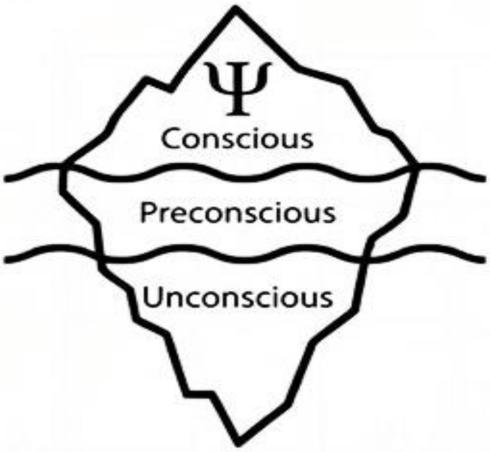
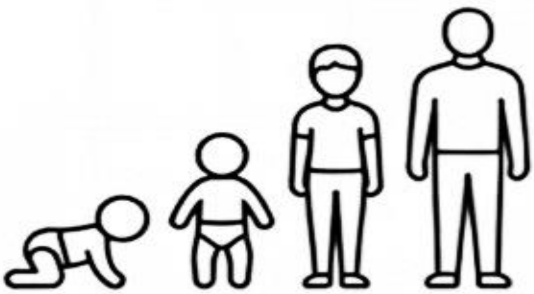
MVS FOUNDATION

FREE NOTES

PSYCHOLOGY (328)

CHAPTERWISE NOTES





PSYCHOLOGY

Sl. No.	Module	Chapters (Public Examination)	Marks
1	**Module 3 : Human Development**	L-13 Infancy and childhood L-14 Adolescence and Young Adulthood	15
2	**Module 5 : Social Processes and Behaviour**	L-19 Group Processes L-20 Attitude	15
3	**Module 6 : Health and Well-being**	L-23 Mental Health Problems	15

Component	Details	Marks
Public Exam (Selected Modules 3, 5, 6)	Total Chapters : 5	45
Practical Exam	Practical	00
TMA	Tutor Marked Assignment	20
Final Possible Marks		**65 Marks**

विषय- सूची

1	शैशवावस्था और बाल्यावस्था
2	किशोरावस्था और युवा वयस्कता
3	समूह प्रक्रियाएँ
4	अभिवृत्ति (एटिट्यूड)
5	मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

1

शैशवावस्था और बाल्यावस्था

परिचय

मनोविज्ञान में बाल्यावस्था को तीन चरणों में बाँटा गया है शैशवावस्था जन्म से 2 वर्ष, प्रारंभिक बाल्यावस्था 3 से 5 वर्ष और मध्य व उत्तर बाल्यावस्था 6 से 11 वर्ष। इन चरणों में बच्चों का शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक विकास तेजी से होता है।

शारीरिक विकास

शारीरिक विकास में लंबाई, वजन और शरीर के अनुपात में होने वाले परिवर्तन शामिल हैं । इसे मुख्य रूप से दो प्रकार के गामक कौशलों द्वारा समझा जाता है। पहला स्थूल गामक कौशल जिसमें बड़ी मांसपेशियों का उपयोग होता है और दूसरा सूक्ष्म गामक कौशल जिसमें छोटी मांसपेशियों का उपयोग होता है।

- **शैशवावस्था** : नवजात शिशु जन्म के बाद शुरुआत में अपना सिर संभालना, बैठना और फिर चलना सीखते हैं । वे चीजों को पकड़ना भी शुरू कर देते हैं।
- **प्रारंभिक बाल्यावस्था** : बच्चे दौड़ने, कूदने और सीढ़ियां चढ़ने जैसी गतिविधियों में अधिक निपुण हो जाते हैं । वे अपने अंगूठे और उंगलियों से छोटी वस्तुओं को उठाने में सक्षम हो जाते हैं ।
- **मध्य और उत्तर बाल्यावस्था** : इस दौरान शारीरिक विकास की गति थोड़ी धीमी लेकिन सुसंगत होती है । बच्चे अपने हाथों का उपयोग उपकरणों की तरह करने लगते हैं और उनके कौशल अधिक जटिल हो जाते हैं ।

संज्ञानात्मक विकास

यह दर्शाता है कि बच्चे कैसे सोचते हैं और उनकी सोच समय के साथ कैसे बदलती है । बच्चे ज्ञान का निर्माण अनुकूलन जिसमें समावेशन और समायोजन शामिल हैं, संगठन और संतुलन जैसी प्रक्रियाओं के माध्यम से करते हैं ।

- **संवेदी गामक अवस्था** : यह जन्म से दो वर्ष तक होती है जहाँ बच्चे अपनी इंद्रियों और शारीरिक क्रियाओं से दुनिया को समझते हैं । इस अवस्था में बच्चे वस्तु स्थायित्व अर्थात् चीजों के छिपे होने पर भी उनके अस्तित्व को समझना और दूसरों की नकल करना सीख जाते हैं ।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **पूर्व संक्रियात्मक अवस्था** : यह दो से सात वर्ष तक होती है। बच्चे दुनिया को शब्दों और चित्रों से दर्शाना शुरू करते हैं। लेकिन उनकी सोच में अहंकेंद्रवाद अर्थात् केवल अपना नजरिया देखना और जीववाद अर्थात् निर्जीव वस्तुओं को जीवित मानना जैसी सीमाएं होती हैं।

- **मूर्त संक्रियात्मक अवस्था** : यह सात से ग्यारह वर्ष तक होती है। बच्चे मूर्त वस्तुओं पर तार्किक सोच लागू करने लगते हैं। वे संरक्षण, वर्गीकरण और वस्तुओं को क्रम में लगाना सीख जाते हैं।

सामाजिक और संवेगात्मक विकास

यह बच्चों की अपने और दूसरों के संवेगों को समझने और उन्हें प्रबंधित करने की क्षमता है।

- **शैशवावस्था** : शिशु मुस्कुराकर और रोकर अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं। छह महीने के बाद उनमें अजनबियों का भय और माता पिता से अलग होने का भय उत्पन्न होता है।

- **प्रारंभिक बाल्यावस्था** : बच्चे आत्म मूल्यांकन वाले संवेग जैसे गर्व, शर्म और अपराधबोध महसूस करना शुरू करते हैं। वे दूसरों की भावनाओं को समझना भी सीखते हैं।

- **मध्य और उत्तर बाल्यावस्था** : बच्चे स्वयं का मूल्यांकन अपने आंतरिक गुणों के आधार पर करते हैं। वे अपनी नकारात्मक भावनाओं को छिपाना और प्रबंधित करना सीख जाते हैं।

प्रमुख मुद्दे और चिंताएं

- **शैशवावस्था** : उचित प्रोत्साहन देना, विकास में होने वाली देरी की समय पर पहचान करना और अजनबी भय जैसी चिंताओं को संवेदनशीलता से संभालना माता पिता की मुख्य जिम्मेदारी है।

- **प्रारंभिक बाल्यावस्था** : इस दौरान शौच प्रशिक्षण, स्कूल जाने की तैयारी और बच्चों को स्वतंत्र रूप से कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना सबसे महत्वपूर्ण कार्य हैं।

- **मध्य और उत्तर बाल्यावस्था** : इस समय बच्चे खेलों और कार्यों के माध्यम से अपनी क्षमता साबित करना चाहते हैं। हारने पर उनमें हीन भावना आ सकती है। इसके अलावा, अन्य बच्चों द्वारा डराया धमकाया जाना भी इस अवस्था की एक गंभीर समस्या है

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. मनोविज्ञान में बाल्यावस्था को किन तीन मुख्य चरणों में बांटा गया है?

उत्तर- बाल्यावस्था को मुख्य रूप से तीन चरणों में बांटा गया है। पहली शैशवावस्था जो जन्म से दो वर्ष तक होती है, दूसरी प्रारंभिक बाल्यावस्था जो तीन से पांच वर्ष तक होती है, और तीसरी मध्य तथा उत्तर बाल्यावस्था जो छह से ग्यारह वर्ष तक होती है ।

प्रश्न-2. स्थूल और सूक्ष्म गामक कौशल में क्या अंतर है?

उत्तर- स्थूल गामक कौशल में शरीर की बड़ी मांसपेशियों का उपयोग होता है जैसे दौड़ना या कूदना, जबकि सूक्ष्म गामक कौशल में छोटी मांसपेशियों का उपयोग होता है जैसे उंगलियों से छोटी वस्तुओं को पकड़ना ।

प्रश्न-3. वस्तु स्थायित्व से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- वस्तु स्थायित्व का अर्थ यह समझना है कि कोई वस्तु या घटना तब भी मौजूद रहती है जब वह आंखों के सामने दिखाई नहीं दे रही हो, जो शैशवावस्था का एक महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक विकास है ।

प्रश्न-4. पूर्व संक्रियात्मक अवस्था में अहंकेंद्रवाद और जीववाद का क्या अर्थ है?

उत्तर- अहंकेंद्रवाद का अर्थ है केवल अपना नजरिया देखना और दूसरों के नजरिए को न समझ पाना, जबकि जीववाद का अर्थ है निर्जीव वस्तुओं को जीवित मानना और उनमें भावनाओं की कल्पना करना ।

प्रश्न-5. प्रारंभिक बाल्यावस्था के प्रमुख विकासात्मक मुद्दे क्या हैं?

उत्तर- प्रारंभिक बाल्यावस्था के प्रमुख मुद्दों में बच्चों को शौच का प्रशिक्षण देना, उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार करना और उनके भीतर आत्मनिर्भरता तथा पहल करने की भावना विकसित करना शामिल है ।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2

किशोरावस्था और युवा वयस्कता

परिचय

बचपन के बाद किशोरावस्था और युवा वयस्कता ऐसे चरण हैं जिनमें कई परिवर्तन और चुनौतियाँ आती हैं। किशोरावस्था सामान्यतः 12 वर्ष से शुरू होकर 18 वर्ष तक मानी जाती है, जबकि इसके बाद व्यक्ति युवा वयस्कता में प्रवेश करता है, जो लगभग 30 वर्ष तक चलती है।

शारीरिक विकास

- **किशोरावस्था** : यह तीव्र शारीरिक परिपक्वता का काल है जिसमें लड़कों और लड़कियों में स्पष्ट शारीरिक अंतर दिखाई देते हैं और वे प्रजनन के योग्य हो जाते हैं । किशोर लड़कियों में रजोदर्शन अर्थात पहला मासिक धर्म शुरू होता है और शारीरिक विकास में उछाल लड़कों की तुलना में लगभग दो वर्ष पहले आ जाता है । लड़कों में ऊंचाई बढ़ना, आवाज में बदलाव और कंधों का चौड़ा होना जैसे परिवर्तन आते हैं ।
- **युवा वयस्कता** : इस अवस्था तक पहुँचते पहुँचते व्यक्ति की शारीरिक और यौन परिपक्वता पूरी हो जाती है । युवा पुरुष और महिलाएं अपनी अधिकतम शारीरिक शक्ति पर होते हैं और लंबे समय तक कठिन कार्य करने में सक्षम होते हैं ।

संज्ञानात्मक विकास

- **किशोरावस्था** : इस अवस्था में बच्चे अमूर्त और तार्किक सोच विकसित कर लेते हैं । वे वैज्ञानिकों की तरह परिकल्पनात्मक निगमनात्मक तर्क का उपयोग करके किसी समस्या के सभी संभावित समाधान सोचते हैं और उनका व्यवस्थित परीक्षण करते हैं । इनमें आदर्शवादी सोच और किशोर अहंकेंद्रवाद होता है, जहाँ उन्हें लगता है कि वे एक मंच पर हैं और हर कोई हमेशा उन्हीं पर नजर रखे हुए है, जिसे काल्पनिक दर्शक कहा जाता है ।
- **युवा वयस्कता** : इस अवस्था में व्यक्ति की सोच अधिक व्यवस्थित, तार्किक और तर्कसंगत हो जाती है । वे अपनी ही सोच के बारे में सोचने में सक्षम हो जाते हैं जिसे अधिसंज्ञान कहते हैं, जिससे वे निर्णय लेने में अधिक निपुण हो जाते हैं ।

सामाजिक और संवेगात्मक विकास

- बचपन से किशोरावस्था में जाने पर भावनाओं और सामाजिक उम्मीदों में भारी उथल पुथल होती है । किशोर अपनी भूमिका को लेकर अक्सर भ्रमित रहते हैं क्योंकि कभी उनसे बड़ों की तरह जिम्मेदारी की उम्मीद की जाती है और कभी उन्हें वयस्क

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

मामलों से दूर रहने को कहा जाता है । इस कारण उनके भीतर तीव्र भावनाएं उत्पन्न होती हैं और माता पिता के साथ उनके विवाद बढ़ जाते हैं ।

- युवा वयस्कता में व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचानने और उन्हें सामाजिक रूप से उचित ढंग से प्रबंधित करने में अधिक सक्षम हो जाता है ।

किशोरावस्था की प्रमुख चिंताएं और मुद्दे

- **कैरियर का चुनाव** : किशोर भविष्य के व्यवसाय को लेकर भ्रमित रहते हैं और लड़कियों व लड़कों के लिए कैरियर चुनने में अक्सर सामाजिक और लैंगिक अंतर देखे जाते हैं ।
- **शारीरिक छवि** : किशोर अपने शरीर में हो रहे बदलावों के प्रति अत्यधिक जागरूक रहते हैं । कभी कभी असंतोष के कारण वे एनोरेक्सिया नर्वोसा जैसे खान पान के विकार का शिकार हो जाते हैं जिसमें वे पतला दिखने के लिए खुद को भूखा रखते हैं ।
- **नशीले पदार्थ और दवाएं** : दोस्तों के दबाव में या तनाव दूर करने के लिए किशोर सिगरेट और शराब का सेवन शुरू कर देते हैं जो बाद में एक गंभीर लत बन जाती है ।
- **मीडिया और तकनीक** : इंटरनेट और मीडिया के अत्यधिक उपयोग से वे एक आभासी दुनिया बना लेते हैं जो वास्तविकता से बहुत अलग होती है ।
- **सहपाठियों और माता पिता की भूमिका** : इस उम्र में दोस्तों का महत्व बहुत बढ़ जाता है, जबकि माता पिता को किशोर पुराने विचारों वाले समझने लगते हैं ।

युवा वयस्कता की प्रमुख चिंताएं

- **संबंध** : इस अवस्था की मुख्य मनोवैज्ञानिक चुनौती आत्मीयता बनाम अलगाव है । एक उपयुक्त जीवनसाथी खोजना, विवाह करना और एक प्यार भरा आत्मीय संबंध बनाना इस अवस्था का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है ।
- **व्यावसायिक चुनाव** : उच्च शिक्षा पूरी करके अपने चुने हुए व्यवसाय में स्थिर होना और आर्थिक रूप से स्वतंत्र होना युवा वयस्कता की एक और बड़ी चुनौती है ।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. किशोरावस्था के दौरान होने वाले मुख्य शारीरिक परिवर्तन क्या हैं?

उत्तर- किशोरावस्था में तीव्र शारीरिक विकास होता है जिसमें लड़कियों में रजोदर्शन आरंभ होता है और लड़कों की आवाज भारी होने के साथ उनके कंधे चौड़े हो जाते हैं तथा दोनों प्रजनन के योग्य हो जाते हैं ।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-2. परिकल्पनात्मक निगमनात्मक तर्क से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- यह वह संज्ञानात्मक क्षमता है जिसमें किशोर वैज्ञानिकों की तरह सोचते हैं, किसी समस्या के सभी संभावित समाधान निकालते हैं और सर्वोत्तम विकल्प चुनने के लिए उनका व्यवस्थित रूप से परीक्षण करते हैं ।

प्रश्न-3. किशोर अहंकेंद्रवाद क्या है?

उत्तर- किशोरों का यह सोचना कि वे अद्वितीय हैं और हर कोई हमेशा उन्हीं के रूप रंग और कार्यों पर नजर रखे हुए है, किशोर अहंकेंद्रवाद कहलाता है ।

प्रश्न-4. किशोरावस्था की प्रमुख मनोवैज्ञानिक और सामाजिक चिंताएं कौन सी हैं?

उत्तर- किशोरावस्था की प्रमुख चिंताओं में कैरियर का चुनाव करना, अपनी शारीरिक छवि को लेकर अत्यधिक सचेत रहना, दोस्तों के दबाव में नशीले पदार्थों का सेवन करना और मीडिया का अत्यधिक उपयोग शामिल है ।

प्रश्न-5. युवा वयस्कता की मुख्य चुनौतियां क्या हैं?

उत्तर- युवा वयस्कता की मुख्य चुनौतियों में आत्मीय संबंध स्थापित करने के लिए जीवनसाथी का चुनाव करना, विवाह करना, कैरियर में स्थिर होना और पूरी तरह से आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करना शामिल है ।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3

समूह प्रक्रियाएं

परिचय

समूह उन लोगों का समूह है जो किसी साझा उद्देश्य के लिए एक साथ आते हैं। इसमें तीन या अधिक व्यक्ति होते हैं जो आपस में संपर्क रखते हैं, एक-दूसरे के साथ सहयोग करते हैं और एक-दूसरे पर निर्भर रहते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

समूह की विशेषताएं

समूह उन लोगों का संग्रह है जो एक साझा उद्देश्य के लिए एक साथ आते हैं। इसमें तीन या अधिक लोग होते हैं जो एक दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और एक दूसरे पर निर्भर होते हैं।

- समूह सामाजिक नियमों द्वारा निर्देशित होते हैं जो सदस्यों को सही व्यवहार करना सिखाते हैं।
- समूह से जुड़ने पर व्यक्ति को सुरक्षा, अपनी पहचान और स्नेह प्राप्त होता है।
- समूह सदस्यों को अपने लक्ष्यों को अकेले की तुलना में बहुत तेजी से प्राप्त करने में मदद करते हैं।

समूह निर्माण और विकास

समूह निर्माण के तीन मुख्य कारण हैं: भौतिक रूप से आस पास रहना, विचारों व रुचियों में समानता होना और एक साझा लक्ष्य होना। मनोवैज्ञानिक ब्रूस टकमैन के अनुसार समूह विकास के पांच मुख्य चरण होते हैं:

- **निर्माण :** यह शुरुआती चरण है जिसमें अनिश्चितता होती है और सदस्य एक दूसरे के विचारों को जानने का प्रयास करते हैं।
- **विवाद :** काम के बंटवारे या नेतृत्व को लेकर सदस्यों के बीच असहमति और मतभेद उत्पन्न होते हैं।
- **मानक निर्धारण :** नियम तय होते हैं, विवाद सुलझते हैं और समूह में एकता व अच्छी पहचान विकसित होती है।
- **निष्पादन :** सभी सदस्य मिलकर पूरे उत्साह और विश्वास के साथ निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने के लिए कार्य करते हैं।
- **समाप्ति :** यह अंतिम चरण है जब कार्य पूरा होने के बाद समूह को भंग कर दिया जाता है।

समूह की संरचना और प्रकार

प्रत्येक समूह की संरचना चार तत्वों से बनती है: सदस्यों का पद, उनकी भूमिकाएं, अलिखित नियम और समूह की संसक्तता अर्थात् एकजुटता।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **प्राथमिक और द्वितीयक** : प्राथमिक समूह जैसे परिवार में गहरे और आमने सामने के संबंध होते हैं, जबकि द्वितीयक समूह जैसे राजनीतिक दल में संबंध औपचारिक व अप्रत्यक्ष होते हैं।
- **औपचारिक और अनौपचारिक** : औपचारिक समूहों में स्पष्ट नियम और भूमिकाएं होती हैं जैसे सेना की टुकड़ी, जबकि अनौपचारिक समूह केवल मित्रता पर आधारित होते हैं।
- **अंतःसमूह और बाह्यसमूह** : अंतःसमूह वह है जिससे हम जुड़े होते हैं और बाह्यसमूह वह है जिसे हम दूसरों के नजरिए से देखते हैं।

समूह का व्यक्तिगत प्रदर्शन और निर्णय पर प्रभाव

- **सामाजिक सरलीकरण** : दूसरों की उपस्थिति में या दर्शकों के सामने व्यक्ति के प्रदर्शन में सुधार होना सामाजिक सरलीकरण कहलाता है।
- **सामाजिक श्रमावनयन** : सामूहिक कार्य करते समय जब व्यक्ति अकेले की तुलना में कम मेहनत करता है, तो उसे सामाजिक श्रमावनयन कहते हैं।
- **समूह सोच** : यह वह स्थिति है जहाँ सदस्य सही और तार्किक निर्णय लेने के बजाय आपसी विवाद से बचकर समूह की एकता बनाए रखने को अधिक महत्व देते हैं।
- **समूह ध्रुवीकरण** : यह वह प्रवृत्ति है जिसमें समूह के सदस्य अकेले की तुलना में सामूहिक रूप से मिलकर अधिक चरम और जोखिम भरे निर्णय लेते हैं।

नेतृत्व

वह व्यक्ति जो समूह के अन्य सदस्यों को प्रभावित करता है और लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए उनका मार्गदर्शन करता है, नेता कहलाता है।

- **परिवर्तनकारी नेता** : ये नेता अपने सदस्यों को प्रेरित करते हैं, उन पर विश्वास जताते हैं और उनके विकास के लिए सकारात्मक बदलाव लाते हैं।
- **लेनदेन संबंधी नेता** : ये नेता केवल काम पूरा करने और लक्ष्य प्राप्ति के बदले सदस्यों को पुरस्कार व मान्यता देने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- **निरंकुश और लोकतांत्रिक नेता** : निरंकुश नेता सारा अधिकार अपने पास रखता है और अपने निर्णय थोपता है, जबकि लोकतांत्रिक नेता निर्णय लेने में सभी सदस्यों को शामिल करता है और उनके कल्याण के लिए कार्य करता है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. समूह क्या है और इसके मुख्य कार्य क्या हैं?

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर- समूह तीन या अधिक लोगों का ऐसा संग्रह है जो एक साझा उद्देश्य के लिए आपस में जुड़ते हैं, जो व्यक्ति को सुरक्षा, पहचान, अपनापन और लक्ष्यों को तेजी से प्राप्त करने में मदद करता है।

प्रश्न-2. ब्रूस टकमैन द्वारा बताए गए समूह विकास के पांच चरण कौन से हैं?

उत्तर- ब्रूस टकमैन के अनुसार समूह विकास के पांच चरण निर्माण, विवाद, मानक निर्धारण, निष्पादन और समाप्ति हैं।

प्रश्न-3. सामाजिक श्रमावनयन किसे कहते हैं?

उत्तर- जब कोई व्यक्ति अकेले काम करने की तुलना में एक बड़े समूह के साथ मिलकर सामूहिक कार्य करते समय अपनी ओर से कम मेहनत और कम प्रयास करता है, तो इसे सामाजिक श्रमावनयन कहा जाता है।

प्रश्न-4. समूह सोच और समूह ध्रुवीकरण में क्या अंतर है?

उत्तर- समूह सोच में सदस्य सही निर्णय लेने के बजाय आपसी विवाद से बचकर समूह की एकता बनाए रखने का प्रयास करते हैं, जबकि समूह ध्रुवीकरण में सदस्य अकेले की तुलना में सामूहिक रूप से अधिक चरम और जोखिम भरे निर्णय लेते हैं।

प्रश्न-5. निरंकुश नेता और लोकतांत्रिक नेता में क्या मुख्य अंतर है?

उत्तर- निरंकुश नेता सारे अधिकार अपने पास सुरक्षित रखता है और अपने निर्णय दूसरों पर थोपता है, जबकि लोकतांत्रिक नेता समूह के सभी सदस्यों को निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल करता है और उनके साथ मिलकर काम करता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4

अभिवृत्ति

परिचय

अभिवृत्ति हमारे आसपास की दुनिया, व्यक्ति, घटना या विचार के प्रति हमारा दृष्टिकोण होती है। जब हमारे विचार गहरे होकर व्यवहार में दिखने लगते हैं, तो वे अभिवृत्ति बन जाते हैं।

इसके तीन मुख्य भाग होते हैं संज्ञानात्मक (विचार), भावात्मक (भावनाएं) और व्यवहारात्मक (कार्य करने की प्रवृत्ति)।

अभिवृत्ति निर्माण के स्रोत

- **क्लासिकी अनुबंधन** : जब कोई तटस्थ उद्दीपक बार बार किसी सुखद अनुभव के साथ जुड़ता है तो हम उसके प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति बना लेते हैं।
- **क्रिया प्रसूत अनुबंधन** : जिन विचारों या कार्यों के लिए हमें पुरस्कार या प्रशंसा मिलती है, वे हमारी अभिवृत्ति का हिस्सा बन जाते हैं।
- **प्रेक्षणात्मक अधिगम** : दूसरों को, विशेषकर अपने बड़ों को देखकर और उनके व्यवहार की नकल करके भी अभिवृत्ति सीखी जाती है।
- **सामाजिक तुलना** : हम अपने विचारों को सही साबित करने के लिए दूसरों से अपनी तुलना करते हैं और अपने आदर्श व्यक्तियों की अभिवृत्ति को अपना लेते हैं।
- **समूह और सांस्कृतिक मानक** : हमारे समाज के अलिखित नियम और सूचनाएं जैसे समाचार पत्र और इंटरनेट भी अभिवृत्ति बनाने में मदद करते हैं।

अभिवृत्ति में परिवर्तन

- **स्रोत की विशेषताएं** : संदेश देने वाला व्यक्ति कितना विश्वसनीय, विशेषज्ञ और आकर्षक है, इसका गहरा प्रभाव पड़ता है।
- **संदेश की विशेषताएं** : संदेश को बार बार दोहराना, उसमें तार्किक या भावनात्मक अपील का होना और आमने सामने बैठकर बात करना अभिवृत्ति बदलने में बहुत कारगर है।
- **लक्ष्य की विशेषताएं** : संदेश सुनने वाले व्यक्ति का मूड, उसकी खुलेपन की प्रवृत्ति और विषय के बारे में उसका ज्ञान अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना को तय करते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

रूढ़िवादिता, पूर्वाग्रह और भेदभाव

- **रूढ़िवादिता** : यह अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक अंग है। यह किसी विशेष समूह के बारे में बिना किसी सीधे अनुभव के बनाई गई एक कठोर धारणा है।
- **पूर्वाग्रह** : यह भावात्मक अंग है जिसमें किसी विशेष समूह के प्रति नकारात्मक भावनाएं या घृणा होती है।
- **भेदभाव** : यह व्यवहारात्मक अंग है जिसमें पूर्वाग्रह के कारण किसी समूह के साथ अनुचित या नकारात्मक व्यवहार किया जाता है।

अंतर समूह द्वंद्व और उसका समाधान

- जब संसाधनों या सम्मान के लिए दो समूहों में टकराव होता है तो उसे अंतर समूह द्वंद्व कहते हैं। इसके मुख्य कारण अविश्वास, दोषपूर्ण संचार, खुद को श्रेष्ठ समझना और असुरक्षा की भावना हैं।
- इसे सुलझाने के लिए दोनों समूहों के बीच सीधा संपर्क बढ़ाना चाहिए, समूह की पुरानी सीमाओं को हटाकर नया रूप देना चाहिए और ऐसे साझा लक्ष्य बनाने चाहिए जिन्हें दोनों समूह केवल मिलकर ही प्राप्त कर सकें।

TOP 5 QUESTIONS

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

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

प्रश्न-2. अभिवृत्ति निर्माण के मुख्य स्रोत क्या हैं?

उत्तर- अभिवृत्ति निर्माण के मुख्य स्रोत क्लासिकी अनुबंधन, क्रिया प्रसूत अनुबंधन, प्रेक्षणात्मक अधिगम, सामाजिक तुलना और सूचना का प्रभाव हैं।

प्रश्न-3. अभिवृत्ति परिवर्तन में स्रोत की विशेषताओं का क्या महत्व है?

उत्तर- यदि संदेश देने वाला स्रोत अत्यधिक विश्वसनीय, अपने क्षेत्र का विशेषज्ञ और आकर्षक होता है, तो व्यक्ति की अभिवृत्ति में बहुत आसानी से और जल्दी परिवर्तन आ जाता है।

प्रश्न-4. रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रह में क्या अंतर है?

उत्तर- रूढ़िवादिता किसी समूह के बारे में बिना किसी सबूत के बनाई गई एक कठोर मानसिक धारणा है, जबकि पूर्वाग्रह उस धारणा के कारण उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावना या घृणा है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-5. अंतर समूह द्वंद्व को सुलझाने का सबसे प्रभावी तरीका क्या है?

उत्तर- अंतर समूह द्वंद्व को सुलझाने के लिए दोनों समूहों के बीच सीधा संपर्क बढ़ाना चाहिए और उनके लिए ऐसे साझा लक्ष्य तय करने चाहिए जिन्हें पूरा करने के लिए उन्हें एक दूसरे के पूरे सहयोग की आवश्यकता हो।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

5

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के तनावों से निपटता है, प्रभावी रूप से कार्य करता है और समाज में योगदान देता है। ऐसा व्यक्ति परिस्थितियों से समायोजन करता है, जिम्मेदार होता है और अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं करता है।

खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति में स्पष्ट विचार न होना, अत्यधिक क्रोध आना, लगातार उदास रहना, भ्रम होना, नींद व भूख में अचानक बदलाव आना, एकाग्रता की कमी और हर समय थकावट जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण

- **जैविक कारक** : अनुवांशिक कारण, मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का असंतुलन या मस्तिष्क की संरचना में कोई चोट या क्षति मानसिक बीमारी का कारण बन सकती है।
- **शारीरिक परिवर्तन** : यौवन, गर्भावस्था या प्रसव जैसे महत्वपूर्ण समय में हार्मोनल परिवर्तनों के कारण व्यक्ति मानसिक बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।
- **मनोवैज्ञानिक कारक** : बचपन की असुरक्षा, माता पिता का अत्यधिक कठोर या अनुचित व्यवहार, कार्यस्थल या घर में तनावपूर्ण रिश्ते और यौन समस्याएं गंभीर मानसिक विकार पैदा कर सकती हैं।
- **सामाजिक कारक** : गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, नशा, जुआ, तलाक और राजनीतिक उथल पुथल जैसी सामाजिक स्थितियां मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं।

प्रमुख मानसिक विकार

- **मनोदशा विकार** : इसमें व्यक्ति लंबे समय तक एक ही भावना में अटका रहता है। इसके अंतर्गत अवसाद आता है जिसमें व्यक्ति लगातार उदास महसूस करता है, और उन्माद आता है जिसमें व्यक्ति अत्यधिक बातूनी और अति सक्रिय हो जाता है। जब अवसाद और उन्माद दोनों बारी बारी से आते हैं तो उसे द्विध्रुवीय विकार कहते हैं।
- **चिंता विकार** : बिना किसी विशेष कारण के लगातार भयभीत और चिंतित रहना इसका मुख्य लक्षण है। इसमें व्यक्ति का दम घुटने लगता है और वह कांपने लगता है जिसे आतंकित विकार कहते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **दुर्भीति और बाध्यकारी विकार :** किसी विशेष वस्तु या स्थिति से अत्यधिक और अतार्किक डर को दुर्भीति कहा जाता है। किसी अवांछित विचार को सोचने या किसी काम को बार बार करने की मजबूरी को मनोग्रस्तात्मक बाध्य विकार कहते हैं।

मानसिक विकारों का उपचार

- **इतिहास तैयार करना :** सबसे पहले व्यक्ति के परिवार, मित्रों और व्यवसाय के साथ उसके समायोजन का पूरा इतिहास तैयार किया जाता है।
- **समस्या का निर्धारण :** नैदानिक परीक्षणों और साक्षात्कार के माध्यम से मुख्य समस्या की पहचान की जाती है।
- **चिकित्सीय सत्र :** समस्या की गंभीरता के अनुसार मनोवैज्ञानिक द्वारा सुधार के लिए विशेष उपचार सत्र आयोजित किए जाते हैं।
- **समापन :** जब निर्धारित परिणाम प्राप्त हो जाते हैं तो चिकित्सा समाप्त कर दी जाती है और परिवार को घर के लिए आवश्यक सुझाव दिए जाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की रणनीतियां

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए कुछ उपाय बताए हैं जिनमें बचपन में एक स्थिर और सुरक्षित वातावरण प्रदान करना, महिलाओं का सामाजिक व आर्थिक सशक्तिकरण करना, बुजुर्गों को सामाजिक सहायता देना और कार्यस्थलों पर तनाव निवारण कार्यक्रम चलाना शामिल है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है?

उत्तर- मानसिक स्वास्थ्य कल्याण की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को समझता है, सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से कार्य करता है और अपने समुदाय के लिए योगदान देने में सक्षम होता है।

प्रश्न-2. खराब मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य लक्षण क्या हैं?

उत्तर- खराब मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य लक्षणों में लगातार उदास रहना, अत्यधिक क्रोध आना, नींद व भूख की आदतों में बदलाव, एकाग्रता की कमी और निर्णय लेने में कठिनाई महसूस करना शामिल है।

प्रश्न-3. खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए कौन से सामाजिक कारक जिम्मेदार हैं?

उत्तर- गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, प्रवासन, शराब का सेवन, जुआ खेलना, तलाक, टूटे हुए घर और राजनीतिक उथल पुथल जैसे सामाजिक कारक खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-4. द्विध्रुवीय विकार किसे कहते हैं?

उत्तर- यह एक ऐसा गंभीर मनोदशा विकार है जिसमें व्यक्ति को बारी बारी से अवसाद और उन्माद दोनों के दौरे पड़ते हैं, अर्थात वह कभी अत्यधिक उदास हो जाता है तो कभी अत्यधिक सक्रिय और प्रसन्न हो जाता है।

प्रश्न-5. मानसिक विकारों के उपचार के मुख्य चरण कौन से हैं?

उत्तर- इसके उपचार के चार मुख्य चरण हैं: रोगी का इतिहास तैयार करना, समस्या का सही निर्धारण करना, मनोवैज्ञानिक द्वारा चिकित्सीय सत्र चलाना और अंत में उपचार का समापन करना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/