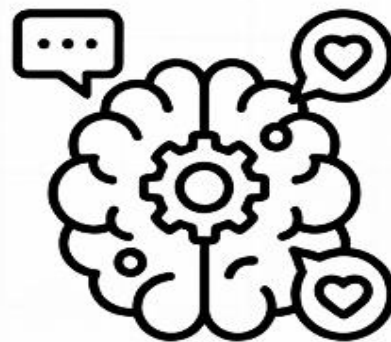
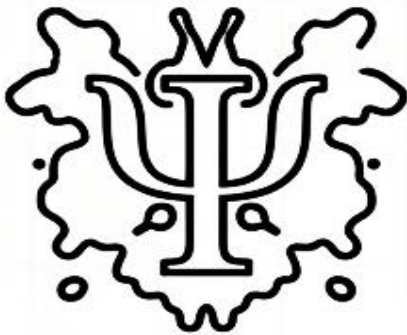




PSYCHOLOGY (228)

CHAPTERWISE NOTES



PSYCHOLOGY

Sl. No.	Module	Chapters (Public Examination)	Marks
1	Module 1 : Foundations of Psychology	L-2 Methods of Psychology L-3 Individual Differences	15
2	Module 4 : Social Psychological Processes	L-14 Communication L-15 Attitudes, Beliefs and Social Cognition	15
3	Module 5 : Health and Wellbeing	L-18 Mental disorder and their treatment L-19 Mental Health and Hygiene	15

Component	Details	Marks
Public Exam (Selected Module 1,4,5)	Total Chapters : 6	45
Practical Exam	Practical	0
TMA	Tutor Marked Assignment	20
Final Possible Marks		65
		Marks

विषय- सूची

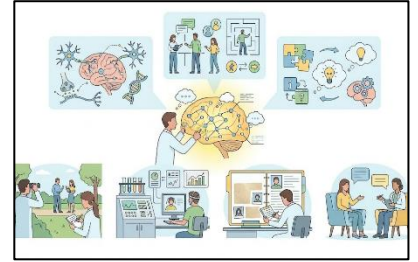
1	मनोविज्ञान की पद्धतियाँ
2	वैयक्तिक भिन्नतायें
3	संप्रेषण
4	अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान
5	मनोविकार और उनका उपचार
6	मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

1

मनोविज्ञान की पद्धतियाँ

परिचय

एक मनोवैज्ञानिक मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए वैज्ञानिक और व्यवस्थित तरीकों का उपयोग करता है। इस अध्याय में हम विभिन्न मनोवैज्ञानिक उपागम जैसे जैविक, व्यवहारवादी और संज्ञानात्मक, तथा शोध पद्धतियाँ जैसे अवलोकन, प्रयोग, व्यक्ति अध्ययन और साक्षात्कार के बारे में सरल रूप में जानेंगे।



मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम

मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए मनोवैज्ञानिक कई दृष्टिकोणों का उपयोग करते हैं जिन्हें उपागम कहा जाता है:

- **जैविक उपागम**: यह मस्तिष्क, जीन, हार्मोन और तंत्रिका तंत्र जैसी शारीरिक संरचनाओं पर आधारित है। इसमें देखा जाता है कि हमारा शरीर और मस्तिष्क हमारे व्यवहार को कैसे नियंत्रित करते हैं।
- **मनोविश्लेषणात्मक उपागम**: सिगमंड फ्रायड द्वारा दिया गया यह उपागम अचेतन मन और अचेतन प्रेरणाओं पर बल देता है। इसके अनुसार हमारे अधिकांश व्यवहार हमारी अचेतन इच्छाओं द्वारा तय होते हैं।
- **मानवतावादी उपागम**: कार्ल रोजर्स के अनुसार व्यक्ति एक स्वतंत्र और क्रियाशील प्राणी है जो हमेशा आत्मसिद्धि प्राप्त करने का प्रयास करता है।
- **व्यवहारवादी उपागम**: जे बी वाटसन द्वारा स्थापित यह उपागम केवल प्रत्यक्ष और बाहरी व्यवहार के अध्ययन पर बल देता है। यह मानता है कि व्यवहार बाहरी उद्दीपकों और हमारी प्रतिक्रिया के बीच के संबंध से बनता है।
- **संज्ञानात्मक उपागम**: यह स्मरण, चिंतन, भाषा और समस्या समाधान जैसी उच्च मानसिक प्रक्रियाओं और सूचना संसाधन पर केंद्रित है।

मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की पद्धतियाँ

- **अवलोकन**: प्राकृतिक या प्रयोगशाला के माहौल में किसी के व्यवहार को बिना कोई बाधा डाले ध्यान से देखना अवलोकन कहलाता है। यह सहभागी या असहभागी हो सकता है।



- **प्रयोग** : इसमें प्रयोगकर्ता एक चर में बदलाव करके दूसरे चर पर उसके प्रभाव का गहराई से अध्ययन करता है। जिस चर में बदलाव किया जाता है उसे स्वतंत्र चर और जिस पर प्रभाव देखा जाता है उसे आश्रित चर कहते हैं।
- **व्यक्ति अध्ययन** : इसमें किसी एक व्यक्ति के जीवन, उसके पारिवारिक इतिहास, चिकित्सीय इतिहास और व्यक्तिगत अनुभवों का अत्यंत विस्तार से अध्ययन किया जाता है।
- **सर्वेक्षण** : लोगों के विचारों, विश्वासों और मूल्यों को जानने के लिए बड़े स्तर पर जानकारी इकट्ठा करना सर्वेक्षण कहलाता है।

मनोवैज्ञानिक उपकरण

- **मनोवैज्ञानिक परीक्षण** : बुद्धि, व्यक्तित्व या अभिरुचि मापने के लिए इनका प्रयोग होता है। एक अच्छे मानकीकृत परीक्षण में विश्वसनीयता और वैधता का होना बहुत आवश्यक है।
- **प्रश्नावली** : यह प्रश्नों की एक सूची होती है जिसके उत्तर व्यक्ति को स्वयं देने होते हैं। प्रश्न प्रतिबंधित या मुक्त प्रकार के हो सकते हैं।
- **साक्षात्कार** : दो लोगों के बीच किसी विशेष उद्देश्य से होने वाली आमने सामने की बातचीत साक्षात्कार कहलाती है। यह संरचित या असंरचित हो सकता है

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. मनोविज्ञान के मुख्य उपागम कौन से हैं?

उत्तर- मनोविज्ञान के मुख्य उपागम जैविक, मनोविश्लेषणात्मक, मानवतावादी, व्यवहारवादी और संज्ञानात्मक उपागम हैं।

प्रश्न-2. प्रयोग के दौरान स्वतंत्र और आश्रित चर क्या होते हैं?

उत्तर- प्रयोग में जिस चर में प्रयोगकर्ता अपनी इच्छा से बदलाव करता है उसे स्वतंत्र चर कहते हैं और जिस चर पर इस बदलाव का सीधा प्रभाव देखा जाता है उसे आश्रित चर कहते हैं।

प्रश्न-3. व्यक्ति अध्ययन पद्धति की मुख्य विशेषता क्या है?

उत्तर- इस पद्धति की मुख्य विशेषता यह है कि इसमें किसी एक व्यक्ति के संपूर्ण जीवन, परिवार और मनोवैज्ञानिक अनुभवों का अत्यंत गहराई से अध्ययन किया जाता है।



प्रश्न-4. मनोवैज्ञानिक परीक्षण में विश्वसनीयता और वैधता से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- विश्वसनीयता का अर्थ है परीक्षण के परिणामों में बार बार स्थिरता आना, जबकि वैधता का अर्थ है कि परीक्षण एकदम उसी गुण को मापे जिसके लिए उसका निर्माण किया गया है।

प्रश्न-5. साक्षात्कार कितने प्रकार का होता है?

उत्तर- सूचनाएं प्राप्त करने के लिए साक्षात्कार मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं, पहला संरचित साक्षात्कार जिसमें प्रश्न पहले से तय होते हैं, और दूसरा असंरचित साक्षात्कार जिसमें प्रश्नों का स्वरूप लचीला होता है।



2

वैयक्तिक भिन्नतायें

परिचय

हर व्यक्ति अपने आप में अलग और खास होता है। शारीरिक और मानसिक विशेषताओं में यह भिन्नता ही उसे दूसरों से अलग बनाती है। इसमें बुद्धि, अभिवृत्ति, रुचि और व्यक्तित्व जैसे पहलुओं को सरल तरीके से समझाया गया है, साथ ही यह भी बताया गया है कि मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से इनका आकलन कैसे किया जाता है।



वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति

- व्यक्तियों के मध्य मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में पाई जाने वाली समानता और भिन्नता को वैयक्तिक भिन्नता कहते हैं।
- यह आनुवंशिक कारकों और पर्यावरण की अंतःक्रिया के कारण उत्पन्न होती है। व्यक्ति अपने माता पिता से कुछ गुण प्राप्त करता है, लेकिन उसका परिवेश और सुअवसर उसकी क्षमताओं को विकसित करने में सबसे अहम भूमिका निभाते हैं।

वैयक्तिक भिन्नता का मापन

व्यक्तिगत विशेषताओं, व्यवहार और क्षमताओं को मापने के लिए मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया जाता है। एक अच्छे परीक्षण में तीन मुख्य गुण होने चाहिए:

- **विश्वसनीयता:** परीक्षण परिणामों में लगातार स्थिरता का होना।
- **वैधता:** परीक्षण द्वारा बिल्कुल उसी गुण का मापन करना जिसके लिए वह बना है।
- **मानकीकरण:** सभी व्यक्तियों पर परीक्षण करने का तरीका और परिस्थितियां एक समान होना।

बुद्धि की प्रकृति और मूल्यांकन

- बुद्धि व्यक्ति की उद्देश्यपूर्ण कार्य करने, तर्कपूर्ण सोचने और पर्यावरण से प्रभावी ढंग से निपटने की कुल क्षमता है।
- मनोवैज्ञानिक गार्डनर के अनुसार बुद्धि आठ प्रकार की होती है, जिसे बहुआयामी बुद्धि कहा जाता है।
- बुद्धिलब्धि ज्ञात करने के लिए व्यक्ति की मानसिक आयु को शारीरिक आयु से भाग दिया जाता है और फिर प्राप्त परिणाम को सौ से गुणा किया जाता है।

अभिवृत्ति और रुचि



- अभिवृत्ति विशेषताओं का वह संयोजन है जो उपयुक्त प्रशिक्षण के बाद किसी विशेष ज्ञान या कौशल को सीखने की क्षमता को दर्शाता है।
- बुद्धि दिए गए समय में किसी कार्य को करने की क्षमता है, जबकि अभिवृत्ति व्यक्ति की कोई नया कार्य सीखने की संभाव्य योग्यता है।

व्यक्तित्व की प्रकृति और मूल्यांकन

- व्यक्तित्व व्यक्ति का वह अनोखा और अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार है जो सभी परिस्थितियों में और काफी समय तक समान बना रहता है।
- व्यक्तित्व मूल्यांकन की तीन मुख्य विधियां हैं:
 1. **स्वयं वर्णित मापक**: इसमें व्यक्ति प्रश्नावली के माध्यम से स्वयं अपने बारे में बताता है।
 2. **प्रक्षेपण मापक**: इसमें व्यक्ति को अस्पष्ट उद्दीपक दिए जाते हैं जिन पर वह अपनी अचेतन भावनाओं को प्रक्षेपित करता है।
 3. **परिस्थितिजन्य मापक**: इसमें किसी विशेष परिस्थिति में व्यक्ति के व्यवहार का सीधा अवलोकन किया जाता है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. वैयक्तिक भिन्नता से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- व्यक्तियों के मध्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में पाई जाने वाली समानता और भिन्नता को वैयक्तिक भिन्नता कहते हैं, जो आनुवंशिक कारकों और पर्यावरण की अंतःक्रिया से उत्पन्न होती है।

प्रश्न-2. एक अच्छे मनोवैज्ञानिक परीक्षण की तीन मुख्य विशेषताएं कौन सी हैं?

उत्तर- एक अच्छे मनोवैज्ञानिक परीक्षण की तीन मुख्य विशेषताएं विश्वसनीयता, वैधता और मानकीकरण हैं।

प्रश्न-3. बुद्धिलब्धि कैसे ज्ञात की जाती है?

उत्तर- बुद्धिलब्धि ज्ञात करने के लिए व्यक्ति की मानसिक आयु को उसकी शारीरिक आयु से भाग दिया जाता है और फिर प्राप्त परिणाम को सौ से गुणा किया जाता है।

प्रश्न-4. बुद्धि और अभिवृत्ति में क्या अंतर है?

उत्तर- बुद्धि किसी कार्य को दिए गए समय में पूरा करने की सामान्य क्षमता है, जबकि अभिवृत्ति उपयुक्त प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद किसी विशेष कौशल या ज्ञान को सीखने की संभाव्य क्षमता है।



प्रश्न-5. व्यक्तित्व मापन की प्रक्षेपण विधि क्या है?

उत्तर- यह वह विधि जिसमें व्यक्ति को अस्पष्ट उद्दीपक दिए जाते हैं और वह अनजाने में अपनी अचेतन भावनाओं और इच्छाओं को उन पर प्रक्षेपित कर देता है, जिससे उसके असली व्यक्तित्व का पता चलता है।



3

संप्रेषण

परिचय

यह अध्याय संप्रेषण यानी जानकारी और विचारों के आदान-प्रदान को सरल तरीके से समझाता है। इसमें संप्रेषण के मुख्य भाग, इसके मौखिक और अमौखिक रूप, अच्छी बातचीत के तरीके और समाचार पत्र व टीवी जैसे माध्यमों के समाज पर पड़ने वाले अच्छे और बुरे प्रभावों के बारे में बताया गया है।



संप्रेषण के मूल तत्त्व

- यह एक द्विपक्षीय प्रक्रिया है जिसमें संदेश भेजने वाला और उसे प्राप्त करने वाला दोनों शामिल होते हैं।
- इसमें एक स्पष्ट संदेश, विचार या भावना का होना आवश्यक है।
- संप्रेषण तभी सफल होता है जब भेजने वाले और प्राप्त करने वाले के बीच समझ की समानता हो।
- जो सूचना प्राप्तकर्ता तक भेजी जाती है, वह उसके व्यवहार में कोई न कोई सकारात्मक या नकारात्मक बदलाव जरूर लाती है।

संप्रेषण के प्रकार

- **मौखिक संप्रेषण**: इसमें दो या दो से अधिक लोगों के बीच बातचीत के लिए शब्दों का प्रयोग किया जाता है। यह लिखित या मौखिक दोनों रूपों में हो सकता है जैसे पत्र, समाचार पत्र और फोन पर होने वाली बातचीत।
- **अमौखिक संप्रेषण**: यह पूरे संप्रेषण का सत्तर प्रतिशत हिस्सा होता है। इसमें शब्दों के बिना सूचनाओं का आदान प्रदान होता है जैसे शारीरिक चेष्टाएं, चेहरे के हाव भाव, शारीरिक मुद्राएं, नेत्र संपर्क और व्यक्तियों के बीच की दूरी।

प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं

- संदेश भेजने वाले और उसे ग्रहण करने वाले का मानसिक स्तर और समझ एक समान होनी चाहिए।
- बातचीत के विषय में दोनों पक्षों की समान रुचि होनी चाहिए।
- दोनों के बीच समान भाषा का प्रयोग होना चाहिए ताकि शब्दों और मुहावरों को लेकर कोई गलतफहमी न हो।
- दोनों का सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरण एक जैसा होना चाहिए।



भारतीय संस्कृति में अमौखिक संप्रेषण

- भारत में संप्रेषण के दौरान सामाजिक पदानुक्रम, अधिकार और उम्र बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- कम सामाजिक स्थिति वाला व्यक्ति या छोटा व्यक्ति वरिष्ठ व्यक्ति के सामने आंखें झुकाकर और निश्चित दूरी बनाकर खड़ा होता है।
- भारतीय युवा अधिकतर अपने से बड़े उम्र के लोगों के पैर छूकर उनका अभिवादन करते हैं।

जनसंचार माध्यमों का प्रभाव

- **सकारात्मक प्रभाव**: यह शिक्षा, स्वास्थ्य और साक्षरता को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह सरकारी नीतियों को जनता तक पहुंचाता है और लोगों को संगठित करके सामाजिक एकता लाता है।
- **नकारात्मक प्रभाव**: इसका दुरुपयोग अफवाहें और गलत सूचनाएं फैलाने के लिए किया जा सकता है जिससे घृणा पैदा होती है। यह लोगों की निजता का हनन करता है और अश्लील सामग्री भी फैला सकता है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. संप्रेषण के मुख्य प्रकार कौन से हैं?

उत्तर- संप्रेषण मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है, पहला मौखिक संप्रेषण जिसमें शब्दों का प्रयोग होता है और दूसरा अमौखिक संप्रेषण जिसमें शब्दों के बिना शारीरिक हाव भाव और इशारों का प्रयोग होता है।

प्रश्न-2. संप्रेषण के मूल तत्त्व क्या हैं?

उत्तर- संप्रेषण एक द्विपक्षीय प्रक्रिया है जिसमें एक स्पष्ट संदेश होता है, जिसे भेजने और प्राप्त करने वाले के बीच समझ की समानता होती है और जो लोगों के व्यवहार में कोई न कोई बदलाव लाता है।

प्रश्न-3. प्रभावी संप्रेषण के लिए कौन सी बातें आवश्यक हैं?

उत्तर- प्रभावी संप्रेषण के लिए समान भाषा, समान रुचि, समान वातावरण और संदेश भेजने तथा ग्रहण करने वाले के बीच समझ का समान स्तर होना बहुत आवश्यक है।

प्रश्न-4. भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण की क्या विशेषताएं हैं?

उत्तर- भारतीय संस्कृति में उम्र और पदानुक्रम का बहुत महत्व है, जहां छोटे लोग बड़ों के सामने आंखें झुकाकर बात करते हैं और उनका सम्मान करने के लिए पैर छूकर अभिवादन करते हैं।



प्रश्न-5. जनसंचार माध्यमों के नकारात्मक प्रभाव क्या हैं?

उत्तर- जनसंचार माध्यमों के नकारात्मक प्रभावों में अफवाहें फैलाना, लोगों के बीच घृणा पैदा करना, किसी व्यक्ति की गोपनीय जानकारी को सार्वजनिक करके निजता भंग करना और अश्लील सामग्री का प्रसार करना शामिल है।



4

अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान

परिचय

यह अध्याय हमें बताता है कि हम अपने आसपास के लोगों और दुनिया के बारे में अपनी सोच या नजरिया कैसे बनाते हैं। इसमें हम सीखेंगे कि हमारी अभिवृत्ति कैसे बनती है, यह हमारे व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है और हम समाज को किस तरह समझते हैं।



अभिवृत्ति की प्रकृति और घटक

अभिवृत्ति किसी व्यक्ति, वस्तु या विचार के प्रति हमारा सकारात्मक या नकारात्मक नजरिया है।

- **संज्ञानात्मक घटक** : यह किसी विषय के बारे में हमारे विचारों और विश्वासों को दर्शाता है।
- **भावात्मक घटक** : यह हमारी भावनाओं को दर्शाता है कि हम उस विषय को पसंद करते हैं या नापसंद।
- **व्यवहारात्मक घटक** : यह उस विषय के प्रति हमारी कार्य करने की प्रवृत्ति को दर्शाता है।

अभिवृत्तियों का निर्माण

हमारी अभिवृत्तियां जन्म से नहीं होतीं बल्कि सीखी जाती हैं।

- **सहचर्य द्वारा सीखना** : जब दो चीजें एक साथ बार बार होती हैं, तो हम उनके बीच संबंध बना लेते हैं और वैसी ही अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं।
- **पुरस्कार और दंड द्वारा सीखना** : जिन कार्यों के लिए हमें प्रशंसा मिलती है उनके प्रति हम सकारात्मक नजरिया बना लेते हैं।
- **दूसरों को देखकर सीखना** : बच्चे अक्सर अपने माता पिता या आदर्श व्यक्तियों को देखकर उनके जैसी अभिवृत्ति अपना लेते हैं।

अभिवृत्ति में परिवर्तन

हमारी अभिवृत्ति हमेशा समान नहीं रहती, इसे बदला भी जा सकता है।

- संदेश देने वाला व्यक्ति कितना विश्वसनीय, विशेषज्ञ और आकर्षक है।
- दिया गया संदेश कितना प्रभावशाली और स्पष्ट है।



- संदेश सुनने वाले व्यक्ति की मानसिक स्थिति और विषय के बारे में उसकी समझ कैसी है।

सामाजिक संज्ञान

- हम अपने सामाजिक जगत को कैसे समझते हैं और दूसरों के व्यवहार के बारे में कैसे निष्कर्ष निकालते हैं, इसे सामाजिक संज्ञान कहते हैं।
- हमारे मस्तिष्क में सामाजिक दुनिया से जुड़ी सूचनाओं के जो पुराने मानसिक ढांचे बने होते हैं, उन्हें स्कीमा कहा जाता है।
- जब हम दूसरों के व्यवहार के पीछे के कारणों को खोजने का प्रयास करते हैं तो इस प्रक्रिया को गुणारोपण कहते हैं।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. अभिवृत्ति के तीन मुख्य अंग कौन से हैं?

उत्तर- अभिवृत्ति के तीन मुख्य घटक संज्ञानात्मक अर्थात् विचार, भावात्मक अर्थात् भावनाएं और व्यवहारात्मक अर्थात् कार्य करने की प्रवृत्ति हैं।

प्रश्न-2. अभिवृत्ति निर्माण में पुरस्कार और दंड का क्या महत्व है?

उत्तर- व्यक्ति उन विचारों या कार्यों के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति बना लेता है जिनके लिए उसे पुरस्कार या प्रशंसा मिलती है और जिनके लिए दंड मिलता है उनके प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति बन जाती है।

प्रश्न-3. अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने वाले मुख्य कारक कौन से हैं?

उत्तर- अभिवृत्ति में परिवर्तन मुख्य रूप से तीन कारकों पर निर्भर करता है जो संदेश देने वाले की विश्वसनीयता, संदेश का प्रभाव और संदेश सुनने वाले की मानसिक स्थिति हैं।

प्रश्न-4. सामाजिक संज्ञान से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- हम अपने आस पास की सामाजिक दुनिया को कैसे समझते हैं, सूचनाओं को कैसे ग्रहण करते हैं और दूसरों के व्यवहार के बारे में कैसे निष्कर्ष निकालते हैं, इसे सामाजिक संज्ञान कहते हैं।

प्रश्न-5. मनोविज्ञान में स्कीमा किसे कहते हैं?

उत्तर- हमारे मस्तिष्क में सामाजिक दुनिया, व्यक्तियों और घटनाओं से जुड़ी सूचनाओं के जो पुराने मानसिक ढांचे या चित्र बने होते हैं, उन्हें मनोविज्ञान में स्कीमा कहा जाता है जो हमें निर्णय लेने में मदद करते हैं।



5

मनोविकार और उनका उपचार

परिचय

यह अध्याय हमारे मानसिक स्वास्थ्य और उससे जुड़ी गंभीर समस्याओं पर आधारित है। इसमें तनाव, कुंठा और मानसिक द्वंद्व के मुख्य कारणों और उनके प्रभावों को बहुत ही सरल शब्दों में समझाया गया है। साथ ही विभिन्न प्रकार के मनोविकारों और उनके मनोवैज्ञानिक उपचार के तरीकों की भी जानकारी दी गई है।



तनाव, कुंठा और द्वंद्व

- तनाव एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं से अधिक दबाव महसूस करता है और कठिन परिस्थितियों का ठीक से सामना नहीं कर पाता है।
- जब व्यक्ति अपने किसी लक्ष्य तक पहुंचने में बार बार विफल होता है या उसके रास्ते में कोई बड़ी बाधा आती है, तो उसे कुंठा कहते हैं।
- द्वंद्व वह मानसिक उलझन है जब व्यक्ति को दो या अधिक लक्ष्यों में से किसी एक को चुनना होता है। यह दो अच्छे या दो बुरे विकल्पों के बीच फंसा होने की स्थिति हो सकती है।

प्रमुख मनोविकार

- **चिंता विकार** : इसमें व्यक्ति बिना किसी स्पष्ट कारण के लगातार डरा हुआ और घबराया हुआ महसूस करता है। इसके अंतर्गत किसी विशेष चीज से अत्यधिक डरना भी शामिल है।
- **मनोदशा विकार** : इसमें व्यक्ति लंबे समय तक अत्यधिक उदास महसूस करता है या फिर अत्यधिक सक्रिय हो जाता है, जिसे क्रमशः अवसाद या उन्माद कहा जाता है।
- **दैहिकरूप विकार** : इसमें व्यक्ति को शारीरिक बीमारी के अनेक लक्षण दिखाई देते हैं लेकिन उनका कोई वास्तविक शारीरिक या चिकित्सीय कारण नहीं होता है।
- **सिज़ोफ्रेनिया** : यह एक अत्यंत गंभीर मनोविकार है जिसमें व्यक्ति की सोच, भावनाएं और व्यवहार पूरी तरह से असंतुलित हो जाते हैं और वह वास्तविकता से दूर हो जाता है।

मनोविकारों का उपचार



- मनोविकारों को ठीक करने के लिए मनोचिकित्सा का उपयोग किया जाता है, जिसे बोलचाल द्वारा किया जाने वाला उपचार भी कहते हैं।
- इसमें चिकित्सक और रोगी के बीच एक विश्वास भरा और सहयोगी रिश्ता बनता है।
- चिकित्सक रोगी के पूरे इतिहास की जानकारी लेता है, उसकी समस्या के मूल कारण को समझता है और बातचीत के माध्यम से उसके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाता है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. तनाव किसे कहते हैं?

उत्तर- तनाव एक ऐसी मानसिक और शारीरिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति बाहरी या आंतरिक दबावों के कारण अपनी क्षमताओं को कम महसूस करता है और परिस्थितियों का सही ढंग से सामना नहीं कर पाता है।

प्रश्न-2. कुंठा और द्वंद्व में क्या मुख्य अंतर है?

उत्तर- कुंठा तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति के लक्ष्य प्राप्ति के रास्ते में कोई बाधा आती है, जबकि द्वंद्व वह मानसिक उलझन है जब व्यक्ति को दो या अधिक लक्ष्यों में से किसी एक को चुनना पड़ता है।

प्रश्न-3. चिंता विकार के प्रमुख लक्षण क्या हैं?

उत्तर- चिंता विकार में व्यक्ति बिना किसी स्पष्ट कारण के लगातार भय, घबराहट और बेचैनी महसूस करता है, और इसमें किसी विशेष वस्तु या स्थिति से अत्यधिक डरना भी शामिल है।

प्रश्न-4. सिज़ोफ्रेनिया नामक विकार क्या है?

उत्तर- यह एक अत्यंत गंभीर मानसिक विकार है जिसमें व्यक्ति की सोच, भावनाएं और व्यवहार पूरी तरह असंतुलित हो जाते हैं और वह वास्तविक दुनिया से कटकर अपनी ही काल्पनिक दुनिया में रहने लगता है।

प्रश्न-5. मनोचिकित्सा क्या है और इसका मुख्य उद्देश्य क्या है?

उत्तर- मनोचिकित्सा एक मनोवैज्ञानिक उपचार है जिसमें चिकित्सक बातचीत के माध्यम से रोगी की समस्याओं को समझता है और उसका मुख्य उद्देश्य रोगी की नकारात्मक सोच को बदलकर उसके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाना है।



- प्राचीन भारतीय ज्ञान के अनुसार उचित आहार, उचित विहार, उचित आचार और उचित विचार अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक हैं।

समय प्रबंधन

- समय का सही उपयोग न कर पाने से तनाव और निराशा उत्पन्न होती है, इसलिए समय प्रबंधन बहुत जरूरी है।
- अपने कार्यों की एक सूची बनानी चाहिए और सबसे जरूरी कामों को सबसे पहले करना चाहिए।
- एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और काम के बीच में थोड़ा आराम भी करना चाहिए।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. मानसिक स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावनात्मक और व्यवहारात्मक संतुलन की वह स्थिति है जिसमें वह अपनी क्षमताओं को पहचानता है और जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करता है।

प्रश्न-2. मानसिक स्वच्छता क्या है?

उत्तर- मानसिक स्वच्छता उन नियमों, उपायों और व्यवहारों का समूह है जिनका उपयोग करके व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखता है और मानसिक बीमारियों से अपना बचाव करता है।

प्रश्न-3. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य लक्षण क्या हैं?

उत्तर- असंगठित दिनचर्या, बात बात पर चिड़चिड़ापन, लगातार चिंता, अशांत नींद और नशे की लत कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य लक्षण हैं।

प्रश्न-4. प्राचीन भारतीय ज्ञान के अनुसार अच्छे स्वास्थ्य के चार स्तंभ कौन से हैं?

उत्तर- प्राचीन भारतीय ज्ञान के अनुसार अच्छे स्वास्थ्य के चार स्तंभ उचित आहार, उचित विहार, उचित आचार और उचित विचार हैं।

प्रश्न-5. समय प्रबंधन क्यों आवश्यक है?

उत्तर- समय प्रबंधन इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह हमारे कार्यों को व्यवस्थित करता है, अनावश्यक तनाव और दबाव को कम करता है तथा हमें अपने लक्ष्यों को समय पर पूरा करने में मदद करता है।

