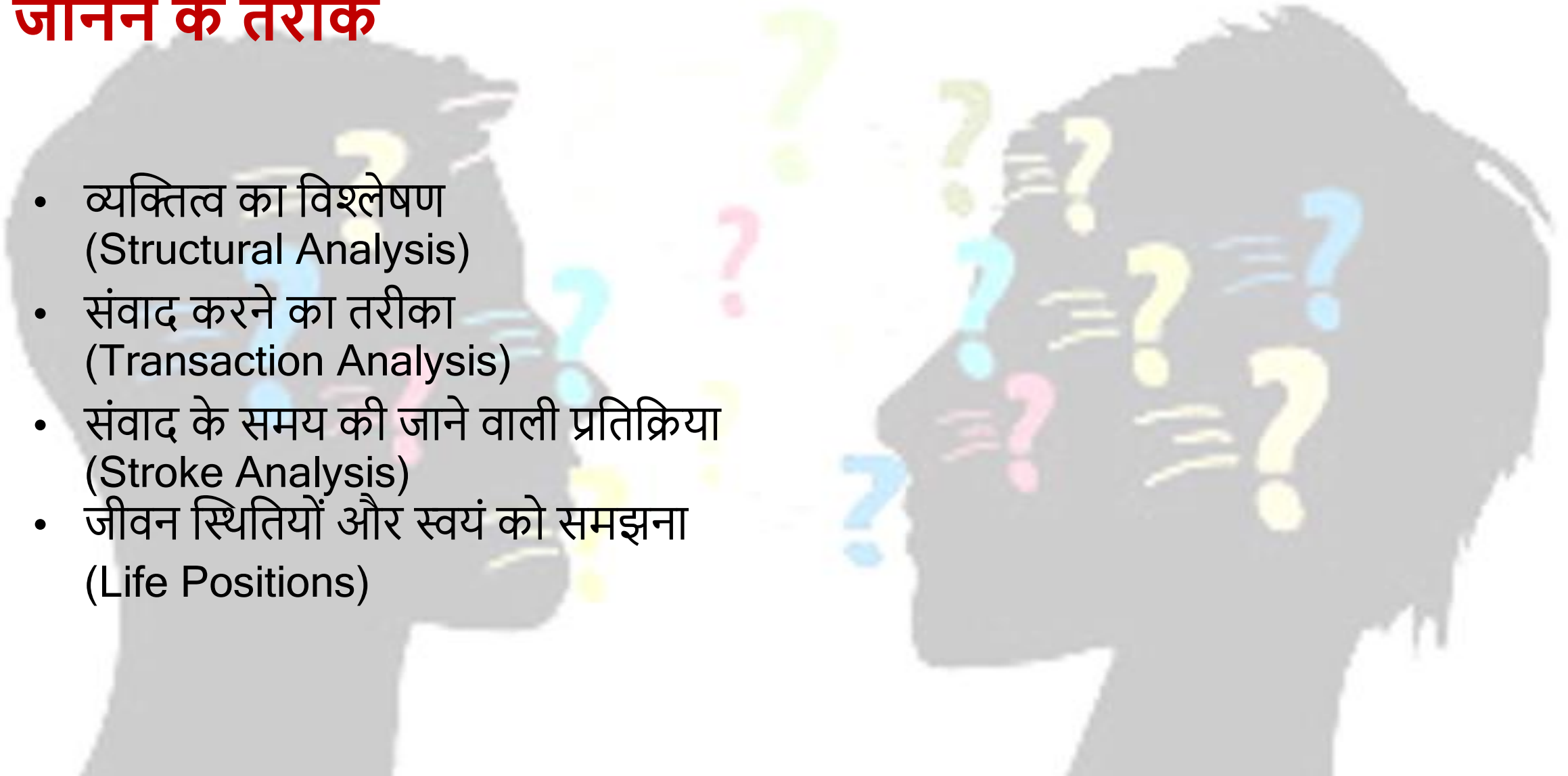
- हमारा संवाद बहुत लोगों के साथ-साथ स्वयं के साथ भी होता है।
- असंतुलित संवाद से अर्थ का अनर्थ निकल जाता है।
- इस स्थिति से बचने के लिए हमें संव्यवहार विश्लेषण (Transactional Analysis) के विषय में जानने की आवश्यकता है।





# व्यक्ति के व्यवहार के विषय में जानने के तरीके

- व्यक्तित्व का विश्लेषण (Structural Analysis)
- संवाद करने का तरीका (Transaction Analysis)
- संवाद के समय की जाने वाली प्रतिक्रिया (Stroke Analysis)
- जीवन स्थितियों और स्वयं को समझना (Life Positions)



# संव्यवहार विश्लेषण (Transactional Analysis)

- संव्यवहार विश्लेषण मनोविज्ञान का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है।
- इसे एरिक बर्न (विश्व प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक) द्वारा वर्ष 1950 में विकसित किया गया था।
- यह व्यक्तियों के बीच बातचीत का अध्ययन करने की विधि है।
- यह मानव व्यक्तित्व और व्यवहार को समझने में सहायता करती है।
- यह लोगों की मनोवैज्ञानिक संरचना को परिभाषित करती है।

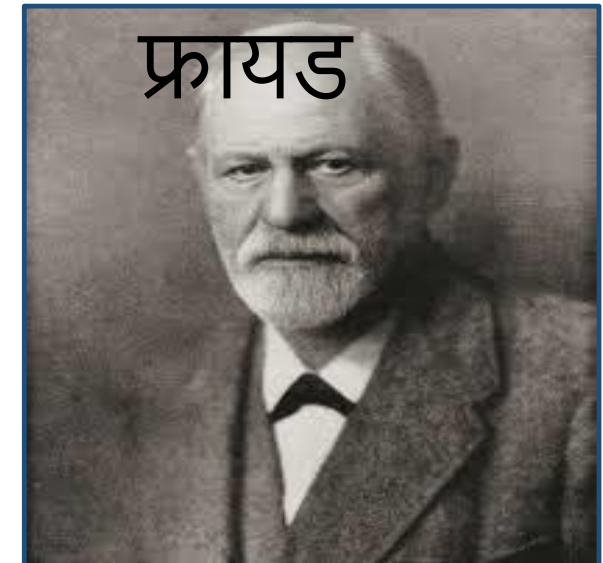


# एरिक बर्न एवं सिगमंड फ्रायड

- संव्यवहार विश्लेषण को सबसे पहले एरिक बर्न ने विकसित किया था।
- यह मनोविश्लेषक सिगमंड फ्रायड के सिद्धांतों पर आधारित था।
- संव्यवहार विश्लेषण के द्वारा अलग लोगों के व्यवहार को आसानी से समझा जा सकता है।

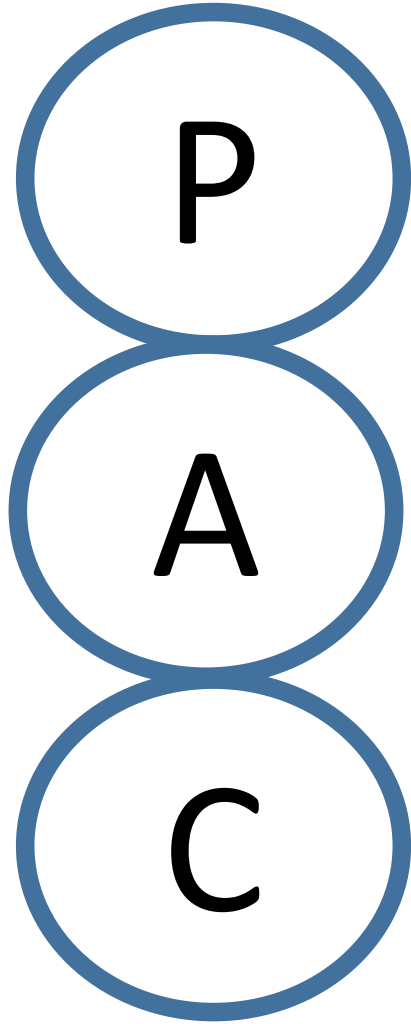


एरिक  
बर्न



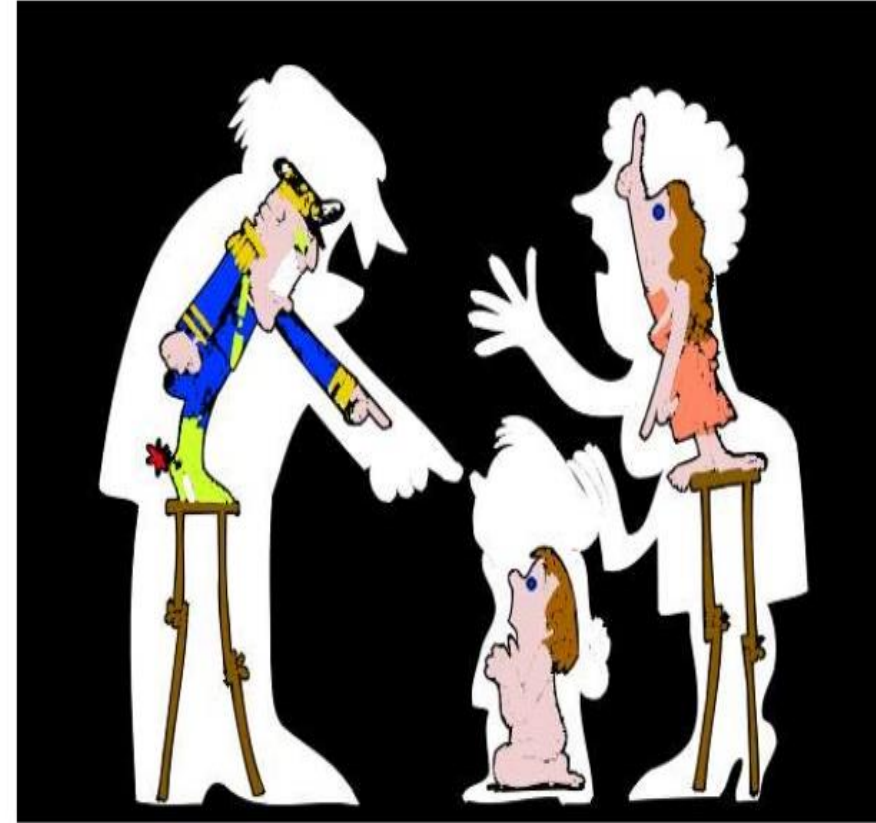
सिगमंड  
फ्रायड

# व्यक्तित्व विश्लेषण (Structural Analysis)



हर एक व्यक्ति में  
तीन ईगो अवस्थाएं  
होती हैं:

- पैरेंट
- एडल्ट
- चाइल्ड



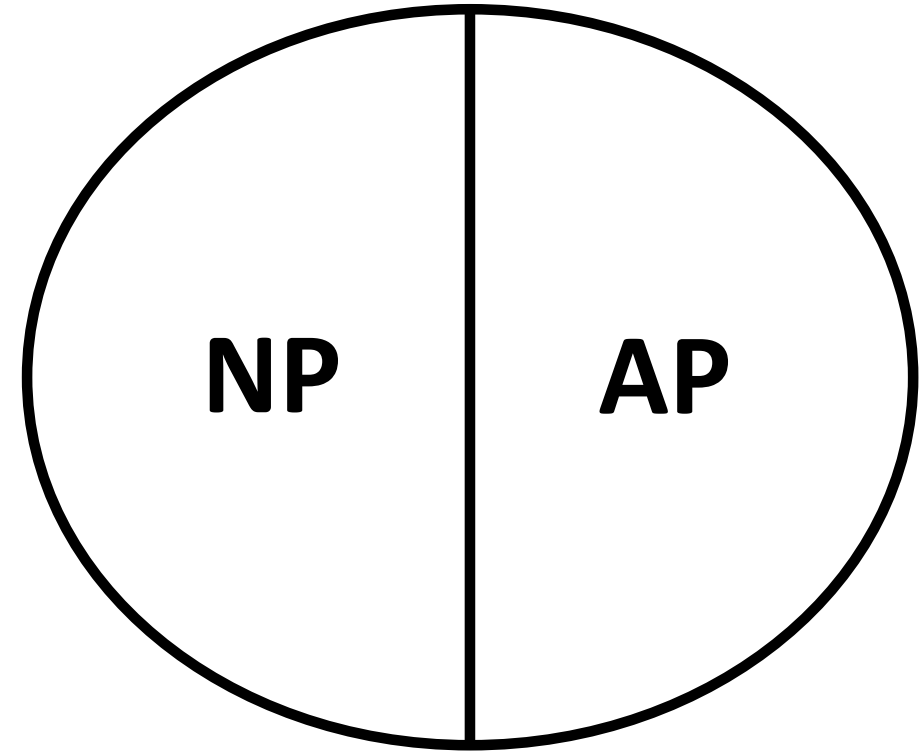


गतिवि  
धि-1

# पैरेंट ईगो स्टेट (Parent Ego State)

पैरेंट ईगो स्टेट निम्नलिखित बातों से ज्ञात होता है-

- माता-पिता के दृष्टिकोण, व्यवहार और धारणा को स्वयं में पाना।
- हमारी युवावस्था में हम अपने माता-पिता की तरह महसूस करते हैं, सोचते हैं या कार्य करते हैं।
- पैरेंट ईगो स्टेट में व्यक्ति निम्न तरह से व्यवहार कर सकता है:
  - अधिकारपूर्ण
  - आलोचनात्मक
  - प्रेमपूर्ण
  - परिपोषण



# कॉलर और सी. ओ. की चाइल्ड एवं पैरेंट ईगो स्टेट में बात-चीत



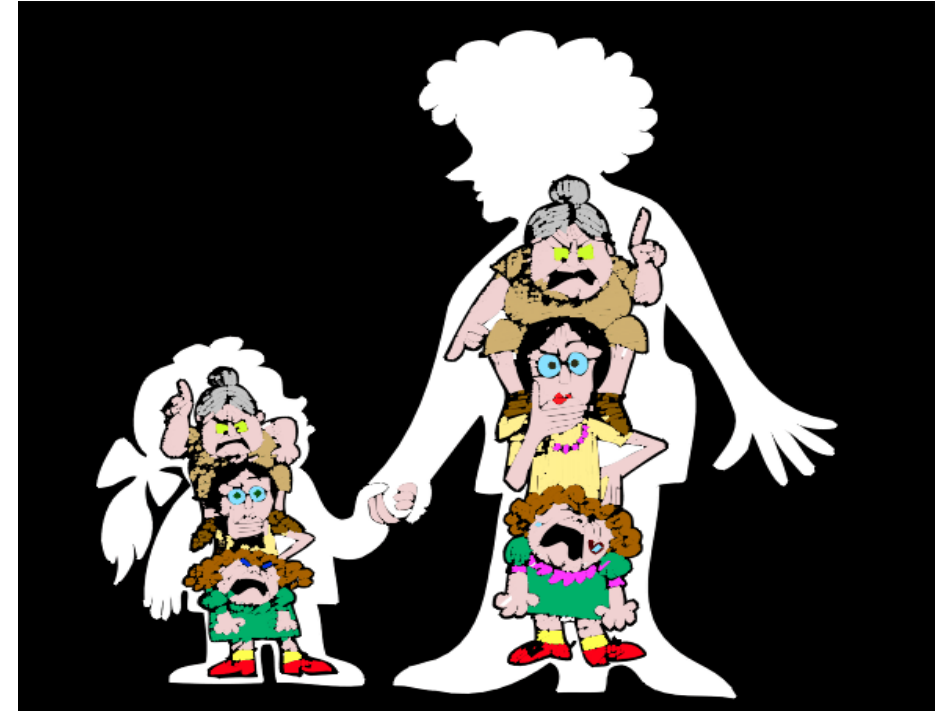


गतिवि  
धि-२

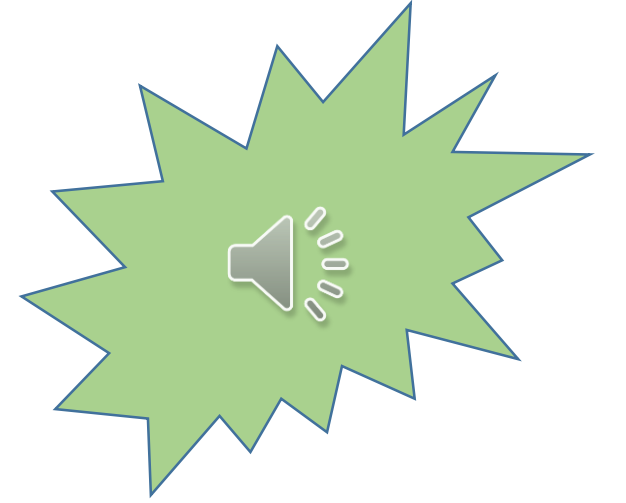


# वयस्क की ईगो स्टेट (The Adult Ego State)

- इस ईगो स्टेट का उम्र से कोई सम्बन्ध नहीं है क्योंकि एक छोटा बच्चा भी वयस्क ईगो स्टेट की स्थिति में व्यवहार कर सकता है।
- वयस्क ईगो स्टेट के कोई उपभाग नहीं हैं।
- वयस्क ईगो, व्यक्ति से संबंधित अवस्था, भावनाओं, दृष्टिकोण और व्यवहार के तरीके को दर्शाता है।
- यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह हिस्सा है, जो उसके उद्देश्य, तार्किक सोच और विपरीत स्थिति में स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता रखता है।



# कॉलर और सी. ओ. की एडल्ट ईगो स्टेट में बात-चीत

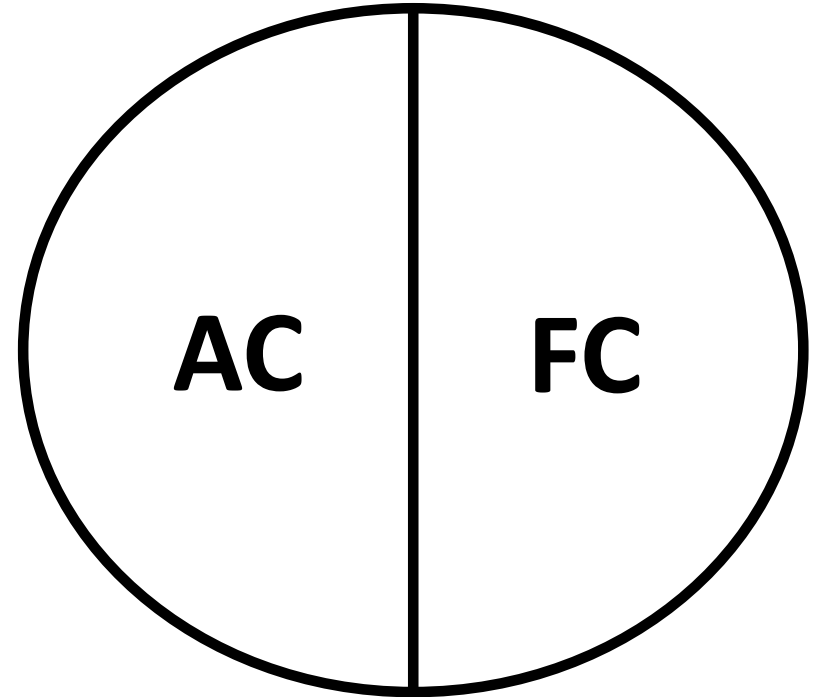




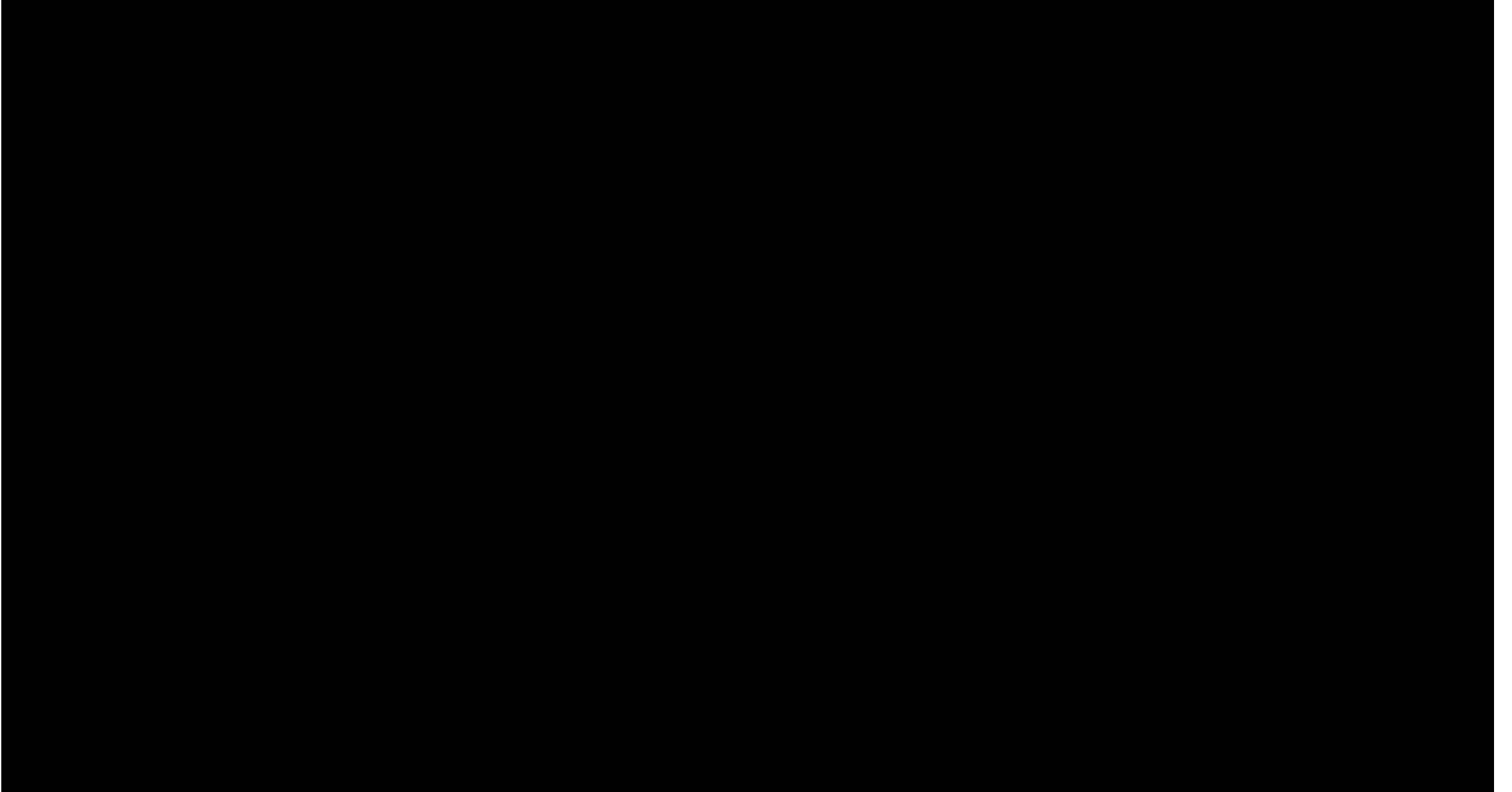
गतिवि  
धि-3

# चाइल्ड ईगो स्टेट (The Child Ego State)

- चाइल्ड ईगो स्टेट में हम एक बच्चे की तरह कार्य करते हैं।
- बात-बात पर चिंता, दुख, निर्भरता, परेशानी और घृणा को प्रदर्शित करते हैं।
- चाइल्ड ईगो में हम अपने जीवन के शुरुआती अनुभव के आधार पर व्यवहार करते हैं।
- हम इन्हीं अनुभवों के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं।
- स्वयं एवं आस-पास के लोगों के व्यवहार का व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ना।



# P.A.C. ईगो स्टेट को समझना



संक्षेप  
में

Parent

Taught Concept of  
Life

हमेशा आदेश देना  
अथवा राय देना।

Adult

Thought Concept of  
Life

हमेशा तर्क या तथ्यों के आधार  
पर बात करना।

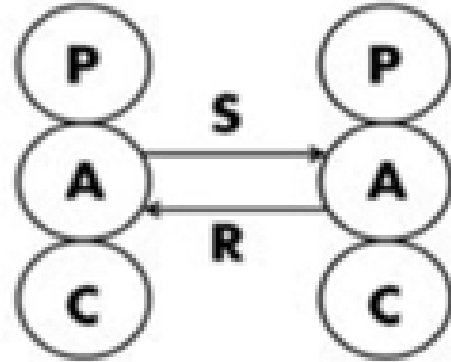
Child

Felt Concept of Life

भावनाओं को अधिक  
महत्त्व देना।

# संवाद के आधार पर विश्लेषण (Transaction Analysis)

- जब दो व्यक्तियों के बीच संवाद समानांतर रहता है। (Corr



पति: मुझे लगता है कि इस बार का खर्च बजट से अधिक हो गया है!

पत्नी: हां, इस बार खर्च कुछ ज्यादा ही हो गया. अगले महीने, सोच समझ कर खर्च करना पड़ेगा।



# संवाद के आधार पर विश्लेषण (Transaction Analysis) क्रॉस्ड एनालिसिस (Crossed Transaction)

- जब हम संवाद करते समय पूछे गए प्रश्न का उत्तर (misinterpretation) किसी और

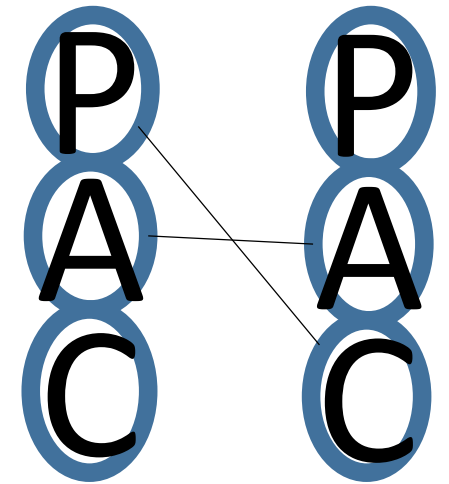
ईगो स्टेट या अपेक्षा के विपरीत देते हैं, तो अर्थ का अनर्थ

- उदाहरण-

- पति: मुझे लगता है कि इस बार का खर्च बजट से है!

- पत्नी: अच्छा! इसका मतलब, तुम मेरे खर्चे पर नज़र रखते हो ?

- उपलिखित संवाद में प्रश्न और उत्तर दोनों ही एडल्ट ईगो स्टेट में पूछा और दिया जाना चाहिए था, परन्तु वह पैरेंट ईगो स्टेट में पूछा गया और उसका उत्तर चाइल्ड ईगो स्टेट में दिया गया, जिसके कारण से संवाद पूरा नहीं हो पाया।



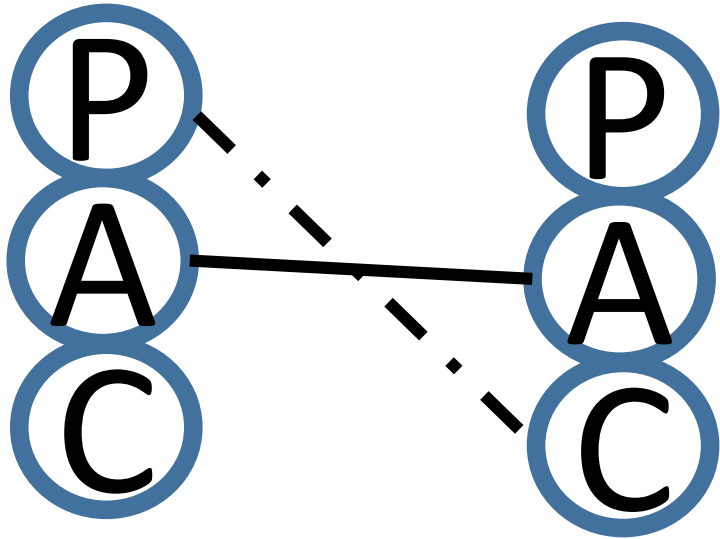


## संवाद के आधार पर समझना



# संवाद के आधार पर विश्लेषण (Transaction Analysis) अल्टीरियर ट्रान्जेक्शन (Ulterior Transaction)

राम : ये शर्ट तो बहुत अच्छी  
लग रही है!  
श्याम : अरे, रहने दो, ये  
आपकी रेंज से बाहर है!



उपरलिखित संवाद में,  
प्रश्न और उत्तर दोनों ही एडल्ट ईगो स्टेट में पूछा  
और दिया जाना चाहिए था,  
परन्तु संवाद पैरेंट ईगो स्टेट में दिया गया, जिसके  
कारण से संवाद पूरा नहीं हो पाया।



गतिविधि-  
4

# स्ट्रोक (Stroke)

- स्ट्रोक पहचान की एक इकाई है।
- इसके अंतर्गत एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को मौखिक या गैर-मौखिक रूप से पहचानता है।
- आप अपने पड़ोसी को देखते हैं, यदि आप मुस्कुरा कर नमस्ते कहते हैं, तो यह सकारात्मक स्ट्रोक का एक उदाहरण है।
- यदि वह आपसे कुछ भी न बोले, तो यह नकारात्मक स्ट्रोक का एक उदाहरण है।



# स्ट्रोक (Stroke)

मुझे  
आपका  
मकान  
बहुत पसंद  
आया!!

अरे, बस  
ठीक-  
ठाक ही  
है।

सकारात्मक/नकारा  
त्मक

अरे!  
इतने  
दिनों से  
कहाँ थे  
आप!?

बहुत  
अच्छा  
काम  
किया  
आपने!!

मुस्कु  
रा  
देना।

शाब्दिक/  
गैर-शाब्दिक

सशर्त/  
बिना शर्त

आप  
एक  
अच्छे  
इंसान  
हैं।



**गतिविधि- 5**

# जीवन की स्थिति (Life Position)

- एरिक बर्न द्वारा लिखित एक लेख में उन्होंने अत्यंत प्रभावी तरीके से जीवन की स्थिति का वर्णन किया है।
- इस विश्लेषण के द्वारा हम स्वयं के जीवन का तुलनात्मक अध्ययन कर सकते हैं।



# जीवन की स्थिति (Life Position)

सकारात्मक

स्वयं के प्रति  
दृष्टिकोण

नकारात्मक

I'm not OK You're OK	I'm OK You're OK
I'm not OK You're not OK	I'm OK You're not OK

नकारा  
त्मक

सकारा  
त्मक

दूसरों के प्रति  
रवैया



# जीवन की स्थिति (Life Positions)

- I'm not OK, You're OK- ऐसी स्थिति में लोग-
  - हीन भावना से ग्रस्त होते हैं।
  - दूसरों से तुलना करते हैं।
  - डरा हुआ महसूस करते हैं।
  - निराशावादी होते हैं।
  - दुखी महसूस करते हैं।
  - परिस्थितियों से बचने का प्रयास करते हैं। (Get-away-with)



# जीवन की स्थिति (Life Positions)

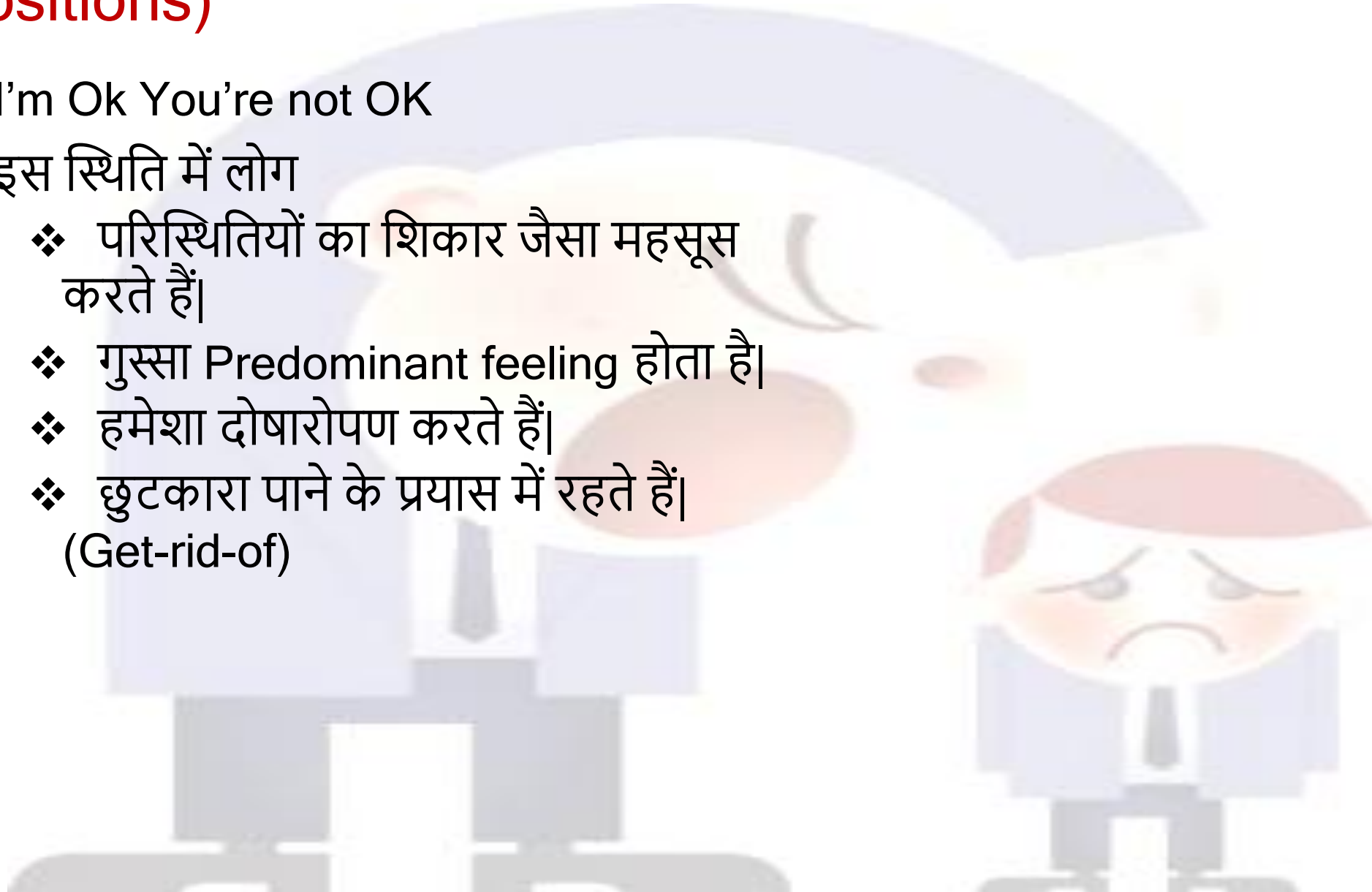


- I'm not OK, You are not Ok
- ऐसी स्थिति में लोग-
  - ❖ व्यर्थ महसूस करते हैं।
  - ❖ जीवन में रुचि खो देते हैं।
  - ❖ सुधार कठिन होता है।
  - ❖ कहीं भी नहीं पहुँच पाते। Get-Nowhere-with



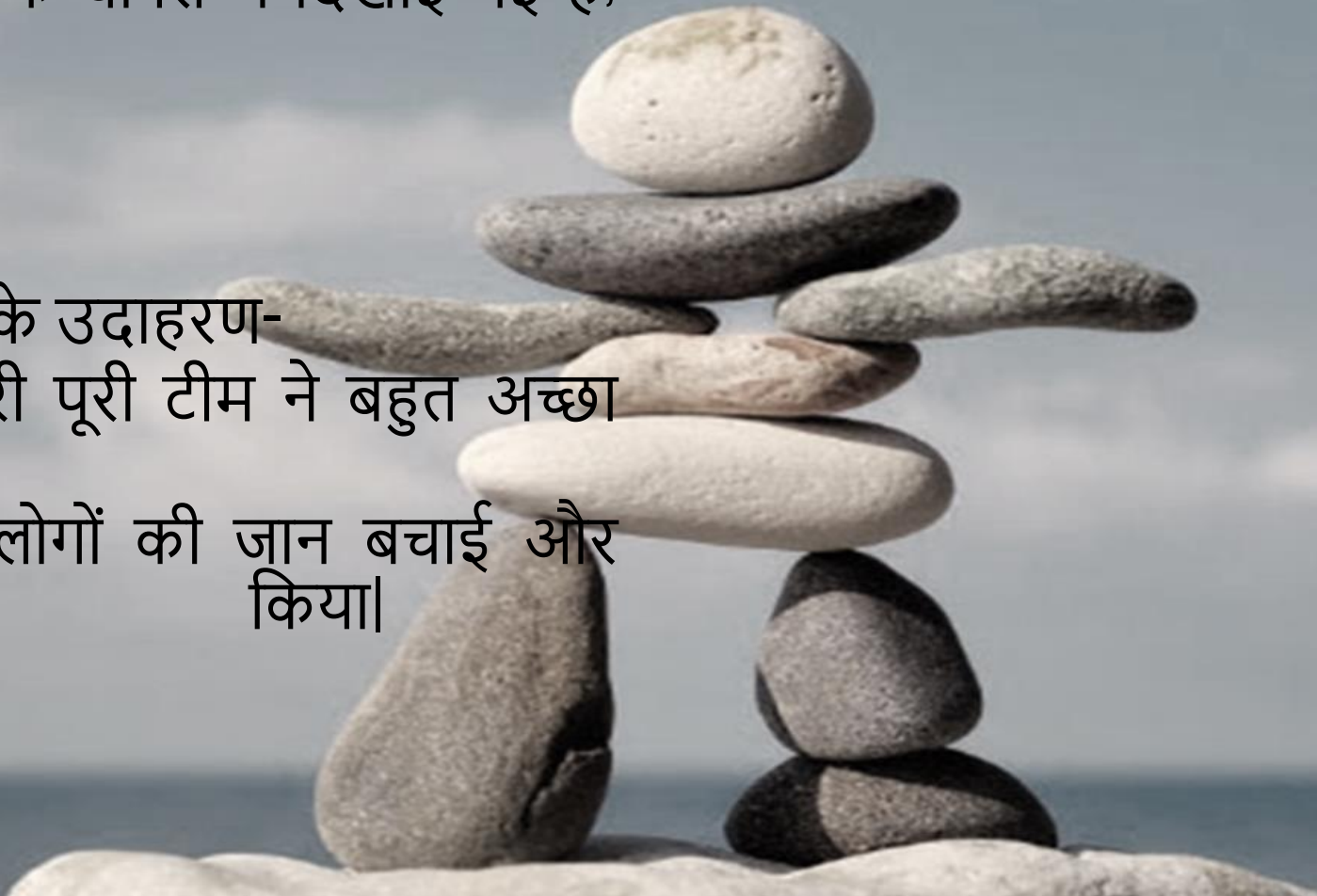
# जीवन की स्थिति (Life Positions)

- I'm Ok You're not OK
- इस स्थिति में लोग
  - ❖ परिस्थितियों का शिकार जैसा महसूस करते हैं।
  - ❖ गुस्सा Predominant feeling होता है।
  - ❖ हमेशा दोषारोपण करते हैं।
  - ❖ छुटकारा पाने के प्रयास में रहते हैं।  
(Get-rid-of)



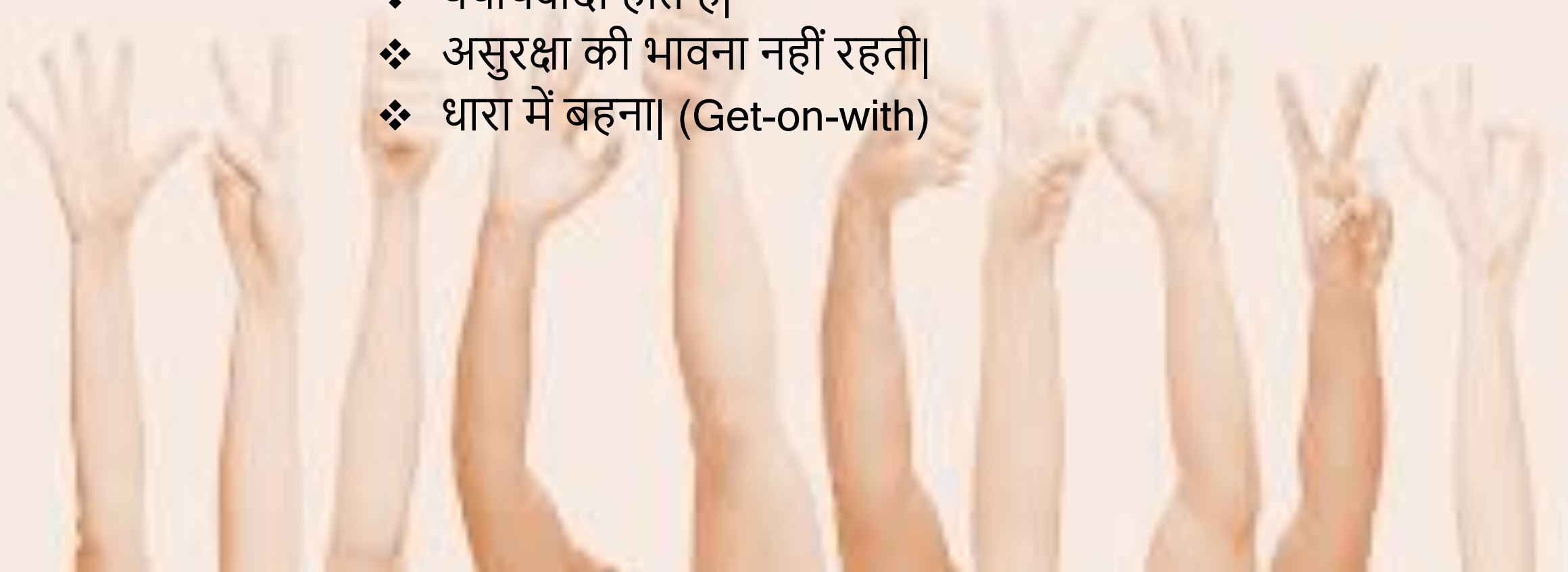
# जीवन की स्थिति (Life Position)

- एक अच्छे जीवन की चाहत सभी को होती है।
- जो कि ऊपरी दाहिने हाथ के बॉक्स में दिखाई गई है, वह है-
- I am ok(आई एम ओके)
- You are ok(यू आर ओके)
- जीवन की विभिन्न स्थितियों के उदाहरण-
  - मुझे खुशी है कि मेरी पूरी टीम ने बहुत अच्छा काम किया है।
  - शाबाश! तुमने कई लोगों की जान बचाई और पुलिस का नाम रोशन किया।



# जीवन की स्थिति (Life Positions)

- I'm OK, You're OK
- इस स्थिति में लोग-
  - ❖ सुखी अवस्था में रहते हैं।
  - ❖ यथार्थवादी होते हैं।
  - ❖ असुरक्षा की भावना नहीं रहती।
  - ❖ धारा में बहना। (Get-on-with)





गतिविधि

- 6



प्रश्नोत्त  
री

क्र० सं०	विभाग/संस्था/कार्यालय	यूआरएल/प्रकाशन/रिपोर्ट
1	TRANSACTIONAL ANALYSIS	Gerald Corey.
2		<b>Transactional Analysis – A Model for Effective Communications</b>
3		<a href="https://executivecoachingconcepts.com/transactional-analysis-a-model-for-effective-communications/">https://executivecoachingconcepts.com/transactional-analysis-a-model-for-effective-communications/</a> (definition) <a href="http://lifestoogood.net/transactional-analysis-communicate-effectively/">http://lifestoogood.net/transactional-analysis-communicate-effectively/</a> (TA & Communication chart)
4		<a href="https://acoarecovery.wordpress.com/tag/adapted-child/">https://acoarecovery.wordpress.com/tag/adapted-child/</a> (P,C chart)
5		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NBO38HqQTgl">https://www.youtube.com/watch?v=NBO38HqQTgl</a> (Eric Berne's interview)
6		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gJsAgpJFE6o">https://www.youtube.com/watch?v=gJsAgpJFE6o</a>
7		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y">https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y</a> (For Trainer's understanding)



# 112 आपात सेवा सोशल मीडिया



धन्यवाद!