

## पाठ योजना

विषय : मनोविज्ञान

कक्षा : 12

अवधि : 40 मिनट

अध्याय : जीवन की चुनौतियों का सामना

उपविषय : दबाव

### अधिगम प्रतिफल:

- विद्यार्थी दबाव के संप्रत्यय को समझ लेंगे ।
- विद्यार्थी eustress को समझ लेंगे ।
- विद्यार्थी दबावकारकों को समझ लेंगे।
- विद्यार्थी दबाव के प्रभावों को जांच सकेंगे ।

### अधिगम उद्देश्य :

#### सामान्य उद्देश्य:

- विद्यार्थियों में अपने समाज व वातावरण के परिप्रेक्ष्य में मानव मस्तिष्क व व्यवहार का ज्ञान विकसित करना ।
- विद्यार्थियों में मनोविज्ञान का ज्ञान विकसित करना ।
- विद्यार्थियों को सामाजिक रूप से जागरूक करना, अपने विकास के लिए जागरूक करना तथा उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाना ।

#### विशिष्ट उद्देश्य:

पाठ की समाप्ति के पश्चात विद्यार्थियों में निम्नलिखित परिवर्तन आ जाएंगे ।

- छात्र दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत समझ सकेंगे ।
- छात्र दबाव के प्रभावों को जान जाएंगे ।
- छात्र दबावकारकों को जान लेंगे।

#### सीखने के स्रोत :

- NCERT की किताब
- ब्लैक बोर्ड
- चॉक और डस्टर
- विषय से संबंधित चित्र या चार्ट ।

## शिक्षण विधियाँ:

- संवाद विधि
- आगमन निगमन विधि
- व्याख्या विधि
- प्रश्नोत्तर विधि

## उपविषय का परिचय :

- परीक्षा के समय आप सब कैसा महसूस करते हैं?
- जब कभी आप पढ़ाई को काम समय देते हैं तब आपके माता पिता क्या कहते हैं ?
- क्या आपको लगता है कि जब हम थोड़ी चिंता करते हैं तब वही चिंता अभिप्रेरणा का काम करती है ।

## अनुमानित पूर्व ज्ञान :


विद्यार्थी दबाव संबंधी जानकारी रखते हैं ।

## प्रस्तुतीकरण :

बहुत अच्छा बच्चों , आज हम दबाव, दबाव के प्रकारों तथा दबाव के स्रोतों के बारे में जानेंगे ।

- शिक्षक उपविषय को अधिक रुचिकर बनाने की कोशिश करता है ।
- शिक्षक बच्चों की सहायता करता है ताकि बच्चे विभिन्न दबाव कारकों की पहचान कर सकें ।

## शिक्षक 5 E का प्रयोग करते हुए

5 E	अध्यापक क्रिया	छात्र क्रिया
संलग्न करना	 <p>बच्चों इस तस्वीर की तरफ देखकर बताओ कि यह बच्चा क्या कर रहा है ?</p>	बच्चे तस्वीर की तरफ देखेंगे और उत्तर इस तरह से दे सकते हैं -

	<p>बहुत अच्छे!</p> <p>-क्या आप लोगों ने कभी दबाव का सामना किया है?</p> <p>-क्या आपको पता है कभी कभी दबाव का कुछ स्तर हमारे लिए लाभदायक होता है</p> <p>-आप तनावग्रस्त क्यों हो जाते हैं ?</p> <p>-बहुत अच्छे बच्चों आपने बिल्कुल सही कहा है ।</p>	<p>-वह बहुत उदास लग रहा है</p> <p>-उसको अपनी परीक्षा की चिंता है ।</p> <p>बच्चे इसका उत्तर हाँ में देंगे।</p> <p>बच्चे आश्चर्यचकित हो सकते हैं ।</p> <p>जब कभी कोई समस्या या कोई चुनौती हमारे सामने होती है तब हम तनावग्रस्त हो जाते हैं ।</p>
<p>अन्वेषण करना</p>	<p>अब आप सब बताए कि इन कठिनाइयों, घटनाओं या समस्याओं को मनोविज्ञान में क्या कहते हैं ?</p> <p>इन सबको हम दबावकरक कहते हैं ।</p>	<p>इसका उत्तर बच्चे नहीं में दे सकते हैं ।</p>

	<p>-अच्छा अब आप बताए कि जब हम तनाव में होते हैं तब हमारा शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है ?</p> <p>बिल्कुल सही कहा</p>	<p>बच्चे इसका उत्तर देने का प्रयास करते हैं हमारा व्यवहार बदल जाता है ,उदास हो जाते हैं</p>
<p>व्याख्या करना</p>	<p>अब हम इनको परिभाषित करेंगे</p> <p><b>दबाव</b> -किसी जीव द्वारा उद्दीपक घटना के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं के प्रतिरूप के रूप में किया जा सकता है जो उस जीव की साम्यावस्था में व्यवधान उत्पन्न करती है ।</p> <p>और दबाव का वह स्तर जो हमारे लिए लाभदायक होता है उसे eustress कहते हैं ।</p> <p><b>तनाव-</b> बाह्य कारकों के प्रति प्रतिक्रिया</p> <p><b>दबावकारक</b> -वे घटनाएं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं ।</p> <p><b>दबाव की प्रकृति</b> -दबाव के अंग्रेजी भाषा के शब्द stress की व्युत्पत्ति लैटिन शब्द 'strictus' से हुई है जिसका अर्थ है कसना ,संकीर्ण या तंग ।</p> <p>-दबाव कारण तथा प्रभाव दोनों से संबंधित है ।</p> <p>-आधुनिक दबाव शोध के जनक Hans Selye ने दबाव को परिभाषित कीय है "किसी भी मांग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया है"</p> <p>-दबाव विद्युत की भांति होते हैं । दबाव ऊर्जा प्रदान करते हैं भाव प्रबोधन में वृद्धि करते हैं तथा निष्पादन को प्रभावित करते हैं ।</p>	<p>विद्यार्थी ध्यान से सुनेंगे और लिखेंगे ।</p>

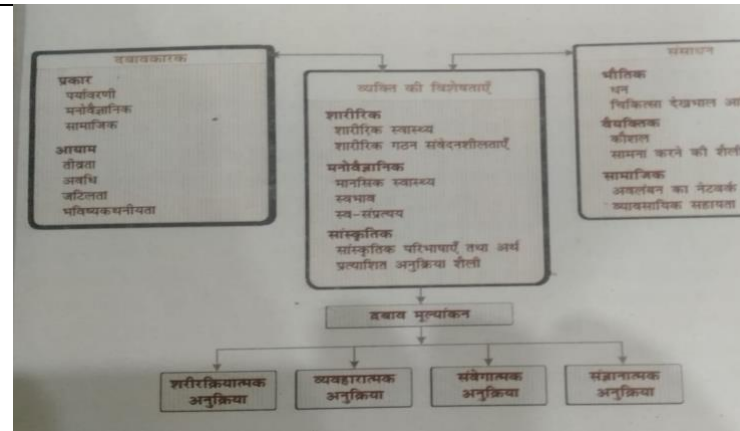
विद्युत अधिक या काम हो जाए तो क्या होता है ?

बहुत अच्छे ,ठीक ऐसे ही दबाव भी हमारे शरीर को प्रभावित करते हैं ।

- दबाव एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है ।
- दबाव का प्रत्यक्षण व्यक्ति द्वारा घटनाओं के संज्ञानात्मक मूल्यांकन तथा उनसे निपटने के लिए उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर करता है।

ज्यादा हो तो बल्ब की बत्ती को गला सकती है ,विद्युत उपकरणों को खराब कर सकती है ।

विस्तार करना



दबाव कारक की प्रक्रिया का एक सामान्य माडेल

इस चार्ट मे सभी दबाव कारकों का वर्णन किया गया है।

	<p>Lazarus और उनके सहयोगियों ने दो तरह के मूल्यांकन बताए हैं -  प्राथमिक मूल्यांकन तथा द्वितयिक मूल्यांकन।  <b>प्राथमिक मूल्यांकन</b> : इसका संबद्ध एक नए या चुनौतीपूर्ण पर्यावरण का उसके सकारात्मक तथा नकारात्मक परिणामों के रूप में प्रत्यक्षण से है ।  <b>द्वितयिक मूल्यांकन</b> :जो व्यक्ति की अपनी सामना करने की योग्यता तथा संसाधनों का मूल्यांकन होता है कि क्या वे उस घटना द्वारा उत्पन्न नुकसान से निपटने के लिए पर्याप्त हैं ।  उदाहरण के लिए अगर किसी के घर में आग लग जाए परंतु उसके पास धन है । एक गरीब व्यक्ति के घर में आग लग जाए तो ज्यादा परेशान कोण होगा ओर क्यूँ ?  बिल्कुल ठीक कहा ।</p>	<p>गरीब व्यक्ति क्योंकि उसके पास धन नहीं है कि वह फिर से आसानी से रह सके ।</p>
<p>मूल्यांकन</p>	<p>-क्या दबाव हमेशा हानिकारक होता है ?  -दबाव की उत्पत्ति किस भाषा के शब्द से हुई है।  -आधुनिक दबाव शोध के जनक किसे कहा जाता है ?</p>	

**सारांश :**

बच्चों आज हमने दबाव ,दबाव के प्रकार ,तनाव तथा Lazarus मोडेल सीखा ।

**गृहकार्य :**

- इस अध्याय को दो बार पढ़ें ।

- अपने आस पास के किन्हीं दो लोगों का प्रेक्षण करें और उनके दबाव कारकों का वर्णन करें ।
- निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अपनी कॉपी में लिखें -  
दबाव की परिभाषा लिखें।  
आधुनिक दबाव शोध के जनक किन्हें कहा गया है ?  
Lazarus द्वारा बताए गए मूल्यांकन बताए ।