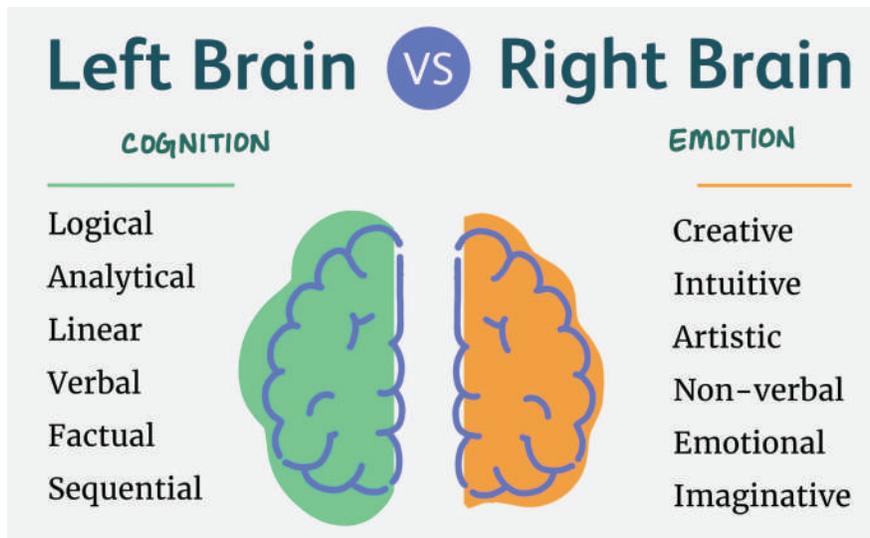




COGNITION AND EMOTION

संज्ञान और संवेग

संज्ञान \Leftrightarrow संवेग
Cognition \Leftrightarrow Emotion
[Bi-directional]
(द्वि-दिशात्मक)



Cognition
संज्ञान

- Cognition refers to the mental processes involved in acquiring knowledge and understanding.
संज्ञान से तात्पर्य ज्ञान और समझ प्राप्त करने में शामिल मानसिक प्रक्रियाओं से है।
- It includes
इसमें शामिल है
Thinking (चिंतन)
Reasoning (तर्क)





Problem Solving (समस्या समाधान)

Perceiving (मानता)

Recognizing (मान्यता देना)

Memory (स्मृति)

Attention (ध्यान)

Language (भाषा)



- Cognition is "how we know and process information."
संज्ञान का तात्पर्य "हम जानकारी को कैसे जानते हैं और उसका प्रसंस्करण करने से है।"

Main Cognitive Processes

(मुख्य संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ)

1) Perception (धारणा)

Interpreting sensory input (what we, see, hear, feel).

इंद्रियात्मक इनपुट (जो हम देखते सुनते, अनुभव करते हैं) की व्याख्या करना।

2) Attention (ध्यान देना)

Focusing on important information while ignoring the rest.

महत्वपूर्ण जानकारी पर ध्यान केंद्रित करना तथा बाकी को अनदेखा करना।

3) Memory (स्मृति)

Storing and recalling past experiences.

पिछले अनुभव को संग्रहीत करना और याद करना।

4) Thinking (चिंतन)

Mental manipulation of information to solve problem or make decision.

समस्या को हल करने या निर्णय लेने की जानकारी का मानसिक हेरफेर।

5) Language (भाषा)

Using symbols / words to communicate.

संवाद करने के लिए प्रतीकों/शब्दों का उपयोग करना।

6) Reasoning and Decision Making (तर्क एवं निर्णय लेना)

Evaluating option and choosing the best.

विकल्पों का मूल्यांकन करना और सर्वोत्तम का चयन करना।



Emotion संवेग

Emotions is a complex psychological state that involves feelings, physiological arousal, and behavioural expression.

संवेग एक जटिल मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें संवेग, शारीरिक उद्दीपक और व्यवहारिक अभिव्यक्ति शामिल होती है।

Emotion color our lives. - Rathus
संवेग हमारे जीवन को रंग देते हैं। (रेयस)



J. B. Watson's views on Emotion

जे. बी. वॉटसन का संवेग पर दृष्टिकोण

- J.B watson → Father of Behaviourism
जे बी वॉटसन → व्यवहारवाद के जनक
- Watson believed emotions are innate, automatic bodily responses triggered by certain stimuli.
वॉटसन का मानना था कि भावनाएँ कुछ उद्दीपकों द्वारा उत्पन्न होने वाली सहज स्वचालित शारीरिक प्रतिक्रियाएँ हैं।
- Watson Identify three innate emotions in infants.
वॉटसन ने शिशुओं में तीन जन्मजात संवेगों की पहचान की।



F	A	L
---	---	---

Fear (भय)

- Triggered by loud noise or loss of support.
तेज अवाज या समर्थन के नुकसान से ट्रिगर ।

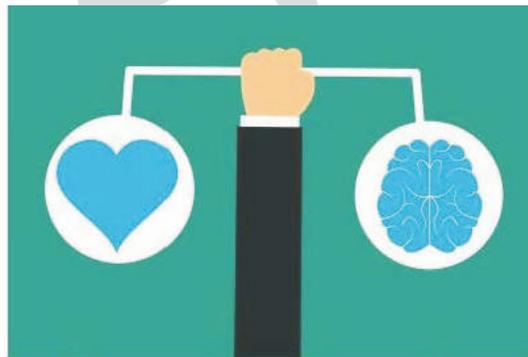
Anger (क्रोध)

- Triggered by restriction of movement.
आवाजाही पर प्रतिबंध के कार

Love (प्रेम)

- Triggered by gentle stroking, rocking or feeding.
हलके से सहलाने, खिलाने से उल्लेजित होता है।

Relationship between Cognition and Emotion संज्ञान और संवेग के बीच संबंध



- Cognition and emotion are closely linked, major terms used are:
संज्ञान और संवेग आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं, इसलिए प्रयुक्त प्रमुख शब्द है।
 - Inter-related (परस्पर संबंधित)
 - Inter-woven (आपस में बुने हुए)
 - Inter-tuin (अंतर-जुड़वाँ)

According to Zajonc ज्ञाजोनक के अनुसार

Cognition and Emotion are independent to each other.
संज्ञान और संवेग एक दूसरे से स्वतंत्र है।



1) Cognition Influence Emotions

संज्ञान संवेग को प्रभावित करते हैं

- How we think about a situation affects what we feel.
हम किस स्थिति के बारे में कैसे सोचते हैं, इसका असर हमारे संवेग पर पड़ता है।

- Example

उदाहरण

1) If you think "The exam is impossible" → Anxiety.

आप सोचते हैं "परिक्षा असंभव है" → चिंता।

2) If you think "I study well" → Confidence.

आप सोचते हैं "मैं अच्छी तरह से पढ़ूँगा" → आत्मविश्वास

2) Emotion Influences Cognition

संवेग संज्ञान को प्रभावित करते हैं।

- Emotion affect memory, attention and decision-making.
संवेग स्मृति, ध्यान और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

- Example- Pavlov's dog salivating at a bell sound.

उदाहरण - पावलोव का कुत्ता घंटी की आवाज सुनकर लार टपकाता है

Cognition



Emotions

Emotional Intelligence सांवेगिक बुद्धि

"Anyone can become angry - that is easy, but to be angry with the right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose, and in the right way - that is not easy."

कोई भी क्रोधित हो सकता है - यह आसान है, लेकिन सही व्यक्ति पर, सही मात्रा में, सही समय पर, सही उद्देश्य से, और सही तरीके से क्रोधित होना - यह आसान नहीं है।

- Aristotle (अरस्तू)

Emotional intelligence is the ability to recognize, understand, manage and use emotions effectively in ourselves and others.

सांवेगिक बुद्धि स्वयं में तथा दूसरों में भावनाओं को पहचानने, समझने, प्रबंधित करने तथा उनका प्रभावी ढंग से उपयोग करने की क्षमता है।

Components of Emotional Intelligence

सांवेगिक बुद्धि के घटक

- 1) Self Awareness → knowing your emotions.
आत्म-जागरूकता → अपनी भावनाओं को जानना
- 2) Self Regulation → managing emotions.
आत्म-नियमन → भावनाओं का प्रबंधन
- 3) Motivation → Using emotions to reach goals.
अभिप्रेरणा → लक्ष्य तक पहुँचने के लिए भावनाओं का उपयोग।
- 4) Empathy → understanding other's emotions.
सहानुभूति → दूसरे की भावनाओं को समझना।
- 5) Social skills → Handling relationships.
सामाजिक कौशल → रिश्तों को संभालना।



Theories of Emotions संवेगों के सिद्धांत

1. **James-Lange**: Physical response stimulate emotions. :

जेम्स-लैंग : शारीरिक प्रतिक्रिया संवेगों को उत्तेजित करती है

2. **Cannon-Bard**: Emotions bring physical response.

कैनन-बार्ड : संवेग शारीरिक अनुक्रिया लाती है।

3. **Schaster-Singer**: interpretation of emotions.

शैक्स्टर-सिंगर : संवेगों की व्याख्या ।

1) **James - Lange (जेम्स लैंग)**

- Emotions come after physical changes in the body.
संवेग शरीर में शारीरिक परिवर्तन के बाद आते हैं।
- Sequence: Event → Body reactions → Emotions.
अनुक्रम : घटना → शारीरिक अनुक्रिया → संवेग
- Example- We see lion → heart races → then we feel fear.
उदाहरण - हम एक शेर को देखते हैं → दिल तेज धड़कता है → फिर हमें डर लगता है।

2) **Cannon - Bard (कैनन-बार्ड)**

- Emotions and body reactions happen at the same times.
संवेग और शारीरिक अनुक्रिया एक ही समय पर होती हैं।
- Sequence: Event → Emotion → Body reaction (together)
अनुक्रम : घटना → संवेग → शारीरिक अनुक्रिया (एक साथ)
- Example- We see lion → we feel fear and heart races simultaneously.
उदाहरण - हम शेर को देखते हैं → हमें एक साथ डर और दिल की धड़कन महसूस होती है।



3) Schachte – Singer (शैक्तर-सिंगर)

- Emotions = Body arousal + Cognitive interpretation.
संवेग = शारीरिक उत्तेजना + संज्ञानात्मक व्याख्या
- Sequence: Event → Body reaction → We think → Emotion
अनुक्रम : घटना → शारीरिक अनुक्रिया → चिंतन → संवेग
- Example- Heart racing → If we think danger! → we feel fear.
उदाहरण - दिल की धड़कन → अगर हम खतरे के बारे में सोचते हैं → हम डर को बढ़ावा देते हैं।
- If we think excitement! → we feel joy.
अगर हम उत्साह के बारे में सोचते हैं → हमें खुशी महसूस होगी।

Let's
LEARN!

