

**Dr. Sarita Devi**  
**Assistant Professor**  
**Department of Psychology**  
**Maharaja College, Ara**

## **चिंतन और समस्या समाधान (Thinking and Problem Solving)**

चिंतन (Thinking) और समस्या समाधान (Problem Solving) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (Cognitive Psychology) के महत्वपूर्ण पहलू हैं। ये मानव मस्तिष्क की सोचने, निर्णय लेने और समस्याओं को हल करने की क्षमताओं को दर्शाते हैं।

### **I. चिंतन (Thinking)**

चिंतन वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम जानकारी को समझते, व्यवस्थित करते, उसकी व्याख्या करते हैं और समस्या समाधान व निर्णय लेने के लिए उपयोग करते हैं।

#### **चिंतन के प्रमुख घटक:**

1. संवेदनाएँ (Sensation) और धारणा (Perception) – यह हमें बाहरी दुनिया से जानकारी लेने और उसे व्याख्यायित करने में मदद करते हैं।
2. प्रतिनिधित्व (Mental Representation) – इसमें छवियाँ (Images), संकल्पनाएँ (Concepts), और प्रतिमान (Prototypes) शामिल होते हैं।
3. भाषा (Language) – संज्ञानात्मक गतिविधियों में भाषा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

#### **चिंतन के प्रकार:**

1. आकस्मिक चिंतन (Autistic Thinking) – यह कल्पना, दिवास्वप्न और निजी सोच से जुड़ा होता है।
2. यथार्थपरक चिंतन (Realistic Thinking) – यह तार्किक सोच और व्यावहारिक समस्या समाधान पर केंद्रित होता है।
3. अनुकरणात्मक चिंतन (Reproductive Thinking) – पहले से सीखी हुई रणनीतियों को दोहराना।
4. सृजनात्मक चिंतन (Creative Thinking) – नए और अभिनव विचार उत्पन्न करने की क्षमता।



## II. समस्या समाधान (Problem Solving)

समस्या समाधान एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें हम एक जटिल स्थिति या चुनौती का समाधान खोजने का प्रयास करते हैं।

### समस्या समाधान के चरण:

1. समस्या की पहचान (Problem Identification) – समस्या को स्पष्ट रूप से समझना।
2. समस्या की परिभाषा (Defining the Problem) – समस्या के मुख्य तत्वों की पहचान करना।
3. योजना बनाना (Planning Strategy) – विभिन्न संभावित समाधानों पर विचार करना।
4. समाधान लागू करना (Implementing the Solution) – चुने गए समाधान को वास्तविकता में लागू करना।
5. मूल्यांकन (Evaluation) – यह देखना कि समाधान प्रभावी था या नहीं।

### समस्या समाधान के प्रकार:

1. संगठित समस्या समाधान (Well-Defined Problem Solving) – इसमें समस्या और समाधान दोनों स्पष्ट होते हैं, जैसे गणितीय समस्याएँ।
2. असंगठित समस्या समाधान (Ill-Defined Problem Solving) – समस्या अस्पष्ट होती है और समाधान ढूँढने में रचनात्मकता की आवश्यकता होती है, जैसे व्यक्तिगत जीवन की समस्याएँ।

### समस्या समाधान की रणनीतियाँ (Strategies):

1. एल्गोरिदम (Algorithms) – यह एक सुव्यवस्थित, चरणबद्ध प्रक्रिया होती है जो हमेशा सही उत्तर देती है।
2. हेयुरिस्टिक्स (Heuristics) – यह समस्या को हल करने के लिए प्रयोग किए जाने वाले त्वरित और व्यावहारिक नियम होते हैं, जो हमेशा सही नहीं होते।
3. अंतर्दृष्टि (Insight) – समस्या का अचानक हल मिल जाना।
4. ट्रायल एंड एरर (Trial and Error) – विभिन्न तरीकों को आजमाकर सही हल खोजना।
5. मनोवैज्ञानिक सेट (Mental Set) – पहले से सफल रहे समाधान को बार-बार अपनाना।

## III. समस्या समाधान में बाधाएँ (Barriers in Problem Solving):

1. कार्यात्मक स्थिरता (Functional Fixedness) – किसी वस्तु को उसके पारंपरिक उपयोग से अलग तरीके से उपयोग करने में असमर्थता।



2. मानसिक स्थिरता (Mental Set) – नई स्थितियों में पुराने तरीकों को ही अपनाने की प्रवृत्ति।
3. अनावश्यक जानकारी (Irrelevant Information) – समस्या से संबंधित अनावश्यक जानकारियाँ जो ध्यान भटकाती हैं।
4. भावनात्मक प्रभाव (Emotional Influence) – नकारात्मक भावनाएँ, जैसे डर और तनाव, समस्या समाधान में बाधा डाल सकती हैं।

#### IV. सृजनात्मक चिंतन और समस्या समाधान (Creative Thinking and Problem Solving)

सृजनात्मक चिंतन (Creative Thinking) वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति नए और अनूठे विचार उत्पन्न करता है। यह समस्या समाधान में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

##### सृजनात्मक चिंतन के चरण:

1. तैयारी (Preparation) – समस्या को समझना और जानकारी एकत्र करना।
2. इनक्यूबेशन (Incubation) – समस्या को कुछ समय के लिए छोड़ देना ताकि अवचेतन मन उस पर काम कर सके।
3. अंतर्दृष्टि (Insight) – अचानक समाधान का अहसास होना।
4. सत्यापन (Verification) – समाधान को लागू करना और मूल्यांकन करना।

#### V. निर्णय लेना (Decision Making)

समस्या समाधान के दौरान हमें विभिन्न विकल्पों में से सही निर्णय लेना होता है।

##### निर्णय लेने की विधियाँ:

1. तर्कसंगत निर्णय (Rational Decision-Making) – सभी संभावनाओं का विश्लेषण कर सबसे उपयुक्त विकल्प चुनना।
2. भावनात्मक निर्णय (Emotional Decision-Making) – व्यक्तिगत भावनाओं के आधार पर निर्णय लेना।
3. सामाजिक प्रभाव (Social Influence) – समाज और संस्कृति के आधार पर निर्णय लेना।

##### निष्कर्ष

मनोविज्ञान में चिंतन और समस्या समाधान जटिल मानसिक प्रक्रियाएँ हैं जो हमारी सीखने, निर्णय लेने और रचनात्मकता की क्षमताओं को प्रभावित करती हैं। एक प्रभावी समस्या समाधानकर्ता बनने के लिए व्यक्ति को लचीली सोच, नवीन विचारधारा और तार्किक दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता होती है।





Edit with WPS Office