

## पर्यावरण का मनोविज्ञान

डा० मधुप कुमार<sup>1</sup>

<sup>1</sup>असिस्टेंट प्रोफेसर (शिक्षाशास्त्र विभाग) भारतीय महाविद्यालय, फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश।

Received: 24 Oct 2024

Accepted & Reviewed: 25 Oct 2024,

Published : 31 Oct 2024

### Abstract

जर्नल ऑफ एनवायर्नमेंटल साइकोलॉजी के अनुसार, पर्यावरण का मनोविज्ञान को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है। "लोगों और उनके भौतिक परिवेश (निर्मित और प्राकृतिक वातावरण, प्रकृति और प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग और दुरुपयोग, और स्थिरता-संबंधी व्यवहार सहित) के बीच लेन-देन और अंतर्संबंधों का वैज्ञानिक अध्ययन।" दूसरे शब्दों में, पर्यावरण मनोविज्ञान लोगों और उनके पर्यावरण के बीच परस्पर क्रिया के बारे में है। एक क्षेत्र के रूप में, यह समझने का प्रयास करता है कि हमारा पर्यावरण हमें कैसे और क्यों प्रभावित करता है, हम उस ज्ञान का अपने लाभ के लिए कैसे लाभ उठा सकते हैं, और हम अपने आस-पास की दुनिया के साथ अपने रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकते हैं।

सिद्धांतकारों का मानना है कि बहुत ज़्यादा पर्यावरणीय चुनौती सभ्यताओं के विनाश का कारण बनती है जबकि बहुत कम चुनौती संस्कृति के ठहराव का कारण बन सकती है। इसके अलावा, इन पर्यावरणीय कारकों का इस बात पर बहुत बड़ा प्रभाव हो सकता है कि हम एक समाज के रूप में क्या महत्व देते हैं और हम कैसे रहते हैं और साथ मिलकर काम करते हैं।

पर्यावरण मनोविज्ञान, पर्यावरण और संबंधित क्षेत्रों में मनोविज्ञान के अनुप्रयोग के अंतर्गत एक उपक्षेत्र है, जो यह जांचता है कि भौतिक पर्यावरण मानव व्यवहार और कल्याण को कैसे प्रभावित करता है। इस क्षेत्र के शोधकर्ता अध्ययन करते हैं कि डिज़ाइन, लेआउट और सौंदर्यशास्त्र जैसे कारक हमारी भावनाओं और कार्यों को कैसे प्रभावित करते हैं। इस ज्ञान को लागू करके, शहरी योजनाकार और वास्तुकार ऐसे वातावरण बना सकते हैं जो टिकाऊ व्यवहार को बढ़ावा देते हैं।

**संकेत शब्द-** पर्यावरण मनोविज्ञान, सौंदर्यशास्त्र, योजनाकार और वास्तुकार, वैज्ञानिक अध्ययन।"

### Introduction

पर्यावरण मनोविज्ञान व्यक्तियों और उनकी भौतिक स्थितियों के बीच लेन-देन का अध्ययन है। इन लेन-देन में, व्यक्ति पर्यावरण को बदलते हैं, और उनके व्यवहार और अनुभव पर्यावरण द्वारा बदले जाते हैं। पर्यावरण मनोविज्ञान में सिद्धांत, अनुसंधान और अभ्यास शामिल हैं जिनका उद्देश्य प्राकृतिक पर्यावरण के साथ हमारे संबंधों को बेहतर बनाना और इमारतों को अधिक मानवीय बनाना है। पर्यावरण मनोविज्ञान एक अंतःविषय क्षेत्र है जो व्यक्तियों और उनके परिवेश के बीच परस्पर क्रिया पर ध्यान केंद्रित करता है। यह क्षेत्र पर्यावरण शब्द को व्यापक रूप से परिभाषित करता है, जिसमें प्राकृतिक वातावरण, सामाजिक सेटिंग, निर्मित वातावरण, सीखने का वातावरण और सूचनात्मक वातावरण शामिल हैं। यद्यपि "पर्यावरण मनोविज्ञान" यकीनन इस क्षेत्र का सबसे प्रसिद्ध और सबसे व्यापक विवरण है, इसे मानव कारक विज्ञान, संज्ञानात्मक एर्गोनॉमिक्स, पारिस्थितिक मनोविज्ञान, इकोसाइकोलॉजी, पर्यावरण-व्यवहार अध्ययन और व्यक्ति-पर्यावरण अध्ययन के रूप में भी जाना जाता है। निकट से संबंधित क्षेत्रों में शामिल हैं – वास्तुकला मनोविज्ञान,

सामाजिक-वास्तुकला, व्यवहार भूगोल, पर्यावरण समाजशास्त्र, सामाजिक पारिस्थितिकी, तथा पर्यावरण डिजाइन अनुसंधान, पर्यावरण और शहरी डिजाइन और योजना, पर्यावरण सौंदर्यशास्त्र, आंतरिक डिजाइन, पर्यावरण प्रभाव आकलन, पर्यावरण दर्शन, स्थिरता विज्ञान, पर्यावरण जोखिम धारणा और प्रबंधन, तथा, निश्चित रूप से, संरक्षण मनोविज्ञान और आपदा मनोविज्ञान आदि।

## पर्यावरण मनोविज्ञान का इतिहास .

पर्यावरण मनोविज्ञान एक अपेक्षाकृत युवा क्षेत्र है, जिसे औपचारिक रूप से 1960 के दशक की शुरुआत में ही स्थापित किया गया था। परिणामस्वरूप, पिछले दशकों में इसके दायरे और फोकस में काफी बदलाव हुए हैं, जबकि यह विभिन्न समकालीन प्रभावों के जवाब में विकसित हुआ है। इसमें 1950 के दशक के अंत से 1980 के दशक तक "वास्तुशिल्प मनोविज्ञान" के बैनर तले वास्तुशिल्प सेटिंग्स पर ध्यान केंद्रित करना और जलवायु परिवर्तन और स्थिरता की वैश्विक चुनौतियों पर अधिक हालिया ध्यान केंद्रित करना शामिल है, जो आज भी अभ्यास और शोध दोनों में एक केंद्रीय विषय बना हुआ है। बार्सिलोना विश्वविद्यालय में सामाजिक मनोविज्ञान के प्रोफेसर एनरिक पोल ने अपने दो लेखों की श्रृंखला "पर्यावरण मनोविज्ञान के इतिहास के लिए ब्लूप्रिंट" में इस क्षेत्र के विकास को चार चरणों में विभाजित किया है; हालांकि उनके बीच की सीमाएं काफी अस्पष्ट और एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं:

### 1. प्रथम पर्यावरण मनोविज्ञान (1900–1930)

यह लोगों और उनके पर्यावरण के बीच संबंधों के अध्ययन का वर्णन करता है, जिसकी शुरुआत मुख्य रूप से 1900 में जर्मनी से हुई थी। यह चरण गेस्टाल्ट मनोविज्ञान से प्रभावित होकर ग्रामीण और शहरी वातावरण, बाल व्यवहार, शहरी सूक्ष्म जलवायु, भीड़, अति उत्तेजना, कार्य वातावरण आदि सहित विभिन्न विषयों पर ध्यान केंद्रित करता है।

### 2. अमेरिकी परिवर्तन (1930–1950)

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, शिकागो स्कूल ऑफ सोशियोलॉजी के प्रभाव के साथ, मुख्य रूप से अमेरिका में इस क्षेत्र के विकास पर ध्यान केंद्रित किया गया है। इस अवधि के दौरान अनुसंधान धारणा और संज्ञानात्मक मानचित्रण के पारिस्थितिक सिद्धांतों से प्रेरणा, विधियाँ और विषय प्राप्त करता है, और अगले दशकों में वास्तुकला मनोविज्ञान के विकास की नींव रखता है।

### 3. वास्तुकला मनोविज्ञान (1950–1980)

पर्यावरण मनोविज्ञान को औपचारिक रूप से 1960 के दशक में वास्तुकला मनोविज्ञान के बैनर तले अनुसंधान के एक स्वतंत्र क्षेत्र के रूप में स्थापित किया गया था। उस समय इस क्षेत्र का ध्यान निर्मित परिवेश के संबंध में पर्यावरण और व्यवहार पर था, ऐसे विषय जो मुख्य रूप से वास्तुकला और पर्यावरण-पारिस्थितिक चुनौतियों से प्राप्त हुए थे। इस युग के मौलिक कार्यों में मनोरोग केंद्रों और अस्पतालों, प्रॉक्सिमिक्स और व्यक्तिगत स्थान में स्थानिक व्यवहार पर शोध शामिल है। उस समय दुनिया भर में पहले विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकें, सम्मेलन और संबंधित संगठन भी स्थापित किए गए थे। 1988 और 1992 के बीच इस क्षेत्र में एक बदलाव और भी अधिक दबावपूर्ण होने लगा, जिसके कारण पर्यावरण मनोविज्ञान के दो प्रमुख पहलू सामने आए, जिनमें क्रमशः इस क्षेत्र के "सामाजिक" और "हरित" दृष्टिकोणों पर ध्यान केंद्रित

किया गया। कार्यक्रमिक और तथ्यात्मक, तथा सैद्धांतिक और अनुभवजन्य के बीच विरोधाभासों के कारण निराशा और अधूरी उम्मीदें पैदा हुईं, जिससे मनोवैज्ञानिकों और वास्तुकारों के बीच अंतःविषयक कार्य में दरार पैदा हुई। जो लोग पर्यावरण मनोविज्ञान के अधिक सामाजिक पक्ष में रुचि रखते थे, उन्होंने सामाजिक मनोविज्ञान से विषयों और दृष्टिकोणों को अपनाया, जिसमें अनुभवात्मक और प्रतीकात्मक विषयों पर अधिक ध्यान दिया गया, तथा अन्य के अलावा अनुप्रयुक्त सामाजिक अनुसंधान का उपयोग किया गया। "हरित" पर्यावरण मनोविज्ञान जिसने संज्ञानात्मक मनोविज्ञान और पर्यावरण विज्ञान से दृष्टिकोण अपनाया, उस समय के दौरान एक प्रमुख दृष्टिकोण बन गया, जिसमें पारिस्थितिक चुनौतियों, पर्यावरण प्रबंधन, पर्यावरणीय संसाधनों के संबंध में दृष्टिकोण और व्यवहार आदि पर ध्यान केंद्रित किया गया।

#### 4. स्थिरता के लिए पर्यावरण मनोविज्ञान (1980 के दशक से वर्तमान तक)

1980 और 1990 के दशक से पूरे समाज में पर्यावरणीय मामलों के प्रति अधिक सामान्य बदलाव हुआ है, कुछ ऐसा जो पर्यावरण मनोविज्ञान में चर्चा किए गए मुख्य विषयों में भी परिलक्षित होता है। प्रमुख क्षेत्र पर्यावरणीय कारकों के संबंध में संगठनात्मक और सामाजिक संरचनाओं, प्रौद्योगिकी, उत्पादन, राजनीतिक और सामाजिक निर्णयों से जुड़े दृष्टिकोण और मूल्यों के इर्द-गिर्द घूमते हैं। बहरहाल, लेखक एक एकीकृत पर्यावरण मनोविज्ञान का आह्वान करता है जिसमें निर्मित और प्राकृतिक दोनों वातावरण शामिल हों क्योंकि "पर्यावरण प्रबंधन मानव और सामाजिक व्यवहार के प्रबंधन से ऊपर है", इसलिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए पर्यावरण मनोविज्ञान के योगदान के आसपास की पिछली आकांक्षाओं को स्थायी विकास के संबंध में विकास की सीमाओं, सामाजिक मूल्य मापदंडों से संबंधित समकालीन संकेतकों आदि को प्रतिबिंबित करने के लिए संशोधित किया जाना चाहिए।

#### पर्यावरण मनोविज्ञान विशेषताएं .

- पर्यावरण मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक शाखा है। यह लोगों और उनके पर्यावरण के बीच संबंधों का अध्ययन करती है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान का मकसद, लोगों और उनके पर्यावरण के बीच संबंधों को समझना और उनके कल्याण को बढ़ाना है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान में, पर्यावरण शब्द की परिभाषा में प्राकृतिक, सामाजिक, निर्मित, शैक्षिक, और सूचना-पर्यावरण सब शामिल हैं।
- पर्यावरण मनोविज्ञान में, लोगों के सोचने, महसूस करने, और व्यवहार करने के तरीके पर पर्यावरण का असर देखा जाता है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान में, लोगों के पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति दृष्टिकोण और व्यवहार पर अध्ययन किया जाता है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान में, इमारतों के डिज़ाइन को कैसे बदला जाए ताकि अंदर की सेहत में सुधार हो सके, इस पर अध्ययन किया जाता है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान में, प्रकाश व्यवस्था, ध्वनिकी, भीड़, क्षेत्रीयता, और स्थानिक अनुभूति की भी जांच की जाती है।

- पर्यावरण मनोविज्ञान लोगों और पर्यावरण का अध्ययन करता है। यह जांचता है कि पर्यावरण मानव व्यवहार को कैसे प्रभावित करता है।
- यह क्षेत्र व्यक्तियों और उनके परिवेश के बीच संबंध पर केंद्रित है। इसमें इमारतें, पड़ोस और शहरी स्थान शामिल हैं।
- यह इस बात की पड़ताल करता है कि मानव व्यवहार किस तरह पर्यावरण के अनुभवों को आकार देता है। धारणाएं और भावनाएं इसे आकार देती हैं।
- इसका दायरा प्राकृतिक स्थानों तक फैला हुआ है। शोधकर्ता प्राकृतिक बनाम शहरी परिवेशों के प्रभावों का अध्ययन करते हैं।
- इसका उद्देश्य मानव-केंद्रित स्थान बनाना है। डिजाइन क्षेत्र उनके ज्ञान का उपयोग करते हैं। इसमें मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, नृविज्ञान और वास्तुकला की विधियों का उपयोग किया जाता है।
- पर्यावरण मनोविज्ञान अनुसंधान अंतरिक्ष डिजाइन को सूचित कर सकता है। इससे भलाई को लाभ होता है। यह कई क्षेत्रों में लागू होता है। लक्ष्य हैं पर्यावरणीय प्रभावों को समझना। तनाव और सहायता की पहचान करना। इष्टतम वातावरण का निर्धारण करना। बेहतर डिजाइन के माध्यम से जीवन में सुधार करना।
- कई क्षेत्रों के पेशेवर पर्यावरण मनोविज्ञान का उपयोग करते हैं। इससे शहरी योजनाकारों, वास्तुकारों और नीति निर्माताओं को लाभ होता है। उदाहरणों में अस्पतालों पर प्राकृतिक तत्वों के प्रभाव पर शोध शामिल है। सीखने पर कक्षा डिजाइन का प्रभाव। शहरी हरित स्थानों का प्रभाव।

### पर्यावरण मनोविज्ञान में प्रमुख अवधारणाएँ .

व्यक्ति-पर्यावरण सामंजस्य . यह अवधारणा व्यक्तियों और उनके पर्यावरण के बीच मेल पर जोर देती है, तथा कल्याण और संतुष्टि के लिए एकता के महत्व पर प्रकाश डालती है।

पर्यावरणीय तनाव . ये कारक तनाव उत्पन्न कर सकते हैं और मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे शोर, प्रदूषण और भीड़भाड़।

बायोफिलिया . बायोफिलिया से पता चलता है कि मनुष्य में प्रकृति के प्रति एक सहज लगाव होता है और प्राकृतिक वातावरण से जुड़ने और उसमें शांति खोजने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है।

पुनर्स्थापनात्मक वातावरण . पुनर्स्थापनात्मक वातावरण मानसिक थकान से राहत प्रदान करते हैं, मनोवैज्ञानिक बहाली और कल्याण को बढ़ावा देते हैं। इनमें अक्सर प्रकृति, शांति और गोपनीयता के तत्व शामिल होते हैं।

भौगोलिक नियतिवाद बताता है कि स्थलाकृति, जलवायु और वनस्पति जैसे पर्यावरणीय कारक सभ्यताओं की नींव और दीर्घायु में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसमें तर्क दिया गया है कि अत्यधिक और अपर्याप्त पर्यावरणीय चुनौतियां सामाजिक मूल्यों और लोगों के रहन-सहन तथा परस्पर क्रिया पर प्रभाव डाल सकती हैं। पारिस्थितिक जीव विज्ञान परिप्रेक्ष्य जीवों और उनके पर्यावरण के बीच अन्योन्याश्रयता पर जोर देता है, तथा उन्हें एक बड़ी प्रणाली के परस्पर संबद्ध घटकों के रूप में देखता है। यह परिप्रेक्ष्य पारिस्थितिकी तंत्र के भीतर संबंधों और निर्भरताओं का अन्वेषण करता है। व्यवहारवाद उन प्रासंगिक कारकों पर ध्यान केंद्रित करता है जो व्यवहार को आकार देते हैं, तथा इसमें पर्यावरणीय और व्यक्तिगत संदर्भों, जैसे व्यक्तित्व, दृष्टिकोण और अनुभव, दोनों पर विचार किया जाता है। व्यवहारवादी सिद्धांतों के अनुसार

व्यवहार को समझने में संदर्भ महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान पर्यावरण के प्रति मानवीय प्रतिक्रियाओं को समझने में धारणा और संज्ञान पर जोर देता है। यह पर्यावरणीय उत्तेजनाओं की व्यक्तिपरक व्याख्या पर प्रकाश डालता है तथा यह भी बताता है कि व्यक्ति अपने आस-पास के वातावरण को किस प्रकार देखते और सोचते हैं।

इन व्यापक दृष्टिकोणों के अलावा, पर्यावरण मनोविज्ञान विशिष्ट सिद्धांत प्रदान करता है जो मानव-पर्यावरण अंतःक्रियाओं को गहराई से समझने में मदद करते हैं। इन सिद्धांतों की खोज करने से इस क्षेत्र और इसके विविध अनुप्रयोगों की अधिक व्यापक समझ मिलती है।

### पर्यावरण मनोविज्ञान में अवधारणाएँ और सिद्धांत .

पर्यावरण मनोविज्ञान में इस बारे में अनेक सिद्धांत हैं कि हम अपने पर्यावरण में किस प्रकार और क्यों व्यवहार करते हैं, लेकिन वे कुछ मुख्य दृष्टिकोणों में से एक के अंतर्गत आते हैं:

1. भौगोलिक नियतिवाद
2. पारिस्थितिक जीवविज्ञान
3. आचरण
4. समष्टि मनोविज्ञान

भौगोलिक नियतिवाद वह विचार है जिसके अनुसार सम्पूर्ण सभ्यताओं की नींव और जीवन काल पर्यावरणीय कारकों, जैसे स्थलाकृति, जलवायु, वनस्पति और जल की उपलब्धता पर निर्भर करता है।

इस दृष्टिकोण के सिद्धांतकारों का मानना है कि बहुत ज़्यादा पर्यावरणीय चुनौती सभ्यताओं के विनाश का कारण बनती है जबकि बहुत कम चुनौती संस्कृति के ठहराव का कारण बन सकती है। इसके अलावा, इन पर्यावरणीय कारकों का इस बात पर बहुत बड़ा प्रभाव हो सकता है कि हम एक समाज के रूप में क्या महत्व देते हैं और हम कैसे रहते हैं और साथ मिलकर काम करते हैं।

पारिस्थितिक जीव विज्ञान का दृष्टिकोण जीवों और उनके पर्यावरण के बीच जैविक और समाजशास्त्रीय परस्पर निर्भरता के सिद्धांतों पर आधारित है। इस दृष्टिकोण से, जीवों को अलग-अलग संस्थाओं के बजाय उनके पर्यावरण के अभिन्न अंग के रूप में देखा जाता है। यह दोनों के बीच और पूरे सिस्टम में परस्पर निर्भरता के अध्ययन के लिए द्वार खोलता है।

व्यवहारवादियों ने बातचीत में संदर्भ पर जोर दिया, इस बात पर जोर देते हुए कि पर्यावरण संदर्भ और व्यक्तिगत संदर्भ (जैसे, व्यक्तित्व, स्वभाव, दृष्टिकोण, विचार, अनुभव) दोनों ही व्यवहार के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। हालाँकि व्यवहारवाद आम तौर पर मनोविज्ञान में अग्रणी दृष्टिकोण के रूप में शैली से बाहर हो गया, लेकिन संदर्भगत कारकों पर इसका बेहतर ध्यान बना रहा।

अंत में, गेस्टाल्ट मनोविज्ञान व्यवहारवाद के सिद्धांत का दूसरा पहलू था; जबकि व्यवहारवादी अक्सर व्यवहार और व्यवहार के अलावा कुछ भी नहीं मानते थे, गेस्टाल्ट विचारक धारणा और अनुभूति पर विचार करने के लिए अधिक प्रवृत्त थे। पर्यावरणीय उत्तेजनाओं को 100% वस्तुनिष्ठ कारकों के रूप में देखने के बजाय, इस बात पर ध्यान केंद्रित किया गया कि लोग इन उत्तेजनाओं को कैसे समझते हैं और उनके बारे में कैसे सोचते हैं थोड़ा और गहराई से जानने के लिए, हम पर्यावरण मनोविज्ञान के कुछ अधिक विशिष्ट सिद्धांतों

पर विचार कर सकते हैं। यहाँ कुछ ऐसे सिद्धांत दिए गए हैं जो आपको इस क्षेत्र को समझने में मदद कर सकते हैं, चाहे यह कितना भी व्यापक क्यों न हो।

### नियोजित व्यवहार का सिद्धांत (टीपीबी) .

यह सिद्धांत बताता है कि लोग सबसे ज़्यादा लाभ (सकारात्मक परिणाम) और सबसे कम लागत (जैसे, ऊर्जा, समय, पैसा) वाले विकल्प चुनते हैं और हम जो व्यवहार करते हैं वह हमारे इरादों का सीधा परिणाम है। हमारे इरादे व्यवहार के प्रति हमारे दृष्टिकोण, व्यवहार के बारे में सामाजिक मानदंडों और इस बारे में विश्वासों से निर्धारित होते हैं कि हम अपने व्यवहार को नियंत्रित करने में सक्षम हैं या नहीं और कितना।

टीपीबी ने कई दिलचस्प पर्यावरणीय व्यवहारों को सफलतापूर्वक समझाया है, जैसे यात्रा के साधन का चुनाव (जैसे, कार, विमान, ट्रेन, साइकिल), घरेलू पुनर्चक्रण और खाद बनाना, पानी का उपयोग, मांस की खपत, और अन्य सामान्य पर्यावरण समर्थक व्यवहार। मानक-सक्रियण मॉडल (एनएएम) .इस मॉडल को परोपकारी और पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार को समझाने के लिए विकसित किया गया था; यह मानता है कि हम अपने व्यवहार को कैसे चुनते हैं, यह निर्धारित करने में हमारे अपने व्यक्तिगत मानदंड सामाजिक मानदंडों से अधिक महत्वपूर्ण हैं।

### मूल्य-विश्वास-मानदंड सिद्धांत (VBN) .

मूल्य-विश्वास-मानदंड सिद्धांत मानता है कि लोग पर्यावरण के पक्ष में कार्य करते हैं जब वे ऐसा करने के लिए नैतिक रूप से बाध्य महसूस करते हैं। यह नैतिक दायित्व भीतर से (किसी की अपनी नैतिकता के आधार पर), बाहरी स्रोतों (सामाजिक मानदंड और दूसरों की नैतिकता) से, या दोनों से आ सकता है।

इन सिद्धांतों के अलावा, इस क्षेत्र में छह अक्सर चर्चित अवधारणाएँ हैं: ध्यान, धारणा और संज्ञानात्मक मानचित्र, आदर्श वातावरण, पर्यावरणीय तनाव और प्रबंधन, भागीदारी और सुरक्षात्मक व्यवहार। ये तथाकथित "निरंतर तत्व" इस बात की खोज में केंद्रीय हैं कि हमारा पर्यावरण हमें कैसे प्रभावित करता है।

### ध्यान .

ध्यान पर्यावरण के साथ किसी भी बातचीत का पहला चरण है; यह निर्धारित करता है कि हम अपने पर्यावरण को कैसे देखते हैं, समझते हैं और उसका निरीक्षण करते हैं। उत्तेजनाओं के दो मुख्य प्रकार हैं: वे जो हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं (अत्यधिक आकर्षक या विचलित करने वाली उत्तेजनाएँ) और वे जिनकी ओर हम स्वेच्छा से या यहाँ तक कि उत्सुकता से अपना ध्यान केंद्रित करते हैं।

### धारणा और संज्ञानात्मक मानचित्र .

हम अपने आस-पास की दुनिया को कैसे देखते हैं, यह अंततः हमारे दिमाग में व्यवस्थित और संग्रहीत होता है जिसे "संज्ञानात्मक मानचित्र" कहा जाता है। संज्ञानात्मक मानचित्र स्थानिक नेटवर्क हैं जो हमारे अनुभवों को हमारी वर्तमान धारणाओं से जोड़ते हैं, जिससे हमें अपने आस-पास की दुनिया को पहचानने और समझने में मदद मिलती है और हम इसे प्रभावी ढंग से नेविगेट कर पाते हैं।

### आदर्श वातावरण .

आदर्श वातावरण वे स्थान हैं जहाँ लोग "आत्मविश्वासी और सक्षम महसूस करते हैं, जहाँ वे पर्यावरण से परिचित हो सकते हैं और साथ ही उससे जुड़े भी रह सकते हैं" चार कारक हैं जो यह निर्धारित करते हैं कि कोई वातावरण आदर्श है या नहीं:

1. एकता: यह भावना कि पर्यावरण में चीजें एक साथ मिलकर अच्छी तरह काम करती हैं।
2. सुबोधता: यह धारणा कि कोई व्यक्ति बिना भटके पर्यावरण में भ्रमण कर सकता है।
3. जटिलता: किसी वातावरण में जानकारी और विविधता की वह मात्रा जो उसे सीखने लायक बनाती है।
4. रहस्य: किसी वातावरण के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने में सक्षम होने की अपेक्षा

## निष्कर्ष .

पर्यावरण मनोविज्ञान अध्ययन करता है कि पर्यावरण मानव व्यवहार को कैसे प्रभावित करता है। यह व्यक्तियों और उनकी भौतिक सेटिंग्स के बीच लेन-देन संबंधों की जांच करता है। यह पर्यावरण डिजाइन के माध्यम से मानव कल्याण को अनुकूलित करने का प्रयास करता है। इसका ध्यान लोगों और उनके आस-पास के सभी पहलुओं के बीच बातचीत पर है। इसमें इमारतों, पड़ोस और शहरी स्थानों का डिजाइन शामिल है। पर्यावरण मनोविज्ञान व्यक्तियों और उनके परिवेश के बीच गहरे संबंध पर चर्चा करता है, मानव कल्याण के लिए सामंजस्यपूर्ण वातावरण के महत्व पर जोर देता है। अपने आस-पास के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को समझकर, हम ऐसे स्थान बना सकते हैं जो हमारे जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाएँ, संधारणीय व्यवहार को बढ़ावा दें, और हमारे आस-पास की दुनिया के साथ एक स्वस्थ, अधिक संतुलित संबंध विकसित करें। पर्यावरण मनोविज्ञान का जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में दूरगामी प्रभाव पड़ता है। यह वास्तुकला और शहरी डिजाइन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो कल्याण, उत्पादकता और सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देने वाले स्थानों के निर्माण की जानकारी देता है। यह पर्यावरण नीति, संधारणीय प्रथाओं और मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरणीय तनावों के नकारात्मक प्रभाव को कम करने के लिए हस्तक्षेपों के विकास को भी सूचित करता है।

## संदर्भ ग्रन्थ-सूची-

1. एलेश , क्रिश्चियन जी. (2003). "व्यक्ति और पर्यावरण: पर्यावरण मनोविज्ञान की जड़ों पर विचार"। मानव विज्ञान के इतिहास के लिए यूरोपीय सोसायटी के 22वें वार्षिक सम्मेलन में ।
2. बार्कर, रोजर गारलॉक (1968)। "पारिस्थितिक मनोविज्ञान: मानव व्यवहार के पर्यावरण का अध्ययन करने के लिए अवधारणाएँ और विधियाँ"। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
3. बेल पी., ग्रीन टी., फिशर, जे., और बाम, ए. (1996). पर्यावरण मनोविज्ञान . फोर्ट वर्थ: हरकोर्ट ब्रेस.
4. कैंटर डी., (1977) "द साइकोलॉजी ऑफ प्लेस" लंदन: आर्किटेक्चरल प्रेस.
5. गिफर्ड, आर. (एड.) (2016)। पर्यावरण मनोविज्ञान के लिए अनुसंधान विधियाँ । न्यूयॉर्क: विली।
6. इटलसन, डब्ल्यू.एच., प्रोशनस्की, एच., रिवलिन, एल., और विंकल, जी. (1974)। पर्यावरण मनोविज्ञान का परिचय । न्यूयॉर्क: होल्ट, रिनहार्ट और विंस्टन।

7. प्रोशान्स्की, हेरोल्ड, एब्बे फेबियन, और रॉबर्ट कामिनोफ। (1983)। “प्लेस आइडेंटिटी: फिजिकल वर्ल्ड सोशललाइजेशन ऑफ द सेल्फ”, जर्नल ऑफ एनवायर्नमेंटल साइकोलॉजी
8. रिवलिन, एल.जी. (1990). “पर्यावरण चेतना की ओर मार्ग”। पृ. 169–185 पर्यावरण और व्यवहार अध्ययन में: बौद्धिक परंपराओं का उद्भव, संपादक आई. ऑल्टमैन और के. क्रिस्टेंसन। एनवाई: प्लेनम।
9. सोर्कविस्ट, पैट्रिक (2016)। “पर्यावरण मनोविज्ञान में बड़ी चुनौतियाँ”। मनोविज्ञान में फ्रंटियर्स . 1664–1078.
10. स्टोकोल्स, डी., और आई. ऑल्टमैन, संपादक (1987)। पर्यावरण मनोविज्ञान की पुस्तिका । न्यूयॉर्क: जॉन विले एंड संस।
11. व्हिटबर्न, जूली (2020). “बच्चों का पर्यावरण मनोविज्ञान, व्यवहार और शिक्षा और कल्याण: प्रकृति से जुड़ाव की भूमिका”।
12. जुबे, ई.एच., और जी.टी. मूर, सं. (1991). पर्यावरण, व्यवहार और डिजाइन में प्रगति, खंड 3. न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस.