

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE, JAIPUR

(AUTONOMOUS)

General Elective Course (GEC)

(For U.G. Sem-III)

Basics of Psychology

Unit-I

Psychology is the scientific study of the mind and behavior, according to the American Psychological Association. Psychology is a multifaceted discipline and includes many sub-fields of study such areas as human development, sports, health, clinical, social behavior and cognitive processes. Psychology is a new science, with most advances happening over the past 150 years. Psychology can help you in your everyday life by improving your communication skills, relationships, and ability to manage stress. It can also be used to make better decisions in school, healthcare, and work, and improve your mental health and well-being.

By learning about psychology, you can understand people and the world around you better and use that knowledge to improve your own life and the lives of others. Psychology is the **scientific study of behavior and mental processes**. It seeks to understand how individuals think, feel, and act in different situations. Psychology looks at both **observable behaviours** (like talking, walking, or eating) and **internal mental processes** (like thinking, remembering, and feeling).

Etymology

The word "**Psychology**" comes from two Greek words:

- **Psyche** – meaning *soul* or *mind*
- **Logos** – meaning *study* or *discourse*

So, psychology originally meant the "**study of the soul**", but today it focuses on the **scientific study of the mind and behavior**.

Modern Definition

According to the **American Psychological Association (APA)**:

"Psychology is the scientific study of the behavior of individuals and their mental processes."

In simple terms, psychology tries to explain **why people do what they do**, and how their minds work in different situations.

Hilgard, Atkinson, & Atkinson (1975) have compiled the changing definitions of psychology starting from that of William James (1890) to that of Kenneth Clark and George Miller (1970). Bagga & Singh (1990) have also cited the following two definitions of Woodworth and Munn, respectively: "Psychology is the scientific study of the activities of the individual in relation to his environment"

The Goals of Psychology

The four main goals of psychology are to describe, explain, predict and change the behavior and mental processes of others.

1. To Describe

Describing a behavior or cognition is the first goal of psychology. This can enable researchers to develop general laws of human behavior.

For example, by describing the response of dogs to various stimuli, Ivan Pavlov helped develop laws of learning known as classical conditioning theory.

2. To Explain

Once researchers have described general laws behavior, the next step is to explain how or why this trend occurs. Psychologists will propose theories which can explain a behavior.

3. To Predict

Psychology aims to be able to predict future behavior from the findings of empirical research. If a prediction is not confirmed, then the explanation it is based on might need to be revised.

For example, classical conditioning predicts that if a person associates a negative outcome with a stimuli they may develop a phobia or aversion of the stimuli.

4. To Control

The final goal is to use psychological knowledge to help people change or manage their behavior for better outcomes.

For example: Teaching stress-management techniques or study skills to help students reduce exam anxiety.

History of Psychology –

The origin of psychology dates back to 1870s. The term ‘Psychology’ is derived from two Greek words; Psyche means “soul or breath” and Logos means “knowledge or study” (study or investigation of something). The word ‘Psychology’ was not in common use before the nineteenth century, and the field of psychology did not actually become an independent science until the middle of the nineteenth century. Psychology emerged as an independent academic discipline in 1879, when a German Professor Wilhelm Wundt established the first psychology laboratory at the University of Leipzig, Germany. According to Bolles (1993), Wundt was a medical doctor by training and early in his career, he was fortunate to work with some of the great physiologists of the nineteenth century. The intellectual roots of psychology lie at the union of philosophy and physiology. Wundt is traditionally recognised as the founder, or father of the modern psychology. The year of 1879 is seen as a remarkable year when psychology finally emerged as a unique field. Prior to Wundt, it was not possible to major in psychology, because there were no official psychologists or psychology departments. Wundt started studying the structure of mind which referred the immediate (conscious) experience, the contents and processes of subjective experience such as sensations, thoughts, feelings and emotions.

Psychology as a scientific discipline is relatively young—just over 140 years old—but its **roots go back thousands of years** to ancient philosophy and medicine. Let's look at how psychology evolved over time.

A. Philosophical Roots (Before 1879)

Before psychology became a science, philosophers in ancient civilizations like **Greece, India, China, and Egypt** asked questions about the mind, soul, and behavior.

Greek Philosophy

- **Socrates:** Asked deep questions about knowledge and self-awareness.
- **Plato:** Believed the mind and body are separate; knowledge is innate.
- **Aristotle:** Thought knowledge comes from experience; studied emotions and learning.

Contributions from Other Cultures

- **India:** Ancient texts like the *Upanishads* discussed consciousness and self.
- **China:** Philosophers like **Confucius** studied human nature and ethics.
- **Islamic Golden Age:** Scholars like **Avicenna** wrote about memory, perception, and mental illness.

These early ideas were **not scientific**—they were based on logic and reasoning, not experiments.

B. Birth of Psychology as a Science (1879)

The year **1879** is considered the official beginning of modern psychology as a scientific field.

Wilhelm Wundt – The “Father of Psychology”

- A German psychologist who established the **first psychology laboratory in Leipzig, Germany**.
- He used a method called **introspection**, where trained subjects reported their thoughts and feelings after stimuli.
- His goal was to **analyze the structure of the mind**—this became known as **Structuralism**.

C. Major Schools of Thought in Psychology

After Wundt, many new ideas and approaches developed. These are called "schools of thought."

1. Structuralism

- Founded by **Wundt** and his student **Edward Titchener**.
- Focus: Break down mental processes into their basic components.
- Method: Introspection.
- Limitation: Too subjective and limited to trained individuals.

2. Functionalism

- Founded by **William James** in the U.S.
- Focus: How mental processes help people adapt to their environments.
- Emphasized the purpose (function) of behavior rather than its structure.

3. Psychoanalysis

- Founded by **Sigmund Freud**.
- Focus: Unconscious mind, childhood experiences, and repressed memories.
- Believed that hidden desires and conflicts shape behavior.
- Introduced techniques like **dream analysis** and **free association**.

4. Behaviorism

- Developed in early 1900s by **John B. Watson**, later expanded by **B.F. Skinner**.
- Focus: Only observable behavior should be studied, not the mind.
- Belief: Behavior is learned through conditioning.
- Major concept: **Stimulus-Response**.

5. Humanistic Psychology

- Developed by **Carl Rogers** and **Abraham Maslow** in the 1950s.
- Focus: Human potential, free will, and personal growth.
- Believed people are inherently good and motivated to become their best selves.
- Introduced concepts like **self-actualization**.

6. Cognitive Psychology

- Emerged in the 1960s.
- Focus: Mental processes like memory, thinking, language, and problem-solving.
- Reaction against behaviorism, which ignored the mind.
- Helped build modern theories of learning and intelligence.

7. Biological and Neuroscientific Approaches

- Study how the brain, nervous system, and hormones influence behavior.
- Uses tools like **brain scans** (e.g., fMRI, EEG).
- Important in understanding mental disorders and drug effects.

Methods of psychology

Psychology has various methodological ways or approaches to understand and explain psychological phenomena. In order to obtain responses from individuals a number of psychological tools or instruments are used. The responses taken on those tools constitute the basic data which are analysed to study human experiences, mental processes and behaviours. Psychologists use many scientific methods for research purposes to understand various psychological issues more scientifically. These scientific methods reduce bias and errors in understanding various behavioural aspects.

The relevance of these scientific methods extends beyond testing and evaluating theories and hypotheses in psychology. Though there are many such methods used by psychologists

Observation Method:

This is the most commonly used method especially in relation to behavioural science, though observation as such is common in everyday occurrences, scientific observations are formulated in research places. It is systematically planned, recorded and is subjected to check and control its validity and reliability.

In this method we not only ask the subject to report his experiences but also gather information by direct observation of overt behaviour. When observations are carried out under standardized conditions they should be observed with a careful understanding of the units, that is the style of recording observed information and the selection of dependent or related data of observation concerned, then it is called structured observation. But when observation takes place without these consideration it is called unstructured observation.

Structured observation is useful in descriptive studies, while unstructured observation is useful in exploratory studies. Another way of classifying observation is that of participant and non-participant types of observation. In participant observation the observer makes himself a member of the group which is being observed.

In non-participant observation the observer detaches himself from the group that is being observed. Sometimes, it so happens that the observer may observe in such a way that his presence is unknown to the people he is observing. This is called disguised observation.

The method of participant observation has a number of advantages, the researcher can record natural behaviour of the group and he can gather information which cannot be easily obtained; if he stays outside the group, and also he can verify the truth of statements made by the subjects in the context of schedule or questionnaires.

The other way of classifying observation is that of controlled and uncontrolled observations:

a. Uncontrolled observation:

It is that which takes place in natural setting. Here no attempt is made to use precautional instruments or methods. Here the major aim of this type of observation is to get a spontaneous picture of life of the persons.

b. Controlled observation:

In this, behaviour is observed according to definite prearranged plans involving experimental procedure. Here mechanical or precision instruments are used to aid accuracy and standardization. This provides formulized data upon which generalizations can be built with considerable accuracy. Generally, controlled observation takes place in various experiments which are carried out in labs under controlled conditions.

Limitations:

1. It is expensive with respect to time and money.
2. The information's provided by this method is very less or limited.
3. Sometimes, unforeseen factors may interfere with observation.

Merits:

1. If observation is done accurately, subjective bias is eliminated.
2. The information obtained under this method relates to current happenings. Either past behaviours or future intensions, do not complicate it.

3. This method is independent of the subject willingness to respond and so does not require active participation of the subject. Because of this, the method is especially suitable to subjects which are not capable of giving verbal reports of their thoughts and feelings.

Naturalistic observation method which is the systematic study of behaviour in natural settings, can be used to study the behaviour of animals which are in wild or in captivity. Psychologists use naturalistic observation whenever people happen to be at home, on playgrounds, in classrooms and offices.

In observation method of studies, it is important to count or measure the behaviour. Careful record-keeping ensures accuracy and allows different observers to crosscheck their observations. Crosschecking is necessary to make sure that observations are reliable or consistent from person to person.

Experimental Method:

The experimental method is most often used in laboratory. This is the method of observation of the behaviour or the ability of the individual under controlled condition or fixed circumstances. It is the performing of an experiment that is a tightly controlled and highly structured observation of variables.

The experimental method allows researchers to infer causes. An experiment aims to investigate a relationship between two or more factors by deliberately producing a change in one factor and observing its effect on other factors. The person who conducts the experiment is called the experimenter and the one who is being observed is called the subject.

An experiment begins with a problem. Problem is the relationship which experimenter wishes to study between two or more variables. Then a hypothesis is formed; it is a suggested answer to the problem under investigation, based on the knowledge that existing in the field of study. To test the hypothesis, relationship between variables is examined. Variables are the factors that can change.

There will be two variables. An independent variable is a variable that the experimenter selects. He can control this variable according to the requirements of the experiment. The dependent variable is the factor that varies with the change in the independent variable that is subject's behaviour.

Experimenters will not wait for the behaviour to occur in nature rather the behaviour will be created in situation by presenting a stimuli to the organism. The behaviour that occurs will be co-related with the stimulus.

From this, it is possible to predict the nature and types of response or responses that may occur to a given stimulus. The changes observed in the dependent variable may be influenced by a number of factors. To establish a clear-cut relationship between a stimulus and response, all other possible influences must be eliminated.

Conditions of Experimental Study:

- a. The control group
- b. The experimental group.

If experiment has to be successful, the subjects (patients/clients) must be selected carefully. This is called sampling. A random sample is one where every member of the population has an equal chance of being selected. When this is not the case, the sample is said to be biased sample (manipulated). A random sample of entire population is not always necessary or even desirable.

For instance, an experimenter may begin by conducting experiment on a particular population and then repeat the experiment on broader or more representative samples. Once the experiment has been conducted, the results have to be summarized and a conclusion drawn.

- a. Control group provides a base line against which the performance of experimental group can be composed.
- b. The group that receives the experimental treatment is called the experimental group (The group that receives no treatment is called the control group).

Limitations:

1. The situation in which the behaviour is studied is always an artificial one.
2. Complete control of the extraneous variables is not possible.
3. All types of behaviour cannot be experimented.
4. Experimental method requires a laboratory and is expensive.
5. We cannot accumulate information from abnormal people using this method.

Merits:

1. The results are clear and straight forward.
2. The results are usually expressed in terms of numbers which makes it convenient for comparison of performance and analysis.
3. The experiment can be replicated by other researches and verified.
4. Highly dependable cause-effect relationships can be established.

D. Case Study (History) Method:

It is a detailed description of a particular individual. It may be based on careful observation or formal psychological testing. It may include information about the person's childhood dreams, fantasies, experiences, relationships and hopes that throw light into the person's behaviour.

Case studies depend on client's memories of the past and such memories are highly reliable to understand the problems. As case studies focus on individuals, so we cannot generalize about human behaviour.

Questionnaire Method:

Questionnaire is an instrument of data collection. It is a method of data collection through which both qualitative as well as quantitative data can be collected by formulating a set of interrelated questions.

A questionnaire consists of a number of questions printed or typed in a definite order, one set of forms to which the respondents are supposed to answer unaided, by writing the answers in the space provided for the purpose. Where this questionnaire is mailed to the respondents instead of directly administering it is called a mailed questionnaire.

This method of data collection is especially popular when large scale enquiries have to be made. The questionnaire is sent to the person concerned with a request to answer the questions. It consists of a number of questions printed in a definite order which the respondents have to answer. It is considered as the heart of survey operation. In order to construct a good comprehensive questionnaire, some points have to be kept in mind.

They are:

1. The general form
2. The question sequence

3. Question formulation and wording.

1. The general form:

This refers to whether the questionnaire is 'unstructured' or 'structured'. Questionnaire which include definite, concrete and predetermined questions and highly structured questionnaire is one in which all questions and answers are specified and comments by the respondents are held to the minimum.

In an unstructured questionnaire the researcher is presented with a general guide on the type of information to be obtained, but the exact question formulation is not set. Thus the structured questionnaires are simple to administer and relatively inexpensive to analyze.

2. The question sequence:

In order to make a questionnaire effective the question sequence must be clear and should have smooth flow. The relation of one question to another should be readily apparent to the respondent.

The first few questions are particularly important, because they are likely to influence the attitude of the respondent. Questions which are causing very much strain on the memory, personal questions and questions related to personal wealth, etc. should be avoided.

3. Question formulation and wording:

Each question must be clear because any kind of misunderstanding can harm the survey. Questions must be impartial and constructed to the study, the true state of affairs. They should be simple, easily understood and concrete. They should convey only one thought at a time. They should conform as much as possible to the respondent's way of thinking.

Limitations:

1. The method can only be used when respondents are literate and cooperative.
2. The questionnaire is not flexible because there is no possibility of changing the questions to suit the situation.
3. There is possibility of ambiguous responses or omission of responses to some questions.
4. Interpretation of omissions is difficult.
5. It is difficult to know whether the sample is really representative.

Merits:

1. When the sample is large, the questionnaire method is economical.
2. It is free from the bias of the interviewer.
3. Respondents have adequate time to give well thought-out answers.
4. Large samples can be used and so the results can be made dependable and reliable.

Interview Method:

This involves collection of data by having a direct verbal communication between two people. Personal interviews are popular but telephone interviews can also be conducted as well. This method is also called face to face method.

In personal interviews an interviewer asks questions generally in a face to face contact with the person being interviewed. In direct personal interview, the investigator collects information directly from the sources concerned. This has to be used when intensive investigation is required.

But in some cases, an indirect examination is conducted where the interviewer cross-examines other persons who are supposed to have knowledge about the problem under investigation. This is used where ever it is not possible to directly contact the required person to be interviewed.

Types of Interview:

a. Structured interview involves the use of predetermined questions and standardized techniques of recording. The interviewer follows a rigid procedure asking questions in a framed prescribed order.

b. Unstructured interview is flexible in its approach to questioning. Here it does not follow the system of predetermined questions and standardized techniques of recording the data. Here the interviewer is allowed much greater freedom to ask supplementary questions or to omit some questions if required and he may change the sequence of questions.

He also has a freedom while recording responses, whether to include some aspects and exclude others. This may lead to lack of comparability and also difficult in analyzing the responses.

Other types of interviews are:

- i. Focused interview

ii. Clinical interview

iii. Non-directive interview.

i. Focused interview:

In focused interviews the attention is paid on a given experience, and its effects on the respondent. This is generally used in developing the hypotheses and constitutes a major type of unstructured interview.

ii. Clinical interview:

In clinical interviews concern is given to the feelings or motivations of individuals life experiences. Here the interviewer simply encourages the respondent to talk about the given topic with a minimum of direct questioning.

iii. Non-directive interview:

The researcher acts as a catalyst to a comprehensive expression of the subject's feelings, belief and of the frame, of reference within which such feelings which are expressed by the subjects personal significance.

Limitations:

1. It is a very expensive method.
2. Interviewer bias as well as respondents bias may operate while gathering information.
3. Certain types of respondents may not be available for interviews.
4. This method is relatively time consuming.
5. Because the interviewer is present on the spot, the respondent may become overstimulated and give imaginary information just to make the interview more interesting.
6. Selecting, training and supervising the field staff is very complex.

Advantages:

1. More information about the subject can be obtained in greater depth. The interviewer can obtain a perfect idea about the subject through other means of assessing. As the person is directly accessible, he can use other means of communication to assess the individual.

2. Firsthand information can be collected about the subject's background, economic and educational considerations.

3. The overall personal aspect of an individual can also be assessed.

Survey Method:

This method involves in asking large numbers of individuals to complete the given questionnaires or through interviews by interviewing people directly about their experiences, attitudes or opinions.

That is for example, survey on healthcare reform, or economic reform, voting preferences prior to elections, consumer reactions to various products, health practices, public opinion and complaints with safety regulations and so on. Surveys are often repeated over long period of time in order to trace the shifts in public opinion. Surveys can provide highly accurate prediction when conducted carefully.

Scope of Psychology:

The field of psychology can be understood by various subfields of psychology making an attempt in meeting the goals of psychology.

1. Physiological Psychology:

Humans are biological creatures in the most basic sense. Our behaviour is influenced by both our body's structure and physiological processes. The branch that focuses on it is biopsychology. Bio-psychologists may investigate the connections between particular brain regions and illnesses like Parkinson's disease or they may look for connections between our feelings and our actions.

2. Developmental Psychology:

Here, research is focused on how people develop and evolve over the course of their lives, from the prenatal period through childhood, adolescence, and old age. Developmental psychologists are employed in a range of institutions, including universities, hospitals, businesses, nonprofit groups, and government agencies. They are also heavily involved in research on disturbed kids and giving parents advice on how to help these kids.

3. Personality Psychology:

This branch explains how the influences of parents, siblings, playmates, school, society, and culture over the course of a person's life—from birth to death—can explain both constancy and change in that person's behaviour. Additionally, it investigates the unique characteristics that set one person's behaviour apart from another's.

4. Health Psychology:

The relationship between psychological variables and physical sickness and disease is examined in this. Health psychologists concentrate on maintaining good health and promoting healthy behaviours like exercise, and good habits, and discouraging bad behaviours like smoking, drug use, and drinking.

In addition to conducting research in colleges and universities, health psychologists work in healthcare settings. They evaluate the healthcare system, work to make it better and create health policy.

5. Clinical Psychology:

It addresses the evaluation and treatment of aberrant behaviour. Others maintain that some of these patterns are simply learned responses that can be unlearned with training. Still, others are in conflict with the knowledge of thinking that there are biological bases to certain psychological disorders, especially the more serious ones. Some people observe and believe that psychological disorders arise from a person's unresolved conflicts and unconscious motives. Clinical psychologists work in clinics, private practices, and hospitals. They frequently collaborate closely with other mental health professionals.

6. Counselling Psychology:

This largely focuses on issues with educational, social, and career adjustment. Counselling psychologists offer advice to students on how to study effectively and the kind of jobs they might be most qualified for. They also assist with minor social issues and support healthy lifestyles, financial, and emotional modifications.

They employ assessments to gauge people's aptitudes, interests, and personality traits. They also offer techniques to strengthen family ties and marital and family counselling.

7. Educational Psychology:

All educational concepts are of interest to educational psychologists. This includes researching motivation, IQ, personality, how rewards and punishments are used, class size, expectations,

the efficiency of the instructor based on their personality traits, student-teacher relationships, attitudes, etc. Designing examinations to assess student achievement is another concern. Additionally, they assist in developing the curriculum to make learning more engaging and fun for kids.

Educational psychology is used in elementary and secondary schools, planning and supervising special education, training teachers, counselling students having problems, and assessing students with learning difficulties such as poor writing and reading skills and lack of concentration.

8. Social Psychology:

This research examines how society affects people's attitudes, motivations, and behaviours. Our behaviour is influenced by more than just our personality and genetic makeup. Our thoughts, words, and actions are influenced by social and environmental circumstances. To ascertain the impact of various groups, group tensions, and influence on behaviour, social psychologists undertake experiments.

They look at the consequences of racial prejudice, violence, conflict, conformity, propaganda, and persuasion. Many instances that would be challenging to understand without these investigations are now clear. Most social psychologists work for colleges, universities, and other businesses.

9. Industrial and Organizational Psychology:

Both commercial and governmental enterprises use psychology in management and employee training, staff monitoring, improving internal communication, providing employee counselling, and reducing labour conflicts.

Thus, we can conclude that in organizational and industrial sectors, workers' physical well-being is given consideration in addition to the psychological repercussions of their working attitudes.

10. Experimental Psychology:

It is the field of study that applies scientific approaches to the processes of sensing, perceiving, learning, and thinking, among others. Cognitive psychology, which focuses on researching higher mental functions including thinking, knowing, reasoning, judging, and decision-making,

is the result of experimental psychology. Animals are commonly used as experimental subjects in the lab by experimental psychologists.

11. Environmental Psychology:

It emphasizes the interactions between people and their social and physical environments. For instance, the relationship between population density and crime, the detrimental consequences of noise pollution, the impact of crowding on our way of life, etc.

12. Psychology of Women:

This concentrates on psychological facets of women's behaviour and development. It focuses on a wide range of issues, such as violence against women, gender discrimination, the possibility that men and women have different structural differences in their brains, the influence of hormones on behaviour, the cause of violence against women, the fear of success, and women's propensity to outsmart men in a variety of achievements.

13. Sports and Exercise Psychology:

It studies the role of motivation in sports, social aspects of sports and physiological issues like the importance of training on muscle development, the coordination between eye and hand, the muscular coordination in track and field, swimming and gymnastics.

14. Cognitive Psychology:

Its foundations are found in the Gestalt principles' cognitive viewpoint. In order to gain insight into higher-order human brain processes including insight, creativity, and problem-solving, it investigates thinking, memory, language, development, perception, imagery, and other mental processes. The spread of the theories of this school of thought is linked to psychologists with names like Edward Tolman and Jean Piaget.

Unit-II

Intelligence

Nature of Intelligence

Man is considered the supreme due to intelligence: intelligence is not one quality but an organization of a number of qualities. It is an important human characteristic, though it is not a guarantee of success, accomplishment, or personal happiness. Intelligence has many

outcomes- how quickly individuals can master new tasks and adapt to new situations, how successful they will be in school and in various kinds of jobs, and even how well they can get along with others (Goleman EQ).

According to **Wechsler**, "Intelligence is the aggregate or global capacity of an individual to act purposefully to think rationally and to deal effectively with his environment".

IQ: Intelligence Quotient expresses intelligence as a ratio of mental age. In 1912, William Stern, a German psychologist, devised the concept of the Intelligence Quotient. Terman in 1916 adopted and gave the method of calculating the intelligence of human beings.

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100.$$

Where MA= Mental Age, CA= Chronological Age

It has a value of 100 when MA equals CA. If the MA lags behind the CA, the resulting IQ will be less than 100; if the MA is above the CA, the IQ will be above 100.

Now, IQ simply indicates an individual's performance on an intelligence test, relative to that of other people of the same age. Because at some point mental growth (test performance) stops while CA continues to grow, as a result, IQ scores begin to decline after the early "teen" years. Because of this, IQ scores have a different definition. Now, test authors replaced the old ratio IQ with Deviation IQ scores. Wechsler devised the DIQ concept. The DIQ is a type of standard score is an IQ expressed in standard deviation units.

Theories of Intelligence:

1. Uni factor Theory:

Binet considered intelligence as a single factor or power of energy that conducts all mental functions and affects all behaviour of man, while performing an act of intelligence work as a whole.

2. Two Factor Theory / g and s Factor Theory: Spearman C. (1927)

British psychologist and the originator of factor analysis. Charles Spearman proposed that all intellectual activities share a single common factor, called the general factor. All human beings possess a general intelligence factor called 'g' in varying amounts. A person would be described as bright or dull depending upon the amount of 'g'. This 'g' factor is the major determinant of performance on intelligence tests.

In addition, specific factors called 's' are specific to particular abilities. A person has more than one specific ability, which are independent of each other, related to only a specific function, and a shared common general ability that is required in specific intelligence. As shown in the figure, there are two Specific abilities: verbal and arithmetic. The shaded part represents general ability, which is required in all types of mental functions. Spearman said that intelligence is the ability to reduce correlations between fundamentals.

Characteristics of 'g' factor:

- General factor is always universal, an inborn ability, used in every activity.
- Represents non-differentiated ability.
- Always constant throughout life.
- General factor witnesses the individual differentiations,
- The greater the 'g', the more the intelligence, the more success.

Characteristics of 's' factor: - It is a learned or acquired ability.

- It varies from activity to activity in individuals,
- It manifests the individual differences.
- They can be more than one.

Preservation: Mental ability presentation.

Oscillation: Fluctuation from time to time.

Will: Test-taking motivation.

Criticisms:

1. It has been observed that some functions do not depend upon the 'g' factor, whereas according to Spearman, all functions are conducted by the 'g' factor
2. Spearman found a correlation between g and s factors, but there is a problem- if the g factor was somewhat specific, then only can correlate, otherwise there will be no g factor at all.

3. Multifactor Theory/Group Factor Theory/PMA: By Louis Thurston (1938)

Thurston objected to Spearman's emphasis on the g-factor, he that intelligence could be broken down into a number of primary abilities. By using the factor analysis method, he identified the 7 factors, which he called Primary Mental Abilities or PMA, which are the basis of all intelligence and are independent of each other, who is perfect in one may not be in another.

According to him, "Intelligence has multiple components, diverse intellectual tasks are usually correlated with one another and these PMA are basis of all intelligence".

- a. Verbal Comprehension [VI]: Ability to understand meaning, ideas. words form, vocabulary etc.
- b. Word Fluency [WF]: Ability to think, write, and speak word rapidly.
- c. Numerical Ability [N]: Ability to work with numbers and arithmetic computing ability.
- d. Associative Memory: Recognition and recall verbal stimuli
- e. Form Perception/ Spatial Ability (2tests): Visualize space-form relationship and three-dimensional orientations.
- f. Perceptual Speed [P]: Grasp visual details quickly, to see similarities and differences between objects.
- g. Reasoning / Inductive [R]: Induction and reduction, to find general rules, use them in problem solving.

Thurston devised a battery of tests to measure these abilities called the "Primary Mental Ability Test", is still widely used.

Criticisms:

Studies revealed that there are more than 100 PMA.

- They are not as basic as they appear.
- PMA are some extent correlated to each other, not completely independent.
- PMA concept is very limited and gives limited weight to emotional and social intelligence and specific aptitudes.
- Little emphasis is given to non-intellectual components.

5. Three-Dimensional Theory/ Cubical Model / Structure of Intelligence (SOI) Model

JP Guilford (1967, 85, 87) refused the idea of the g-factor and PMA. He believed that intelligence test items should not be distinguished in terms of content alone, but also in terms of the operations performed upon the content and the products that result. He gave a cubical structure of intelligence, which provides 120 factors of intelligence.

In this model, 4 contents X 5 operations X 6 products combine to yield 120 unique intellectual factors. $4 \times 5 \times 6 = 120$.

4 Contents: Types of mental representations on which thinking is done, like words, symbols:

1. Figure (Visual & Auditory)
2. Symbol
3. Semantic
4. Behavioral

5 Operations: How the mind gets about the tasks or processes of thinking:

1. Evaluation
2. Convergent Production
3. Divergent Production
4. Memory (retention & recording)
5. Cognition

6. Products: Types of outcomes, which result from thinking or operations of contents, ideas that are products of thinking:

1. Unit
2. Class
3. Relation
4. System
5. Transformation
6. Implication

Because of these 3 original mental abilities Guilford's theory is known as three dimensional model of intelligence, there are 120 cubes in this model, every cube of factor can be classified in the form of operations (5), content (4), and product (6) e.g. if a person reads a newspaper, in this act of reading there are 3 operations conditions: cognition, memory, evaluation.

Guilford's concept of intelligence is based on divergent thinking which is closely related to creativity. The highly creative person tends frequently to be highly intelligent, but high intelligence is no guarantee of creativity. Today there are $180 = 5 \times 6 \times 6$ factors (1988)

Contents	Operations	Products
1. Visual	1. Evaluation	1. Units
2. Auditory	2. Convergent Products	2. Classes
3. Symbolic	3. Divergent Products	3. Relations
4. Semantic	4. Memory retention	4. System
5. Behavioral	5. Memory recording	5. Transformation
	6. Cognition	6. Implication

8. Triarchic Theory: by Robert Sternberg (1985, 97):

Sternberg's theory emphasized the capacity of intelligent behavior and the wide variety of human mental skills. According to Sternberg, there are three basic forms of intelligence: Componential (Theoretical), Experiential (Productive), and Contextual (Practical).

1. Componential/ Theoretical / Analytical Intelligence:

Ability to break problems down into parts or analyze problem-solving. To think critically and analytically requires information processing skills that underlie intelligent behavior like metacognition, knowledge acquisition, and strategy application. These components are an elementary information processor, operating on internal representations of objects or symbols, which determine an individual's intellectual functioning. This can be measured by intelligence tests and academic achievement tests. People high on this dimension usually excel on standard tests of academic potential and are excellent students- "**Book Smarts**"-

i. Metacognitions: Employed in higher-order execution process, e.g., planning

ii. Knowledge Acquisition: Employed in the acquisition of new information, e.g., creativity, synthesizing old ideas.

iii. Strategy Application: Actual mental processes used for the execution of a task, e.g. problem solving.

2. Experiential / Productive / Creative Intelligence:

It emphasizes insight and ability to formulate new ideas, ability to deal with new and different concepts and come up with new ways of solving problems-divergent thinking. This is the capacity of an individual to deal effectively with his environment by adopting information processing approach with little conscious efforts. Persons who rate high on this dimension excel at zeroing in on what information is crucial in a given situation, at combining seemingly unrelated facts. This kind of intelligence is shown by many scientific geniuses and inventors.

i. Automatization: Stands for free-willing execution.

ii. Novelty of Tasks: To identify novelty of tasks and assimilate accordingly.

3. Contextual:

Practical Intelligence: This is the most interesting of all. Persons high on this, dimension are intelligent in a practical and adaptive sense. It predicts success in life, they are '**Street Smarts**' and are adept at solving the problems of everyday life- ability to use information to get along in life, know how to be tactful, how to manipulate situations to their advantage. These are the mental activities directed towards purposive adaptation to, and selection and shaping of real world environment, relevant to one's life. These components are adoption, selection, shaping. This is cultural dependent intelligence.

7. Fluid and Crystallized Model of Intelligence by Raymond B. Cattell (1963)

Cattell proposed two types of intelligence that interact to produce overall intelligence. He concluded that two major clusters of mental abilities exist: Fluid intelligence- the hardware of our brain- is our inherited ability to think and reason, it increases in the early twenties and then gradually declines, and determines the limits of our information processing.

Crystallized intelligence- cultural component- refers to accumulated knowledge- information we store over a lifetime of experiences, plus the application of skills and knowledge to solving specific problems. It increases across the entire life span; this is why older, more experienced individuals can sometimes outperform younger ones on cognitive tasks. Age-related changes in intelligence are best described by Cattell's theory.

Thus, crystallized intelligence is the outcome of experience acting on our fluid intelligence. The speed with which one can analyze information is an example of fluid intelligence, while the breadth of one's vocabulary — how many words one can put to use- is one's crystallized intelligence.

8. Theory of Multiple Intelligences by Gardner H. (1983, 85, 99)

Gardner's theory suggests that there are several important types of intelligence that exist, and the multiple independent modules constitute the intelligence. He originally listed seven different kinds of intelligence, but recently added eight and then a ninth one. He defined some nine culturally meaningful tasks, and believed that every nine modules have an independent locus in the brain and each task represents a separate ability or intelligence.

1. **Linguistic/ Verbal (Highly convergent):** Ability to use words, language, sensitivity to sounds, rhythms, meanings of words and different functions of language – Poet, Journalist, writers, speakers.

2. **Logico-mathematical:** Sensitivity and capacity to detect logical numerical patterns, to solve mathematical problems and handle logical reasoning chains – Scientists, Engineers.

3 **Musical:** Ability to produce and appreciate pitch, rhythm, melody, and aesthetically-sounding tones of the forms of musical expressiveness – Musician, Violinist, and Singer.

4 **Visual/Spatial:** Ability to perceive the visual spatial world accurately, to perform transformations on these perceptions, and to recreate aspects of visual experience in the absence of relevant stimuli - Architecture, Sculptor, Pilots, Navigators, Astronauts.

5. **Body Movement / Kinesthetic:** Ability to control one's body motions, use the body skilfully for expressive as well as goal-directed purposes; ability to handle objects skilfully - Dancer, Player, Gymnasts, and Athletes
6. **Interpersonal:** Ability to detect and respond appropriately to moods, temperaments, motives of others (emotional Intelligence), Psychologists, Therapists, counsellors, Managers.
7. **Intrapersonal (highly divergent):** Ability to discriminate complex inner feelings and to use these to guide one's own behavior, knowledge of one's own strengths, weaknesses, desires, and intelligence - Self-actualized person with detailed and accurate self-knowledge, various people-oriented careers.
8. **Naturalistic:** Ability to recognize the patterns found in nature, sensitivity to the features of the natural world- Farmer, Landscaper, Biologist, and Botanist.
9. **Existentialist:** Ability to see the Big Picture of the human world by asking questions about life, death, and the ultimate reality of human existence – Philosophical thinkers.

Types of Intelligence Tests

I. Individual Tests:

These tests can be administered individually (on a single testee) at a time. Administration, scoring, and interpretation of individual tests require a trained and experienced examiner. Individual tests have several advantages over group tests-the examiner can observe the testee's reaction very carefully, which he cannot do in group testing.

Individual tests are more suitable for young children, less experienced people, and those who are emotionally disturbed. But individual tests have limited use and can be used with only a few individuals; they are time-consuming and costly. They are commonly used in clinics. The first individual test developed in France in 1905 by Binet was the Binet-Simon Scale.

II. Group Tests:

Group Tests are far commonly used than individual tests because of economy and practicability. Group testing does not require highly trained and experienced examiners. Scoring can be done easily, even by machines, with more objectivity. But group tests are less suitable for children. Group tests originated in America during the First World War. The first group tests were **the Army Alpha (1917)** and **Army Beta (1919)** developed by **Arthur S Otis**. The Army Alpha test was a verbal test to be used with literates, and the Army Beta was a

performance test to be used with illiterates and those having language problems. Other popular group tests are: The Otis-Lennon School Ability Test (1967), The Henmon-Nelson Tests (1973), The Cognitive Ability Test (CAT) by Thorndike & Hagen (1982).

III. Verbal Intelligence Tests:

Verbal Intelligence Tests are paper-pencil tests usually used with printed forms containing questions or such other items, which are to be answered by the testee.

1. The 1905 Binet Simon Scale: This scale consisted of 30 items. It was for children up to 2 years old. This scale, however, was crude and still tentatively differentiated into age levels still; it could serve a useful purpose in classifying subnormal children into idiots, imbeciles, and morons in a more objective manner. This test of Binet was revised in 1908 and 1911.

2. The Stanford Binet Scales: After Binet's death in 1911, Terman amended this revision in 1916 at Stanford University. This Stanford Binet test was again revised by Terman and Merrill in 1937, 60, 72, 86. The S B Scale is now in its 5th edition. There are different tests for children aged of 2 to 18 years. Instead of calculating the IQ, the calculation of DIQ was suggested in 1960 on a scale.

3. Wechsler Adult Intelligence Scale: In 1939, David Wechsler developed an intelligence test to measure the intelligence of an adult individual (aged 10 to 60). It was a point scale rather than age scale. Wechsler developed a family of tests for people at various age levels. These tests include the Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS-IV-R, 1955, 1981, 90, 91). In 1949 Wechsler prepared-Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC-IV-R, 1949, 74), and the Wechsler Preschool & Primary Scale of Intelligence (WPPSI-III 1967). These are all individual tests and comprise separate verbal and performance subtests. Wechsler devised the DIQ concept type of standard score in which IQ is expressed in standard deviation units.

IV. Non-Verbal Performance Intelligence Tests:

A performance test is one in which language is used only in the Instructions or not at all when directions are given pantomime or orally. Performance tests have been devised to meet the needs of testing certain groups of people, such as the deaf, the illiterates, the speech defectives, the educationally backward, and the foreign-speaking people. In performance tests, subjects are required to do something with objects.

These tests were first constructed as a substitute for verbal tests; however, they should be regarded as supplements to verbal tests. The earliest known performance test was devised by Healy and Farnald in 1911 to examine the intellectual levels and personality traits of juvenile delinquents. The Pintner-Peterson scale was the first standardized performance test with general norms.

Unit-III

Abnormal Psychology

Concept of Abnormality and Normality:

The phrases “**normal**” and “**abnormal**” are used to describe particular behaviours, sets of behaviours, or patterns of behaviours, as well as thoughts feelings and traits that may be biological or psychological. Normality and abnormality are determined by individual perception and societal norms, as well as by factors such as age, gender, situation, and context. Culture also has an impact on how normalcy and abnormality are perceived. Even within a single culture, the meanings of these two phrases change in accordance with shifting societal standards.

What is Normality?

The term “normality” describes actions that are common or expected in a group of people. It is the condition of falling within the range of what is normal or expected. Being adaptable, practical, and socially acceptable are characteristics of normal behaviour. It is behaviour that enables people to successfully interact with their surroundings and meet their daily needs.

Abnormality

Abnormality is significant deviation from commonly accepted patterns of behaviour, emotions or thoughts and which significantly interferes with an individual’s adaptation to important life demands and often causes distress in the individual or in others.

- Common features of abnormality The four Ds”:

Four Ds:

1. Deviant: different, extreme, unusual, bizarre

2. Distressing: unpleasant and upsetting,
3. Dysfunctional: interfering with the person's ability to conduct daily activities in a constructive way
4. Dangerous: posing a risk to the person as well as others
5. Duration: The above-mentioned features must persist for a longer period of time.

Indicators of Abnormality:

David Rosenhan & Martin Seligman (1989) mentioned seven criteria which might be used to label behaviour as "abnormal":

1. Suffering:

If people suffer or experience psychological pain we consider this as indicative of abnormality. Although suffering is an element of abnormality in many cases, it is neither a sufficient condition nor even a necessary condition for us to consider something as abnormal.

2. Maladaptiveness:

Maladaptive behavior interferes with our well-being and with our ability to enjoy our work and our relationships. However, not all disorders involve maladaptive behavior. A contract killer takes someone's life in return for payment. Is this behavior maladaptive? Not for him, because it is the way he makes his living. We consider his behaviour abnormal, however, because it is maladaptive for and toward society.

3. Statistical Deviancy:

The word abnormal literally means "away from the normal." Genius is statistically rare. However, we do not consider people with such uncommon talents to be abnormal in any way. The common cold is certainly very common, but it is regarded as an illness. Intellectual disability (which is statistically rare and represents a deviation from normal) is considered to reflect abnormality. If something is statistically rare and undesirable (intellectual disability), we are more likely to consider it abnormal than something that is statistically rare and highly desirable (such as genius) In defining abnormality we make value judgments..

4. Violation of the Standards of Society:

When people fail to follow the conventional social and moral rules of their cultural group we may consider their behavior abnormal. However social norms change over time. Moreover, social norms differ between cultures. What is considered 'normal' in one culture may actually be 'abnormal' in another.

5.Social Discomfort:

When someone violates a social rule, those around him or her may experience a sense of discomfort or unease.

6.Irrationality and Unpredictability:

Although a little unconventionality may add some spice to life, there is a point at which we are likely to consider a given unconventional behavior abnormal. A man who responds to voices that do not exist in objective reality is behaving irrationally.

7.Dangerousness:

Someone who is a danger to him- or herself or to another person must be psychologically abnormal. Is a soldier in battle that is killing enemies mentally ill? What about someone who is an extremely bad driver? Both of these people may be a danger to others. Yet we would not consider them to be mentally ill. Conversely, we cannot assume that someone diagnosed with a mental disorder must be dangerous. Although mentally ill people do commit serious crimes, serious crimes are also committed every day by people who have no signs of mental disorder.

Causes of Abnormality

In addition to the above facts, there are some causal factors that result in or lead to abnormality, such as:

1. Biological Factors:

According to studies, several mental diseases are linked to an improper balance of neurotransmitters, which are special chemicals in the brain.

Neurotransmitters facilitate communication between brain nerve cells. The brain may not properly transmit messages if these chemicals are out of balance or not functioning properly, which can result in symptoms of mental illness. Some mental problems have also been related to other biological issues, such as flaws in or damage to specific brain regions.

- **Genetics (heredity):** Since many mental illnesses run in families, having a family member who has one, increases a person's risk of getting one themselves. When several genes combine with other variables, such as stress, abuse, or a traumatic experience, a mental disorder can develop or be triggered in a person who has a hereditary vulnerability to it.
- **Infections:** A number of infections have been associated with brain damage, the onset of mental illness, or a worsening of the symptoms.
- **Brain defects or injury:** There has also been a connection between various mental diseases and defects in or damage to specific parts of the brain.
- **Prenatal damage:** According to some research, birth trauma, such as a loss of oxygen to the brain, or disruption of early foetal brain development may have a role in the emergence of some diseases, including autism.

2. Psychological Factors:

Significant psychological trauma from childhood, such as emotional, physical, or sexual abuse, or an important early loss, such as the death of a parent, neglect, and a lack of interpersonal abilities are among the psychological elements that contribute to the development of mental disorders.

3. Social Factors:

A person who is predisposed to mental disease may become unwell as a result of specific stresses. A dysfunctional family, feelings of inadequacy, low self-esteem, anger, or loneliness, shifting jobs or schools, societal or cultural expectations, and substance addiction by the individual or the individual's parents are a few examples of these stressors.

4. Cultural Factors:

Cultural elements like family background, religion, societal norms, and traditions have an impact on mental health. These elements may affect a person's mental health differently.

- **Family Background**– According to studies, those who come from families where there has been a history of mental illness are more likely to experience mental health issues themselves. This is partially brought about by genetics, but it also illustrates how

families play a significant role in our early development. We learn to interact with our family members for the first time, and they are extremely important in forming our social and emotional abilities.

- **Religion**– Religion serves as a significant source of comfort and encouragement for many people. It can offer a sense of belonging and community as well as a framework for understanding the outside world. But religion can also lead to arguments and strain. People who practise a minority religion may feel persecuted or alienated. It may be challenging for those who were reared in religious homes to step away from their early beliefs. And even those who feel comfortable with their belief system may discover that its values are opposed to their mental health.
- **Social Norms**- Our mental health may be impacted by how we are expected to behave in our culture. People are frequently encouraged to prioritise the needs of their family or community over their own in collectivist cultures. This could result in a sense of self-sacrifice that's bad for mental health. People who always put others before themselves may find it challenging to care for themselves, which might result in resentment or burnout. People in individualistic societies are frequently expected to be independent and self-sufficient.
- **Traditions**- Cultural norms can have an effect on mental health. Some customs, like those centred on marriage or gender norms, may be harmful to mental health. Women who are supposed to be submissive to their husbands, for instance, may be vulnerable to domestic abuse. People who are restricted from marrying the person they love may feel extremely depressed and alone. Other customs, like those centred on loss and grieving, can be beneficial to mental health.

Mental disorder:

A mental disorder is a condition characterized by thoughts, feelings, and behaviors that create dysfunction. Dysfunction means a disruption of a person's ability to live their life productively or in a way that impairs their relationships, ability to think clearly, communicate with others, hold a job, or deal with stressful events. Psychopathology is the study of psychological disorders, including their symptoms, etiology (i.e., their causes), and treatment. The term *psychopathology* can also refer to the manifestation of a psychological disorder.

Mental disorders are a wide range of conditions that affect mood, thinking, and behavior, often leading to significant distress and dysfunction.

Symptoms

- Emotional instability (e.g., extreme sadness, anger)
- Distorted thinking and erratic behavior
- Withdrawal from social activities
- Difficulty in maintaining relationships
- Impaired daily functioning

Causes

Mental disorders often arise from a combination of genetic predisposition, chemical imbalances in the brain, traumatic life events, and environmental influences. They can also be linked to medical conditions or substance abuse.

Mental Health Professionals:

Mental health professionals are integral to our well-being, offering support across diverse settings, such as hospitals, schools, communities, and online platforms. They specialize in areas like child, family, and public health, providing essential services ranging from counseling to crisis intervention.

These professionals undergo rigorous training, holding degrees in psychology, counseling, or social work. Their expertise and dedication are crucial in addressing mental health needs, highlighting their indispensable role in society.

Psychologists

Psychologists typically hold a doctoral degree like a Ph.D., Psy.D., and Ed.D., and they must be licensed and pass general and state-specific board exams to practice.

Psychologists can be skilled in treating a range of mental health concerns, from depression to relationship issues and trauma-related conditions like post-traumatic stress disorder (PTSD). They can also assist with substance misuse disorders, eating disorders, and learning disabilities, providing support to improve overall well-being. However, psychologists cannot prescribe medication in most states.

Psychologists work in various settings, including private offices, hospitals, and schools, with many now also offering online therapy services.

Psychiatrists

Psychiatrists are specialized doctors who diagnose, treat, and prevent mental, emotional, and behavioral disorders using a combination of psychiatric medicine, physical exams, and lab tests. They hold either a doctor of medicine (MD) degree or a doctor of osteopathic medicine (DO) degree.

While general practice doctors can also prescribe medications for mental and emotional issues, many individuals prefer to seek care from psychiatrists for more complex disorders.

Psychoanalyst

A psychoanalyst follows the theories and practice of Sigmund Freud by helping someone explore their repressed or unconscious impulses, anxieties, and internal conflicts. This is done through techniques like:

- free association
- dream interpretation
- analysis of resistance and transference

Psychoanalysis has its critics. But it's valued by many for its ability to delve into deep psychological and emotional issues that may underlie harmful behavioral patterns, often at a subconscious level.

Understanding the language

Therapists, counselors, and psychologists all provide mental health support, but there are differences in their education and focus:

- **Therapists:** This is a broad term that can refer to anyone providing therapy. Therapists typically have a master's degree and can help with a wide range of challenges, including depression, anxiety, and relationship issues.
- **Counselors:** Typically, counselors have a master's degree in counseling and focus on specific areas, such as mental health counseling, school counseling, or career counseling.
- **Psychologists:** Psychologists hold a doctoral degree (Ph.D. or Psy.D.) in psychology and are trained to diagnose and treat various mental health disorders, including severe

conditions like psychosis or personality disorders. They may also conduct psychological testing and research.

Psychiatric nurse

Psychiatric nurses are registered nurses with specialized training in mental health, often holding degrees such as a bachelor of science in nursing (BSN) or an associate degree in nursing (ADN). They typically work in psychiatric hospitals, mental health clinics, correctional facilities, and residential treatment centers. Additionally, they may work in private practice or provide home-based care.

They build therapeutic relationships with clients, provide psychological therapy, administer psychiatric medications, and manage challenging behaviors related to mental health conditions. Psychiatric nurse practitioners can prescribe medications similar to psychiatrists when they're not available or cost-effective for an individual.

Psychotherapist

“Psychotherapist” is a broad term encompassing various mental health professionals, including psychologists and therapists, who specifically provide psychotherapy—a form of “talking therapy” aimed at enhancing mental health and overall well-being.

For instance, a psychologist using cognitive behavioral therapy (CBT) to treat someone with obsessive-compulsive disorder (OCD) would be practicing psychotherapy. These professionals typically hold advanced degrees in psychology, counseling, social work, or a related field.

Counselors

Counselors are mental health professionals who provide guidance and support to individuals, couples, families, and groups. Distinct from therapists and psychologists, counselors typically concentrate on addressing specific life challenges and providing practical solutions rather than diagnosing and treating complex mental health disorders or deeply-rooted psychological issues.

Counselors usually have a master's degree in counseling or a related field; however, a bachelor's degree may be sufficient for certain counseling roles, such as those focused on substance use disorders.

Here are some specific types of counselors:

- **Mental health counselor:** Mental health counselor is a broad term for a licensed professional who provides mental health counseling services, often focusing on specific issues or populations. A mental health counselor might help you work through challenges, such as grief, anger, or work and career problems.
- **Family and marriage counselor:** A family and marriage counselor specializes in addressing common challenges that arise in family and marital relationships, such as communication issues, conflict resolution, and parenting concerns. Their sessions are goal-oriented, aiming to achieve practical solutions and improvements in relationships.
- **Addiction counselor:** An addiction counselor specializes in care for people with problems like substance misuse, gambling, sexual addictions, or hoarding. They often work in group settings, facilitating therapy sessions and offering strategies for recovery and relapse prevention.
- **Religious counselor:** Religious counselors provide support in faith crises, marriage, and family issues, incorporating spiritual views into mental health care. Often church leaders, religious counselors have extensive training in both religion and mental health.

Art therapists

Art therapists are trained professionals who use the creative process — such as painting, sculpting, or writing — to improve mental health and well-being. They typically hold a master’s degree in art therapy or a related field.

ResearchTrusted Source indicates that art therapy, as a supplement to other evidence-based therapies, may assist in treating various mental health conditions, including depression, dementia, schizophrenia, and psychosis. Engaging in creative activities can boost self-esteem, develop talents, and enhance self-sufficiency.

Art therapists work in various settings, including hospitals, mental health clinics, schools, and private practice, providing a unique and valuable approach to mental health treatment.

Social workers

Social workers are professionals dedicated to helping individuals and communities with personal and social challenges. They can be found in various settings, including public agencies, hospitals, universities, and private practices.

Their work involves addressing personal issues, disabilities, and social issues, such as substance misuse, housing insecurity, and unemployment. Social workers also play a crucial role in resolving family conflicts, including cases of domestic violence and child abuse.

There are many subtypes of social work. These can include:

- child, family, and school
- medical and public health
- mental health and substance use

To become a social worker, one typically needs a bachelor's or master's degree in social work, along with relevant licensure or certification.

Unit-IV

Social Psychology

Meaning of Social Psychology

Social psychology is a branch of psychology that systematically studies how the presence of others—whether real, imagined, or implied—influences an individual's thoughts, feelings, and behaviors. Unlike sociology, which focuses on groups and social structures, or general psychology, which focuses on individual processes, social psychology emphasizes the dynamic interaction between the person and the social environment.

A simple example is seen in everyday life: a student preparing for an exam alone may feel less motivated, but when surrounded by peers who are actively studying, the same student may experience increased motivation. This demonstrates that behavior is not only determined by personal choices but also shaped by social influence.

Classic definition by **Gordon Allport (1924)**:

“Social psychology is the scientific attempt to understand and explain how the thoughts, feelings, and behavior of individuals are influenced by the actual, imagined, or implied presence of others.”

This definition captures the essence of social psychology: even when physically alone, people act in ways guided by social expectations (e.g., following traffic rules late at night when no one is watching).

Nature of Social Psychology

1. Scientific Orientation

Social psychology is empirical. It does not rely on intuition or personal opinion; instead, it uses systematic observation, experiments, and statistical analysis. For example, Solomon Asch's *conformity experiments* showed how group pressure could lead individuals to give incorrect answers even when the truth was obvious.

2. Focus on Social Behavior

Social psychology emphasizes how people behave in social contexts. Topics include attitude formation, prejudice, stereotyping, group behavior, prosocial acts (helping, cooperation), and antisocial acts (aggression, bullying).

3. Interactionist Approach

Social psychology follows Kurt Lewin's field theory: $Behavior (B) = f(Person \times Environment)$. Both personal factors (traits, values, attitudes) and situational forces (group pressure, norms, culture) interact to shape outcomes.

4. Dynamic and Evolving

The field constantly adapts to societal changes. Early social psychology studied crowd behavior and leadership, while today it addresses issues such as social media influence, cyberbullying, and cultural diversity.

5. Bridging Discipline

Social psychology connects psychology and sociology. While psychology emphasizes individual mental processes and sociology emphasizes social structures, social psychology links the two by studying how social structures impact individuals and vice versa.

6. Applied Science

Beyond theory, social psychology provides tools for solving real-world problems: improving classroom learning, reducing workplace prejudice, designing health campaigns, promoting communal harmony, and enhancing leadership effectiveness.

Scope of Social Psychology

The scope of social psychology is vast and interdisciplinary. It includes the following major areas:

1. **Social Cognition**

- How individuals perceive, remember, and interpret information about themselves and others.
- Example: Attribution theory explains whether people attribute failure to personal incompetence or external circumstances.

2. **Attitudes and Persuasion**

- How beliefs and opinions are formed, maintained, and changed.
- Example: Advertising uses persuasion principles (credibility, attractiveness, repetition) to change consumer behavior.

3. **Social Influence**

- Processes of conformity, compliance, and obedience.
- Example: Milgram's obedience experiments demonstrated how ordinary people follow authority, even against conscience.

4. **Interpersonal Processes**

- Attraction, love, aggression, cooperation, competition.
- Example: Studies on altruism show that helping behavior is influenced by empathy, social norms, and situational cues.

5. **Group Dynamics**

- Group formation, leadership, decision-making, intergroup conflict.
- Example: Sherif's Robbers Cave Experiment (1954) revealed how group conflict arises from competition and can be reduced by cooperative goals.

6. **Applied Fields**

- **Education:** Teacher expectations and student performance.
- **Health:** Designing anti-smoking or vaccination campaigns.

- **Law:** Jury decision-making, eyewitness testimony, crime prevention.
- **Industry and Organizations:** Motivation, teamwork, leadership effectiveness.
- **Community Life:** Promoting communal harmony, reducing discrimination, increasing civic engagement.

2. Person Perception and Social Perception

Perception is not a passive process of simply recording information; it is an active, interpretive process shaped by both the perceiver and the context. In social psychology, **person perception** refers to the processes involved in forming impressions about individuals, while **social perception** extends to understanding broader social situations, roles, and group behavior. Both processes are critical for navigating everyday interactions, as they help us predict others' actions and adjust our behavior accordingly.

Person Perception

Definition

Person perception is the process by which we interpret and form impressions of other individuals based on observable cues such as appearance, behavior, and communication.

Theories and Research

1. Asch's Impression Formation (1946)

- Found that certain "central traits" (e.g., warm vs. cold) strongly influence overall impression.
- For example, describing someone as *intelligent, skillful, industrious, warm, and determined* creates a more positive impression than replacing "warm" with "cold."

2. Primacy and Recency Effects

- **Primacy effect:** First information dominates impression (important in job interviews).
- **Recency effect:** Recent information sometimes overrides earlier judgments.

3. Implicit Personality Theories

- People assume certain traits cluster together.
- Example: If someone is “kind,” we may assume they are also “honest” or “generous.”

4. Attribution Theories

- People attempt to explain others’ behavior by attributing causes.
- **Heider’s Attribution Theory (1958):** Behavior is attributed to internal (dispositional) or external (situational) factors.
- **Kelley’s Covariation Model (1967):** We consider *consensus*, *consistency*, *distinctiveness* to determine cause.

5. Biases in Person Perception

- **Halo Effect:** One positive trait influences total perception.
- **Horn Effect:** One negative trait dominates impression.
- **Stereotyping:** Generalizing traits based on group membership.
- **Fundamental Attribution Error:** Overestimating personal factors, underestimating situational ones.

Applications of Person Perception

- **Education:** Teachers’ initial impressions affect student outcomes (Rosenthal & Jacobson’s Pygmalion effect).
- **Workplace:** Managers may promote employees based on perceived loyalty rather than actual performance.
- **Healthcare:** Doctors’ judgments about patients are influenced by non-verbal cues and stereotypes.
- **Legal Field:** Eyewitness reliability is affected by perceptual biases.

Social Perception

Definition

Social perception refers to the way people understand social roles, norms, relationships, and broader social contexts. It extends beyond individuals to groups and cultural patterns.

Theories and Contributions

1. Attribution Theories

- **Weiner's Attribution Model (1985):** Explains success/failure by locus (internal/external), stability (stable/unstable), and controllability.
- Example: A student may fail because of lack of ability (internal, stable) or because of illness (external, unstable).

2. Role Schemas and Social Scripts

- People use mental frameworks to interpret social situations.
- Example: A "teacher" role schema includes expectations of authority, guidance, and discipline.

3. Social Categorization and Stereotyping

- Tajfel's **Social Identity Theory (1979):** We categorize people into in-groups and out-groups, which influences perception and behavior.
- Example: Sports fans may perceive rival teams negatively regardless of individual players' behavior.

4. Non-Verbal and Contextual Cues in Social Perception

- Group settings, tone of communication, and cultural symbols affect how situations are understood.

Errors in Social Perception

- **Self-Serving Bias:** Attributing success to self, failure to environment.
- **Actor-Observer Bias:** Interpreting our own behavior as situational but others' as dispositional.
- **Confirmation Bias:** Seeking information that confirms pre-existing beliefs.

Applications of Social Perception

1. **Education:** Teachers interpret student performance through social expectations (e.g., gender or caste stereotypes in Indian classrooms).
2. **Politics:** Public perception of leaders is influenced by both individual charisma and group identity.
3. **Workplace:** Gender roles and cultural stereotypes shape professional interactions.
4. **Media:** Advertisements and films influence social perceptions of beauty, success, and morality.
5. **Intergroup Relations:** Misperceptions between religious, ethnic, or national groups often lead to conflict.

Comparative Reflection: Person vs. Social Perception

- **Person Perception:** Focuses on *individual-level judgments*.
- **Social Perception:** Broader, involving *social roles, groups, and cultural contexts*.
- Both are interconnected, as impressions of individuals are shaped by social categories, and social understanding is built upon judgments of individuals.

3. Role of Non-Verbal Cues in Social Perception

Communication is not limited to words; in fact, research suggests that a significant portion of interpersonal communication is non-verbal. According to Albert Mehrabian's classic study, when conveying feelings and attitudes, **55% of communication comes from facial expressions, 38% from tone of voice, and only 7% from actual words**. Although the exact percentages are debated, the finding highlights the dominant role of non-verbal cues.

In social psychology, non-verbal cues—such as body language, eye contact, facial expressions, gestures, tone, and even silence—play a central role in how we perceive others and interpret social situations. They often provide more genuine insight than verbal communication, as they are harder to control or fake consistently.

Types of Non-Verbal Cues

1. Facial Expressions

- Universally recognized (Ekman, 1970) across cultures for basic emotions: happiness, sadness, anger, fear, surprise, and disgust.
- A smile may indicate friendliness, but subtle micro-expressions can reveal hidden feelings.

2. Eye Contact and Gaze

- Maintains connection, signals confidence, and regulates flow of conversation.
- Too much eye contact may be seen as aggressive; too little may suggest dishonesty or lack of interest.

3. Gestures and Posture

- Open gestures and upright posture convey confidence and positivity.
- Crossed arms or turning away may signal defensiveness or disinterest.
- Cultural differences matter: e.g., nodding means “yes” in India but “no” in Bulgaria.

4. Para linguistics (Tone, Pitch, Speed of Voice)

- Sarcasm, authority, and affection are communicated through tone rather than words.
- A calm tone de-escalates conflict; a harsh tone can escalate it even if words are polite.

5. Proxemics (Use of Personal Space)

- Edward Hall (1966) identified four zones: intimate, personal, social, and public distance.
- Standing too close can create discomfort; too far may signal detachment.

6. Appearance and Dress

- First impressions often depend on attire and grooming.
- In professional settings, formal clothing increases perceived competence.

7. Touch (Haptics)

- A handshake, pat on the back, or supportive touch conveys warmth and trust.
- However, appropriateness is culture- and context-dependent.

Psychological Functions of Non-Verbal Cues

1. Regulating Interaction

- Non-verbal signals control when to speak, pause, or end conversation.
- Example: Nodding to encourage someone to continue speaking.

2. Expressing Emotions

- Emotions like anger or joy are more reliably communicated through expressions than words.

3. Providing Feedback

- Teachers gauge student understanding through facial reactions.
- Managers interpret employee engagement by observing posture and attention.

4. Substituting or Contradicting Verbal Messages

- A thumbs-up may substitute for verbal approval.
- Mixed signals (smiling while criticizing) confuse perception.

Errors and Biases in Interpreting Non-Verbal Cues

1. Cultural Misinterpretation

- Example: Direct eye contact is respectful in Western cultures but may be seen as rude in some Asian contexts.

2. Overgeneralization

- Assuming one gesture always means the same thing.

3. Deception Detection Errors

- People believe they can detect lies through non-verbal cues, but accuracy is usually low.

Applications of Non-Verbal Cues

1. Education

- Teachers' body language affects classroom atmosphere.
- Students' expressions signal comprehension or confusion.

2. Workplace

- Job interviews rely heavily on eye contact, handshake, and dress.
- Leaders use confident posture and tone to inspire teams.

3. Healthcare

- Doctors' empathy is conveyed through tone and attentive posture.
- Patients often rely on doctors' non-verbal reassurance.

4. Law and Policing

- Witness credibility often judged by body language (though not always reliable).

5. Interpersonal Relationships

- Romantic attraction, parental bonding, and friendships rely heavily on subtle non-verbal cues.

4. Perceiver's Characteristics and Their Influence on Social Perception

Perception is not just about the target (the person being observed); it is also shaped by the **perceiver** (the one forming the impression). In social psychology, the characteristics of the perceiver—such as their personality, mood, motivation, values, cultural background, and past experiences—play a decisive role in how they interpret social information. This explains why two people can perceive the same individual or situation in completely different ways.

Major Perceiver Characteristics

1. Personality Traits

- **Authoritarian Personality (Adorno, 1950):** More likely to stereotype and judge harshly.
- **Open-Mindedness vs. Closed-Mindedness:** Open-minded individuals are more tolerant and accurate in perception.
- **Agreeableness (Big Five trait):** Leads to perceiving others as warmer and kinder.

2. Motivation and Goals

- Current needs shape perception.
- Example: A hungry person notices food cues more quickly.
- In workplaces, a manager aiming for productivity may perceive employees' casual talk as "wasting time," while another may see it as "team bonding."

3. Mood and Emotional State

- Positive mood → positive impressions (mood-congruence effect).
- Negative mood → more critical judgments.
- Example: Teachers in a good mood may rate students' performance more favorably.

4. Past Experiences

- Previous encounters shape expectations.
- If someone has been cheated before, they may interpret even honest behavior with suspicion.

5. Cultural and Social Background

- Collectivist cultures (e.g., India, Japan): More likely to consider situational factors.
- Individualist cultures (e.g., USA): More likely to make dispositional attributions (fundamental attribution error).

6. Values and Beliefs

- Religious or moral values strongly influence how behavior is interpreted.
- Example: Drinking alcohol may be seen as acceptable in one cultural group but negative in another.

7. Stereotypes and Prejudices

- Preconceived beliefs about groups (gender, caste, race, age) distort perception.
- Example: A teacher expecting boys to perform better in math may unconsciously give them more attention.

8. Cognitive Capacity and Attention

- Perceivers with higher attention and cognitive skills are less prone to errors.
- Fatigue or overload increases reliance on stereotypes.

Errors Arising from Perceiver's Characteristics

1. **Projection:** Attributing one's own feelings to others.
2. **Stereotyping:** Judging based on group membership rather than individuality.
3. **Halo/Horn Effect:** One trait shaping entire impression.
4. **Selective Perception:** Paying attention only to information that confirms pre-existing beliefs.

Applications in Real Life

1. Education

- Teachers' biases and moods influence grading and student treatment.
- High expectations may enhance performance (Pygmalion effect).

2. Workplace

- Recruiters' cultural background and personal values influence hiring decisions.
- Leaders' motivational goals shape how they interpret employee behavior.

3. Healthcare

- Doctors' cultural background and personal beliefs may influence patient care.

4. Intergroup Relations

- Prejudices based on caste, religion, or ethnicity influence social harmony.
- Perceiver's openness reduces conflict.

Strategies to Reduce Bias in Perception

- **Awareness Training:** Becoming conscious of personal biases.
- **Perspective-Taking:** Putting oneself in the other's position.
- **Structured Evaluation Systems:** Reducing subjectivity in workplaces and classrooms.
- **Mindfulness:** Improves attention and reduces automatic stereotyping.

5. Role of Ongoing Interaction in Social Perception

Social perception is not a one-time event; it is a **dynamic and continuous process**. Our impressions of others evolve over time through ongoing interactions. First impressions may be powerful, but repeated contact allows us to confirm, modify, or even completely change our initial judgments. Thus, ongoing interaction plays a vital role in shaping accurate and stable social perceptions.

The Dynamic Nature of Interaction

1. First Impressions vs. Later Interactions

- First impressions are quick (formed within seconds), but ongoing interaction provides more data to refine them.
- Example: A student perceived as “shy” in the first class may later be seen as “confident” after participating actively.

2. Feedback Loops

- Social perception is reciprocal—how we perceive others influences how we treat them, which in turn influences their response.
- Example: If a teacher perceives a student as hardworking and gives encouragement, the student performs better, reinforcing the perception (self-fulfilling prophecy).

3. Consistency and Change

- People look for consistency in behavior across situations.
- If ongoing interaction reveals inconsistency (e.g., someone friendly in public but rude in private), perceptions are adjusted.

Theories and Concepts

1. Symbolic Interactionism (Mead, 1934)

- Self and society are constructed through repeated social interactions.
- We perceive others not just as individuals but as role-players in social contexts.

2. Looking-Glass Self (Cooley, 1902)

- People shape their self-concept based on how they believe others perceive them.
- Interaction thus affects not only perception of others but also self-perception.

3. Attribution in Ongoing Interactions

- With repeated contact, we attribute behavior more accurately.
- Example: A co-worker late once may be excused (situational factor), but repeated lateness may be judged as irresponsibility (dispositional factor).

4. Social Exchange Theory (Homans, 1958)

- Perceptions evolve through cost-benefit analyses in relationships.
- Ongoing interactions determine whether relationships are perceived as fair, supportive, or exploitative.

5. Interdependence and Group Dynamics

- Sherif's **Robbers Cave Experiment (1954)**: Group interactions shaped in-group and out-group perceptions, but cooperative tasks reduced hostility.

Factors Affecting Perceptions in Ongoing Interactions

1. Communication Style

- Clear, respectful communication fosters positive impressions.
- Miscommunication may damage relationships.

2. Trust and Reliability

- Trust builds gradually with consistent behavior.
- Broken trust reshapes perception negatively.

3. Cultural and Social Norms

- In collectivist cultures, ongoing interaction emphasizes group harmony.
- In individualist cultures, interactions emphasize personal achievement.

4. Conflict and Resolution

- How conflicts are handled in repeated interactions strongly shapes long-term impressions.

Applications

1. Education

- Teachers' long-term interactions with students provide deeper insights than initial impressions.
- Peer interactions shape social perception of competence and popularity.

2. Workplace

- Manager-employee relationships evolve through performance, feedback, and trust-building.
- Team dynamics depend on ongoing interactions, not just resumes or interviews.

3. Healthcare

- Doctor-patient trust builds across repeated consultations.
- Perceptions of empathy and competence are reinforced over time.

4. Interpersonal Relationships

- Friendships and romantic relationships develop deeper trust and understanding through continuous interaction.
- Negative ongoing interactions (criticism, neglect) reshape perceptions and weaken bonds.

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE, JAIPUR

(AUTONOMOUS)

General Elective Course (GEC)

(For U.G. Sem-III)

Unit-I

मनोविज्ञान

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संघ (APA) के अनुसार, **मनोविज्ञान मन और व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है।** मनोविज्ञान एक बहुआयामी विषय है जिसमें कई उप-क्षेत्र शामिल होते हैं, जैसे मानव विकास, खेल, स्वास्थ्य, नैदानिक, सामाजिक व्यवहार और संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ (जैसे सोचने और समझने की प्रक्रिया)।

मनोविज्ञान एक नया विज्ञान है, जिसमें अधिकांश प्रगति पिछले 150 वर्षों में हुई है। यह आपके दैनिक जीवन में आपकी संचार कौशल, रिश्तों, और तनाव प्रबंधन की क्षमता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इसे स्कूल, स्वास्थ्य देखभाल और कार्यस्थल में बेहतर निर्णय लेने के लिए भी उपयोग किया जा सकता है, और यह आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को सुधारने में सहायक हो सकता है।

मनोविज्ञान का अध्ययन करके आप लोगों और अपने आस-पास की दुनिया को बेहतर समझ सकते हैं और उस ज्ञान का उपयोग अपने जीवन और दूसरों के जीवन को बेहतर बनाने में कर सकते हैं।

मनोविज्ञान व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है। यह समझने का प्रयास करता है कि लोग विभिन्न परिस्थितियों में कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। मनोविज्ञान बाहरी व्यवहार (जैसे बात करना, चलना या खाना) और आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं (जैसे सोच, याद रखना और महसूस करना) दोनों का अध्ययन करता है।

शब्द-व्युत्पत्ति

"Psychology" शब्द दो ग्रीक शब्दों से आया है:

- **Psyche** - जिसका अर्थ है आत्मा या मन

- **Logos** - जिसका अर्थ है अध्ययन या विवेचन

इसलिए, मूल रूप में मनोविज्ञान का अर्थ "आत्मा का अध्ययन" था, लेकिन आज यह मन और व्यवहार के वैज्ञानिक अध्ययन पर केंद्रित है।

आधुनिक परिभाषा (Modern Definition)

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संघ (APA) के अनुसार:
"मनोविज्ञान व्यक्तियों के व्यवहार और उनकी मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है।"

सरल शब्दों में, मनोविज्ञान यह समझने की कोशिश करता है कि लोग क्या करते हैं, क्यों करते हैं और विभिन्न परिस्थितियों में उनका मन कैसे काम करता है।

हिलगार्ड, एटकिंसन और एटकिंसन (1975) ने मनोविज्ञान की परिभाषाओं के विकास को संकलित किया है, जो विलियम जेम्स (1890) से लेकर केनेथ क्लार्क और जॉर्ज मिलर (1970) तक की परिभाषाएँ शामिल करती हैं। बग्गा और सिंह (1990) ने वुडवर्थ और मुन की निम्नलिखित दो परिभाषाओं का भी उल्लेख किया है:

"मनोविज्ञान किसी व्यक्ति की अपने पर्यावरण से संबंधित गतिविधियों का वैज्ञानिक अध्ययन है।"

मनोविज्ञान के उद्देश्य

मनोविज्ञान के चार मुख्य उद्देश्य हैं:

1. वर्णन करना
2. व्याख्या करना
3. पूर्वानुमान लगाना
4. नियंत्रण करना

1. वर्णन करना

किसी व्यवहार या संज्ञानात्मक क्रिया का वर्णन करना मनोविज्ञान का पहला लक्ष्य है। इससे शोधकर्ताओं को मानवीय व्यवहार के सामान्य नियम विकसित करने में सहायता मिलती है।

उदाहरण:

जब इवान पावलोव ने कुत्तों की विभिन्न उत्तेजनाओं (stimuli) पर प्रतिक्रिया का वर्णन किया, तो उन्होंने अधिगम (learning) के नियमों को विकसित किया जिसे **शास्त्रीय अनुबंधन सिद्धांत** कहा जाता है।

2. व्याख्या करना

एक बार जब व्यवहार के सामान्य नियमों का वर्णन हो जाता है, तो अगला कदम यह समझना होता है कि यह प्रवृत्ति क्यों होती है। इसके लिए मनोवैज्ञानिक सिद्धांत प्रस्तुत करते हैं।

3. पूर्वानुमान लगाना

मनोविज्ञान का उद्देश्य शोध के निष्कर्षों के आधार पर भविष्य के व्यवहार का पूर्वानुमान लगाना होता है। यदि कोई पूर्वानुमान सही साबित नहीं होता, तो उस पर आधारित व्याख्या को संशोधित करने की आवश्यकता होती है।

उदाहरण:

शास्त्रीय अनुबंधन सिद्धांत यह भविष्यवाणी करता है कि यदि कोई व्यक्ति किसी नकारात्मक परिणाम को किसी विशेष उत्तेजना से जोड़ता है, तो वह व्यक्ति उस उत्तेजना से डर या घृणा विकसित कर सकता है।

4. नियंत्रण करना (To Control)

अंतिम लक्ष्य यह है कि मनोवैज्ञानिक ज्ञान का उपयोग लोगों को उनके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करने के लिए किया जाए।

उदाहरण:

छात्रों को परीक्षा की चिंता को कम करने के लिए तनाव प्रबंधन तकनीकें या अध्ययन कौशल सिखाना।

मनोविज्ञान का इतिहास

मनोविज्ञान की उत्पत्ति 1870 के दशक में हुई मानी जाती है। 'Psychology' शब्द दो ग्रीक शब्दों से लिया गया है: Psyche का अर्थ है "आत्मा या श्वास" और Logos का अर्थ है "ज्ञान या अध्ययन" (किसी चीज़ का अध्ययन या अनुसंधान)। उन्नीसवीं सदी से पहले 'मनोविज्ञान' शब्द का सामान्य रूप से प्रयोग नहीं होता था, और यह क्षेत्र वास्तव में स्वतंत्र विज्ञान के रूप में उन्नीसवीं सदी के मध्य तक स्थापित नहीं हुआ था।

मनोविज्ञान एक स्वतंत्र शैक्षणिक अनुशासन के रूप में 1879 में उभरा, जब जर्मन प्रोफेसर विल्हेम वुंड्ट ने जर्मनी के लीपज़िग विश्वविद्यालय में पहला मनोविज्ञान प्रयोगशाला स्थापित किया।

बोल्स (Bolles, 1993) के अनुसार, वुंड्ट एक चिकित्सा डॉक्टर थे और अपने करियर के शुरुआती दौर में उन्होंने उन्नीसवीं सदी के कुछ महान शरीरविज्ञानी के साथ कार्य करने का अवसर प्राप्त किया।

मनोविज्ञान की बौद्धिक जड़ें दर्शन और शरीरविज्ञान के संगम में स्थित हैं।

विल्हेम वुंड्ट को परंपरागत रूप से आधुनिक मनोविज्ञान का संस्थापक या जनक माना जाता है। वर्ष 1879 को एक ऐतिहासिक वर्ष माना जाता है, जब मनोविज्ञान एक स्वतंत्र और विशिष्ट क्षेत्र के रूप में सामने आया।

वुंड्ट से पहले, मनोविज्ञान को एक विषय के रूप में अध्ययन करना संभव नहीं था क्योंकि न तो कोई औपचारिक मनोवैज्ञानिक थे और न ही मनोविज्ञान विभाग।

वुंड्ट ने मस्तिष्क की संरचना का अध्ययन प्रारंभ किया, जो तत्कालीन अनुभव से संबंधित था—जैसे कि संवेदनाएं, विचार, भावनाएं और अनुभव की प्रक्रियाएं।

एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में मनोविज्ञान

मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में अपेक्षाकृत नया है—लगभग 140 वर्ष पुराना, लेकिन इसकी जड़ें प्राचीन दर्शन और चिकित्सा में हजारों साल पीछे तक जाती हैं।

A. दार्शनिक जड़ें (1879 से पहले)

मनोविज्ञान के विज्ञान बनने से पहले, प्राचीन सभ्यताओं जैसे यूनान, भारत, चीन और मिस्र में दार्शनिकों ने मन, आत्मा और व्यवहार से जुड़े सवाल उठाए।

यूनानी दर्शन :

- सुकरात : ज्ञान और आत्म-चेतना से जुड़े गहरे प्रश्न पूछते थे।
- प्लेटो: मानते थे कि मन और शरीर अलग हैं; और ज्ञान जन्मजात होता है।
- अरस्तू: मानते थे कि ज्ञान अनुभव से आता है; उन्होंने भावनाओं और अधिगम का अध्ययन किया।

अन्य संस्कृतियों का योगदान:

- भारत: उपनिषदों जैसे प्राचीन ग्रंथों में चेतना और स्व पर चर्चा की गई है।
- चीन: कन्फ्यूशियस जैसे दार्शनिकों ने मानव स्वभाव और नैतिकता का अध्ययन किया।
- इस्लामी स्वर्ण युग: अविसेना जैसे विद्वानों ने स्मृति, धारणा और मानसिक रोगों पर लेख लिखे।

ये प्रारंभिक विचार वैज्ञानिक नहीं थे—ये तर्क और विचार-विमर्श पर आधारित थे, प्रयोगों पर नहीं।

B. एक विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान का जन्म (1879)

वर्ष 1879 को आधुनिक मनोविज्ञान की वैज्ञानिक क्षेत्र के रूप में आधिकारिक शुरुआत माना जाता है।

विल्हेम वुंड्ट - "मनोविज्ञान के जनक"

- एक जर्मन मनोवैज्ञानिक, जिन्होंने जर्मनी के लाइपज़िग में पहली मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना की।
- उन्होंने आत्मावलोकन नामक विधि का प्रयोग किया, जिसमें प्रशिक्षित व्यक्तियों से यह रिपोर्ट करने को कहा जाता था कि किसी उत्तेजना के बाद उन्होंने क्या सोचा और महसूस किया।
- उनका उद्देश्य मस्तिष्क की संरचना का विश्लेषण करना था – यह विचारधारा संरचनावाद के नाम से जानी गई।

C. मनोविज्ञान में प्रमुख विचारधाराएँ

वुंड्ट के बाद, कई नई विचारधाराएँ और दृष्टिकोण विकसित हुए। इन्हें "Schools of Thought" कहा जाता है।

1. संरचनावाद

- संस्थापक: विल्हेम वुंड्ट और उनके शिष्य एडवर्ड टिचनर
- मुख्य ध्यान: मानसिक प्रक्रियाओं को उनके मूलभूत घटकों में विभाजित करना।
- विधि: आत्मावलोकन
- सीमा: बहुत अधिक आधारहीन और केवल प्रशिक्षित व्यक्तियों तक सीमित थी।

2. कार्यात्मकवाद

- संस्थापक: विलियम जेम्स- अमेरिका में
- मुख्य ध्यान: मानसिक प्रक्रियाएं कैसे लोगों को अपने पर्यावरण के अनुसार अनुकूलित करने में मदद करती हैं।

- व्यवहार के संरचना के बजाय उसके उद्देश्य पर ज़ोर दिया गया।

3. मनोविश्लेषण

- संस्थापक: सिगमंड फ्रायड
- मुख्य ध्यान: अचेतन मन, बचपन के अनुभव और दबाई गई यादें।
- मान्यता: छिपी हुई इच्छाएँ और आंतरिक संघर्ष हमारे व्यवहार को आकार देते हैं।
- प्रमुख तकनीकें: स्वप्न विश्लेषण और मुक्त संबंध

5. व्यवहारवाद

- प्रारंभ: 1900 के दशक की शुरुआत में जॉन बी. वॉटसन द्वारा, बाद में बी.एफ. स्किनर ने इसे आगे बढ़ाया।
- मुख्य ध्यान: केवल प्रेक्षणीय व्यवहार का अध्ययन किया जाना चाहिए, न कि मन का।
- मान्यता: व्यवहार अधिगम द्वारा निर्मित होता है।
- प्रमुख अवधारणा: उत्तेजना-प्रतिक्रिया

6. मानववादी मनोविज्ञान

- विकास: 1950 के दशक में कार्ल रोजर्स और अब्राहम मास्लो द्वारा
- मुख्य ध्यान: मानव क्षमता , स्वतंत्र इच्छा और व्यक्तिगत विकास
- मान्यता: लोग स्वाभाविक रूप से अच्छे होते हैं और अपने सर्वोत्तम स्वरूप तक पहुंचने की प्रेरणा रखते हैं।
- प्रमुख अवधारणा: स्व-प्राप्ति

7. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

- यह विचारधारा 1960 के दशक में उभरी।
- मुख्य ध्यान: मानसिक प्रक्रियाओं पर, जैसे स्मृति, सोच, भाषा और समस्या-समाधान

- यह **व्यवहारवाद** के प्रति एक प्रतिक्रिया थी, जो **मस्तिष्क या मानसिक प्रक्रियाओं की उपेक्षा** करता था।
- इसने **अधिगम** और **बुद्धिमत्ता** के आधुनिक सिद्धांतों के निर्माण में योगदान दिया।

7. जैविक और तंत्रिका-विज्ञान आधारित दृष्टिकोण यह दृष्टिकोण यह अध्ययन करता है कि **मस्तिष्क**, **तंत्रिका तंत्र** और **हार्मोन (hormones)** कैसे व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

- इसमें **ब्रेन स्कैनिंग तकनीकों** (जैसे fMRI, EEG) का उपयोग किया जाता है।
- यह मानसिक विकारों और दवाओं के प्रभाव को समझने में बहुत महत्वपूर्ण है।

मनोविज्ञान की विधियाँ

मनोविज्ञान में विभिन्न **पद्धतियाँ** होती हैं जिनकी सहायता से मानसिक घटनाओं को समझा और समझाया जाता है।

व्यक्तियों से उत्तर प्राप्त करने के लिए कई प्रकार के **मनोवैज्ञानिक उपकरण** का उपयोग किया जाता है।

इन उपकरणों पर प्राप्त उत्तर ही **मूल डेटा** होते हैं जिन्हें विश्लेषित कर के **मानव अनुभवों, मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहार** का अध्ययन किया जाता है।

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लिए **कई वैज्ञानिक विधियों** का उपयोग करते हैं ताकि विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं को **ज्यादा वैज्ञानिक और निष्पक्ष तरीके से** समझा जा सके।

ये वैज्ञानिक विधियाँ पक्षपात (bias) और त्रुटियों (errors) को कम करने में मदद करती हैं और केवल सिद्धांतों और परिकल्पनाओं की जांच तक ही सीमित नहीं रहतीं, बल्कि व्यवहार की गहरी समझ में भी सहायक होती हैं।

1. अवलोकन विधि

यह विधि सबसे सामान्य और व्यवहार विज्ञानों में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली विधियों में से एक है।

हालाँकि अवलोकन तो हमारे रोजमर्रा के जीवन में भी होता है, पर **वैज्ञानिक अवलोकन** अनुसंधान के लिए **संगठित, योजनाबद्ध और नियंत्रित** रूप में किया जाता है।

इस विधि में केवल व्यक्ति से उनके अनुभवों को बताने के लिए नहीं कहा जाता, बल्कि **सीधे उनके व्यवहार को देखकर जानकारी एकत्रित** की जाती है।

संरचित अवलोकन

यह तब होता है जब अवलोकन **मानकीकृत स्थितियों** में किया जाता है।

- इसमें ध्यानपूर्वक यह तय किया जाता है कि कौन-सी इकाइयाँ देखी जाएँगी, कैसे रिकॉर्ड किया जाएगा, और कौन-सा डेटा महत्वपूर्ण है।
- यह **वर्णनात्मक अध्ययन** में उपयोगी होता है।

असंरचित अवलोकन

- इसमें उपरोक्त मानकों का पालन नहीं किया जाता।
- यह **अन्वेषणात्मक अध्ययन** में उपयोगी होता है, जहाँ शोधकर्ता नए पैटर्न या समस्याओं को समझना चाहता है।

अवलोकन के प्रकार

1. सहभागी अवलोकन:

- इसमें **पर्यवेक्षक** खुद उस समूह का हिस्सा बन जाता है जिसे वह देख रहा है।
- इसके लाभ:
 - **प्राकृतिक व्यवहार** को अधिक सटीकता से रिकॉर्ड किया जा सकता है।
 - वह **ऐसी जानकारी एकत्र कर सकता है** जो समूह के बाहर रहकर नहीं मिलती।

- वह प्रश्नावली या इंटरव्यू में दिए गए उत्तरों की सत्यता की पुष्टि कर सकता है।

2. असहभागी अवलोकन:

- इसमें पर्यवेक्षक समूह से अलग रहकर अवलोकन करता है।

3. छिपा हुआ अवलोकन:

- इसमें पर्यवेक्षक इस तरह से अवलोकन करता है कि लोगों को उसकी उपस्थिति की जानकारी नहीं होती।

अवलोकन की एक अन्य श्रेणीकरण विधि: नियंत्रित और अनियंत्रित अवलोकन

a. अनियंत्रित अवलोकन:

- यह उस स्थिति में किया जाता है जहाँ अवलोकन प्राकृतिक परिवेश में होता है।
- इसमें किसी विशेष उपकरण या विधि का प्रयोग नहीं किया जाता।
- इसका मुख्य उद्देश्य यह होता है कि व्यक्ति के जीवन का स्वाभाविक चित्रण प्राप्त किया जा सके।

b. नियंत्रित अवलोकन:

- इसमें व्यवहार का अवलोकन पूर्व-निर्धारित योजनाओं और प्रयोगात्मक प्रक्रियाओं के अनुसार किया जाता है।
- इसमें यांत्रिक या सटीक उपकरणों का उपयोग किया जाता है जिससे शुद्धता और मानकीकरण सुनिश्चित किया जा सके।
- इस विधि से प्राप्त आंकड़े सुनियोजित होते हैं, जिनके आधार पर सटीक सामान्यीकरण किए जा सकते हैं।
- आमतौर पर प्रयोगशालाओं में नियंत्रित परिस्थितियों में किए गए प्रयोगों में इस प्रकार का अवलोकन किया जाता है।

सीमाएँ:

1. यह विधि **समय और धन** की दृष्टि से महंगी होती है।
2. इस विधि से प्राप्त जानकारी **बहुत सीमित** होती है।
3. कभी-कभी, **अप्रत्याशित कारक** अवलोकन में बाधा डाल सकते हैं।

सुविधाएँ:

1. यदि अवलोकन **सही ढंग से किया गया** हो, तो इसमें **व्यक्तिपरक पूर्वाग्रह** समाप्त हो जाता है।
2. इस विधि द्वारा प्राप्त जानकारी **वर्तमान घटनाओं** से संबंधित होती है।
 - इसमें न **भूतकालीन व्यवहार** और न ही **भविष्य की मंशाएँ** शामिल होती हैं, जिससे जटिलताएँ कम होती हैं।
3. यह विधि **व्यक्ति की प्रतिक्रिया देने की इच्छा** पर निर्भर नहीं करती।
 - इसलिए इसमें **व्यक्ति की सक्रिय भागीदारी** आवश्यक नहीं होती।
 - यह विधि विशेष रूप से **ऐसे विषयों के लिए उपयुक्त** होती है जो **अपने विचारों और भावनाओं को मौखिक रूप से प्रकट करने में सक्षम नहीं होते।**

प्राकृतिक अवलोकन विधि:

- यह वह विधि है जिसमें किसी **प्राकृतिक परिवेश** में व्यवहार का **संगठित और व्यवस्थित अध्ययन** किया जाता है।
- इसका उपयोग जंगली या बंदी अवस्था में **जानवरों के व्यवहार का अध्ययन** करने में किया जा सकता है।
- मनोवैज्ञानिक इस विधि का प्रयोग तब करते हैं जब लोग अपने घर में, **खेल के मैदान में, कक्षा में या कार्यालय में** होते हैं।

अवलोकन में सटीकता का महत्व:

- अध्ययन की इस विधि में यह आवश्यक होता है कि व्यवहार को **गिना या मापा जाए।**
- **सावधानीपूर्वक रिकॉर्ड-रखना** सटीकता सुनिश्चित करता है और **विभिन्न पर्यवेक्षकों को एक-दूसरे के अवलोकनों की पुष्टि करने की अनुमति देता है।**

- जांच पड़ताल यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है कि अवलोकन **विश्वसनीय** और **सुसंगत** हों, यानी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक **परिणाम समान** हों।

प्रायोगिक विधि

प्रायोगिक विधि का सबसे अधिक उपयोग **प्रयोगशाला** में किया जाता है। यह किसी व्यक्ति के व्यवहार या क्षमता का **नियंत्रित परिस्थितियों** में अवलोकन करने की विधि है।

इसमें एक **अभ्यास** किया जाता है, जो एक **अत्यधिक नियंत्रित और संरचित** तरीके से **चर** का अवलोकन करने की प्रक्रिया है।

प्रायोगिक विधि का उद्देश्य

प्रयोग द्वारा **कारण-प्रभाव संबंध** को समझा जा सकता है। इस विधि में एक कारक में जानबूझकर परिवर्तन लाया जाता है और देखा जाता है कि इसका **अन्य कारकों पर क्या प्रभाव** पड़ता है।

- जो व्यक्ति प्रयोग करता है, उसे **प्रयोगकर्ता** कहा जाता है।
- जिस व्यक्ति पर प्रयोग किया जाता है, वह **विषय** कहलाता है।

प्रयोग की प्रक्रिया:

1. समस्या की पहचान:

- प्रयोग की शुरुआत एक समस्या से होती है, अर्थात् दो या अधिक चर के बीच जिस संबंध का अध्ययन करना है।

2. परिकल्पना:

- यह एक **अनुमानित उत्तर** होता है, जो क्षेत्र में पहले से मौजूद ज्ञान पर आधारित होता है।

3. चर:

- चर वे तत्व होते हैं जो बदल सकते हैं।
- दो प्रकार के चर होते हैं:
 - **स्वतंत्र चर:**
जिसे प्रयोगकर्ता चुनता और नियंत्रित करता है।
 - **निर्भर चर:**
यह उस व्यवहार को दर्शाता है जो स्वतंत्र चर के परिवर्तन के अनुसार बदलता है।

4. उत्तेजना और प्रतिक्रिया:

- व्यवहार को प्राकृतिक रूप से होने का इंतज़ार नहीं किया जाता, बल्कि उत्तेजना प्रस्तुत कर के स्थिति निर्मित की जाती है।
- जो प्रतिक्रिया होती है, वह उत्तेजना से संबंधित होती है।

प्रयोगात्मक अध्ययन की शर्तें:

a. नियंत्रण समूह:

- यह एक मूल आधार प्रदान करता है, जिससे प्रयोगात्मक समूह की प्रदर्शन तुलना की जाती है।
- इस समूह को कोई उपचार नहीं दिया जाता।

b. प्रयोगात्मक समूह:

- यह वह समूह होता है जिसे प्रयोगात्मक उपचार दिया जाता है।

नमूनाकरण:

- सही विषयों का चयन अत्यंत आवश्यक है।
- यादृच्छिक नमूना:
 - इसमें जनसंख्या के हर सदस्य को बराबर मौका मिलता है चुने जाने का।

- यदि ऐसा नहीं होता, तो वह **पूर्वाग्रही नमूना** कहलाता है।
- **पूरा यादृच्छिक नमूना** हमेशा आवश्यक नहीं होता। कभी-कभी प्रयोगकर्ता एक खास समूह पर प्रयोग करता है और फिर उस प्रयोग को **विस्तृत या प्रतिनिधिक समूहों** पर दोहराता है।
- प्रयोग के बाद, **परिणामों का सारांश** बनाया जाता है और **निष्कर्ष निकाला** जाता है।

सीमाएँ:

1. जिस परिस्थिति में व्यवहार का अध्ययन होता है वह अक्सर **कृत्रिम** होती है।
2. **सभी बाहरी कारकों** पर पूर्ण नियंत्रण संभव नहीं होता।
3. **सभी प्रकार के व्यवहार** पर प्रयोग नहीं किए जा सकते।
4. यह विधि **प्रयोगशाला** की माँग करती है और यह **महँगी** होती है।
5. इस विधि से हम **असामान्य व्यक्तियों** की जानकारी नहीं जुटा सकते।

सुविधाएँ (Merits):

1. इसके परिणाम **सुस्पष्ट और सीधे** होते हैं।
2. परिणामों को **संख्यात्मक रूप में** व्यक्त किया जाता है, जिससे तुलना और विश्लेषण करना आसान होता है।
3. अन्य शोधकर्ता **इसी प्रयोग को दोहराकर** परिणामों की **सत्यता की पुष्टि** कर सकते हैं।
4. इस विधि द्वारा **विश्वसनीय कारण-प्रभाव संबंध** स्थापित किए जा सकते हैं।

D. केस स्टडी (इतिहास) विधि:

यह किसी व्यक्ति का **विस्तृत वर्णन** होता है। यह विवरण **सावधानीपूर्वक अवलोकन** या **औपचारिक मनोवैज्ञानिक परीक्षणों** पर आधारित हो सकता है।

इसमें व्यक्ति के बचपन, सपनों, कल्पनाओं, अनुभवों, संबंधों और आशाओं से जुड़ी जानकारी शामिल हो सकती है, जो व्यक्ति के व्यवहार को समझने में मदद करती है।

- केस स्टडी विधि काफी हद तक व्यक्ति की स्मृतियों पर आधारित होती है और ऐसी स्मृतियाँ किसी समस्या को समझने में अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती हैं।
- चूंकि यह विधि व्यक्तियों पर केंद्रित होती है, इसलिए इसके आधार पर मानव व्यवहार का सामान्यीकरण (generalization) नहीं किया जा सकता।

प्रश्नावली विधि:

प्रश्नावली डेटा संग्रहण का एक उपकरण है। यह एक ऐसी विधि है जिसके माध्यम से गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों प्रकार के डेटा एकत्र किए जा सकते हैं।

प्रश्नावली में एक निश्चित क्रम में कई प्रश्न छपे या टाइप किए होते हैं। उत्तरदाता को इन्हें स्वतंत्र रूप से भरना होता है। जब प्रश्नावली डाक द्वारा भेजी जाती है, और सीधे पूछी नहीं जाती, तो इसे मेलड प्रश्नावली कहा जाता है।

यह विधि तब विशेष रूप से लोकप्रिय होती है जब बड़े स्तर पर सर्वेक्षण करने की आवश्यकता हो।

एक प्रभावी प्रश्नावली तैयार करने के लिए ध्यान देने योग्य मुख्य बिंदु:

1. सामान्य प्रारूप:

- प्रश्नावली दो प्रकार की हो सकती है:
 - संरचित:
 - जिसमें प्रश्न निश्चित, ठोस और पूर्व निर्धारित होते हैं।
 - उत्तर भी सीमित होते हैं और उत्तरदाता की व्यक्तिगत टिप्पणी की गुंजाइश कम होती है।

○ असंरचित:

- इसमें शोधकर्ता को केवल एक सामान्य मार्गदर्शन दिया जाता है कि किस प्रकार की जानकारी चाहिए।
- सटीक प्रश्न पहले से तय नहीं होते।

संरचित प्रश्नावली सरल और विश्लेषण में सस्ती होती हैं।

2. प्रश्नों का क्रम:

- प्रश्नों का क्रम स्पष्ट और तार्किक होना चाहिए।
- एक प्रश्न का दूसरे प्रश्न से संबंध उत्तरदाता को आसानी से समझ में आना चाहिए।
- प्रारंभिक प्रश्न बहुत महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि ये उत्तरदाता की धारणा और उत्साह को प्रभावित करते हैं।

इन प्रश्नों से बचें:

- बहुत अधिक स्मृति पर जोर डालने वाले प्रश्न
- अत्यधिक व्यक्तिगत या धन संबंधी प्रश्न

3. प्रश्नों का निर्माण और शब्द चयन:

- प्रत्येक प्रश्न स्पष्ट और सटीक होना चाहिए।
- प्रश्न निष्पक्ष होने चाहिए और सत्य स्थिति को प्रतिबिंबित करें।
- प्रश्न सरल, समझने योग्य, ठोस होने चाहिए और एक समय में केवल एक विचार व्यक्त करें।
- वे उत्तरदाता की सोच के अनुरूप होने चाहिए।

सीमाएँ :

1. यह विधि तभी उपयोगी है जब उत्तरदाता साक्षर और सहयोगी हो।

2. यह विधि लचीली नहीं होती, क्योंकि प्रश्नों को परिस्थिति अनुसार बदला नहीं जा सकता।
3. कुछ प्रश्नों के उत्तर संदिग्ध या अधूरे हो सकते हैं।
4. उत्तर न देने की स्थिति की व्याख्या करना कठिन होता है।
5. यह जानना कठिन होता है कि नमूना वास्तव में प्रतिनिधिक है या नहीं।

सुविधाएँ:

1. जब नमूना बड़ा होता है, तो यह विधि आर्थिक रूप से किफायती होती है।
2. इसमें साक्षात्कारकर्ता का पूर्वाग्रह नहीं होता।
3. उत्तरदाताओं को सोच-समझकर उत्तर देने के लिए पर्याप्त समय मिलता है।
4. बड़े नमूनों का उपयोग किया जा सकता है, जिससे परिणाम अधिक विश्वसनीय और भरोसेमंद बनते हैं।

साक्षात्कार विधि:

इस विधि में दो व्यक्तियों के बीच प्रत्यक्ष मौखिक संवाद द्वारा डेटा एकत्र किया जाता है। इसे "प्रत्यक्ष साक्षात्कार विधि" भी कहा जाता है।

- **व्यक्तिगत साक्षात्कार:**
साक्षात्कारकर्ता व्यक्ति से सीधे आमने-सामने मिलकर प्रश्न पूछता है।
- **प्रत्यक्ष साक्षात्कार:**
जानकारी सीधे संबंधित स्रोत से प्राप्त की जाती है, विशेष रूप से तब जब गहन जांच (intensive investigation) की आवश्यकता होती है।
- **अप्रत्यक्ष साक्षात्कार:**
जब संबंधित व्यक्ति से संपर्क संभव न हो, तब उसके बारे में जानकारी रखने वाले अन्य व्यक्तियों से प्रश्न पूछे जाते हैं।

साक्षात्कार के प्रकार:

a. संरचित साक्षात्कार:

- इसमें पूर्वनिर्धारित प्रश्न और मानकीकृत रिकॉर्डिंग तकनीक का उपयोग किया जाता है।
- प्रश्नों को निर्धारित क्रम में सख्ती से पूछा जाता है।

b. असंरचित साक्षात्कार:

- यह विधि लचीली होती है।
- प्रश्न पहले से निर्धारित नहीं होते, और साक्षात्कारकर्ता को प्रश्नों के क्रम को बदलने या छोड़ने की स्वतंत्रता होती है।
- उत्तरों को रिकॉर्ड करते समय भी उसे चुनने की स्वतंत्रता होती है कि क्या शामिल करना है और क्या नहीं।

नुकसान:

इससे उत्तरों की तुलना करना कठिन हो सकता है और विश्लेषण भी जटिल होता है।

अन्य प्रकार के साक्षात्कार:

i. फ़ोकस्ड साक्षात्कार:

- इसमें किसी विशिष्ट अनुभव और उसके प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।
- यह मुख्यतः परिकल्पना विकसित करने के लिए उपयोग किया जाता है।
- यह असंरचित साक्षात्कार का एक प्रमुख प्रकार है।

ii. क्लीनिकल साक्षात्कार:

- इसमें व्यक्ति की भावनाओं, प्रेरणाओं और जीवन अनुभवों पर ध्यान दिया जाता है।
- साक्षात्कारकर्ता केवल विषय को बोलने के लिए प्रोत्साहित करता है, बिना अधिक प्रश्न पूछे।

iii. गैर-निर्देशात्मक साक्षात्कार:

- इसमें शोधकर्ता एक उत्प्रेरक की तरह कार्य करता है, ताकि विषय अपने विचार, भावनाएँ, विश्वास और दृष्टिकोण खुलकर व्यक्त कर सके।

सीमाएँ:

1. यह विधि बहुत महंगी होती है।
2. साक्षात्कारकर्ता और उत्तरदाता दोनों का पूर्वाग्रह जानकारी को प्रभावित कर सकता है।
3. कुछ उत्तरदाता उपलब्ध नहीं हो सकते।
4. यह विधि समय लेने वाली होती है।
5. उत्तरदाता साक्षात्कारकर्ता की उपस्थिति में अति-उत्साहित होकर काल्पनिक जानकारी भी दे सकता है।
6. फील्ड स्टाफ का चयन, प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण बहुत जटिल होता है।

सुविधाएँ:

1. व्यक्ति के बारे में गहराई से जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
2. विषय की पृष्ठभूमि, आर्थिक और शैक्षिक स्थिति के बारे में प्रत्यक्ष जानकारी मिलती है।
3. व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व का मूल्यांकन भी संभव है।
4. अन्य संचार माध्यमों का उपयोग कर व्यक्ति को बेहतर समझा जा सकता है।

सर्वेक्षण विधि:

यह विधि बड़ी संख्या में व्यक्तियों से प्रश्नावली भरवाकर या साक्षात्कार लेकर उनके अनुभवों, दृष्टिकोणों या विचारों की जानकारी प्राप्त करने में उपयोग की जाती है।

उदाहरण के लिए:

- स्वास्थ्य सुधार, आर्थिक सुधार, चुनाव पूर्व मतदाता वरीयताएँ,
- उपभोक्ता उत्पादों पर प्रतिक्रियाएँ,
- स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार,

- सार्वजनिक राय,
- सुरक्षा नियमों पर शिकायतें, आदि।
- सर्वेक्षण लंबी अवधि तक बार-बार किए जाते हैं ताकि सार्वजनिक मतों में बदलाव को ट्रेस किया जा सके।

यदि सर्वेक्षण सावधानीपूर्वक किया जाए तो यह अत्यधिक सटीक पूर्वानुमान प्रदान कर सकता है।

मनोविज्ञान का कार्यक्षेत्र

मनोविज्ञान के क्षेत्र को विभिन्न उप-क्षेत्रों द्वारा समझा जा सकता है, जो मनोविज्ञान के उद्देश्यों को पूरा करने का प्रयास करते हैं।

1. शारीरिक मनोविज्ञान:

मानवीय जीव जैविक होते हैं। हमारा व्यवहार हमारे शरीर की संरचना और शारीरिक प्रक्रियाओं से प्रभावित होता है। इस शाखा को जैव-मनोरोग-विज्ञान कहते हैं। जैव-मनोरोगी यह पता लगा सकते हैं कि मस्तिष्क के विशेष क्षेत्रों और बीमारियों जैसे कि पार्किंसंस रोग में कौन से संबंध हैं, या हमारी भावनाओं और क्रियाओं के बीच कैसे संबंध है।

2. विकासात्मक मनोविज्ञान:

इस शाखा में यह शोध किया जाता है कि लोग जीवन के दौरान कैसे विकसित होते हैं – गर्भावस्था के बाद से बचपन, किशोरावस्था और वृद्धावस्था तक। विकासात्मक मनोवैज्ञानिक विश्वविद्यालयों, अस्पतालों, व्यवसायों, गैर-लाभकारी समूहों और सरकारी एजेंसियों में काम करते हैं। वे परेशान बच्चों के शोध में लगे होते हैं और माता-पिता को सलाह देते हैं कि वे उन बच्चों की किस प्रकार मदद कर सकते हैं।

3. व्यक्तित्व मनोविज्ञान:

यह शाखा व्यक्ति के जन्म से मृत्यु तक माता-पिता, भाई-बहन, मित्रों, स्कूल, समाज

और संस्कृति के प्रभावों को यह बताती है कि व्यक्ति के व्यवहार में स्थिरता और परिवर्तन कैसे होते हैं। इसके अलावा, यह उन विशेष गुणों की भी जांच करती है जो एक व्यक्ति के व्यवहार को दूसरे से अलग बनाते हैं।

4. स्वास्थ्य मनोविज्ञान:

यह देखती है कि मनोवैज्ञानिक चर और शारीरिक बीमारी या रोग कैसे जुड़े हैं। स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और स्वस्थ व्यवहारों को प्रोत्साहित करने (जैसे व्यायाम करना, अच्छी आदतें) तथा हानिकारक व्यवहारों (जैसे धूम्रपान, मादक द्रव्यों का उपयोग, शराब पीना) को रोकने पर ध्यान देते हैं। यह नीति बनाने, स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का मूल्यांकन करने और सुधारने में, और अस्पतालों व अन्य स्वास्थ्य संरचनाओं में काम करते हैं।

5. नैदानिक मनोविज्ञान:

यह विचलित व्यवहार के मूल्यांकन और उपचार से संबंधित है। कुछ लोग मानते हैं कि ये पैटर्न सिर्फ सीखे हुए उत्तर (हैं जिन्हें प्रशिक्षण द्वारा बदला जा सकता है, जबकि अन्य यह मानते हैं कि कुछ मानसिक विकारों के पीछे जैविक आधार होते हैं। नैदानिक मनोवैज्ञानिक क्लिनिकों, निजी प्रैक्टिसों, और अस्पतालों में काम करते हैं, और अक्सर अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ मिलकर कार्य करते हैं।

6. परामर्श मनोविज्ञान:

यह मुख्यतः शैक्षिक, सामाजिक, और करियर समायोजन से जुड़े मुद्दों पर केंद्रित है। परामर्श मनोवैज्ञानिक छात्रों को यह सलाह देते हैं कि कैसे प्रभावी अध्ययन करें और कौन से कार्य उनके लिए उपयुक्त हो सकते हैं। वे मामूली सामाजिक समस्याओं में मदद करते हैं, स्वस्थ जीवनशैली, आर्थिक और भावनात्मक बदलावों का समर्थन करते हैं।

इसके अलावा, वे व्यक्तियों की योग्यता, रुचियों, और व्यक्तित्व गुणों का परीक्षण करते हैं, तथा पारिवारिक व वैवाहिक परामर्श भी करते हैं।

7. शैक्षिक मनोविज्ञान:

इस शाखा में शिक्षा से संबंधित सभी अवधारणाएँ शामिल होती हैं जैसे प्रेरणा, बुद्धिमत्ता, व्यक्तित्व, पुरस्कार व दंड, कक्षा आकार, अपेक्षाएँ, शिक्षकों के व्यक्तित्व गुणों के आधार पर उनकी दक्षता, छात्र-शिक्षक संबंध, दृष्टिकोण आदि।

छात्रों की उपलब्धि को मापने के लिए परीक्षाएँ डिजाइन करना भी शामिल है। इसके अतिरिक्त, पाठ्यक्रम को इस तरह तैयार करना कि सीखना बच्चों के लिए रोचक और आसानी से स्वीकार्य हो।

शैक्षिक मनोविज्ञान प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों में, विशेष शिक्षा के नियोजन और पर्यवेक्षण में, शिक्षकों के प्रशिक्षण में, अध्ययन कठिनाइयों वाले छात्रों के परामर्श में और ध्यान की कमी या लेखन पाठन में समस्याएँ रखने वाले छात्रों का मूल्यांकन करने में प्रयुक्त होती है।

8. सामाजिक मनोविज्ञान:

यह शोध करता है कि कैसे समाज व्यक्तियों के दृष्टिकोणों, प्रेरणाओं, और व्यवहारों को प्रभावित करता है। हमारा व्यवहार सिर्फ व्यक्तित्व और आनुवंशिक संरचना से नहीं है; सामाजिक और पर्यावरणीय परिस्थितियाँ भी हमारी सोच, बोलचाल और क्रियाओं को प्रभावित करती हैं।

सामाजिक मनोवैज्ञानिक समूहों के प्रभाव, समूह संघर्ष, प्रभाव आदि का परीक्षण करते हैं। वे नस्लीय पूर्वाग्रह, हिंसा, संघर्ष, अनुरूपता, प्रोपेगैंडा और जैसे सामाजिक घटनाओं का अध्ययन करते हैं। बहुत सारे सामाजिक मनोवैज्ञानिक कॉलेजों, विश्वविद्यालयों और अन्य संगठनों में कार्यरत होते हैं।

9. औद्योगिक और संगठनात्मक मनोविज्ञान :

इस क्षेत्र में मनोविज्ञान का उपयोग व्यवसायिक और सरकारी संस्थाओं में प्रबंधन (management), कर्मचारी प्रशिक्षण, स्टाफ की निगरानी, आंतरिक संचार सुधारने, कर्मचारी परामर्श, श्रम विवादों को कम करने आदि में किया जाता है।

इस तरह, संगठनात्मक और औद्योगिक क्षेत्रों में काम करने वालों की शारीरिक भलाई के साथ-साथ उनके व्यवहार एवं कार्य-रुझानों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का भी ध्यान रखा जाता है।

10. प्रायोगिक मनोविज्ञान:

यह अध्ययन की वह शाखा है जिसमें संवेग, अनुभूति, अधिगम, सोच आदि प्रक्रियाओं पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण लागू किया जाता है।

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान इसी प्रायोगिक मनोविज्ञान से उत्पन्न हुई है, जिसमें उच्चतर मानसिक कार्य जैसे सोचना, जानना, तर्क करना, निर्णय लेना आदि शामिल हैं।

प्रयोगात्मक मनोवैज्ञानिक अक्सर प्रयोगशाला में **प्रयोगों में जानवरों** का उपयोग करते हैं।

11. पर्यावरण मनोविज्ञान:

यह लोगों और उनके सामाजिक एवं भौतिक वातावरण के बीच अंतरक्रियाओं पर जोर देता है। उदाहरण के लिए, जनसंख्या घनत्व और अपराध, ध्वनि प्रदूषण के दुष्प्रभाव, भीड़भाड़ का जीवनशैली पर प्रभाव आदि।

12. महिलाओं की मनोविज्ञान:

यह महिलाओं के व्यवहार और विकास के मनोवैज्ञानिक पक्षों पर केंद्रित है। इसके अंतर्गत शामिल हैं: महिलाओं पर होने वाला हिंसा, लिंग भेदभाव, पुरुषों और महिलाओं में मस्तिष्क की संरचनात्मक अंतरों की संभावना, हार्मोन का व्यवहार पर प्रभाव, सफलता का भय, और विभिन्न उपलब्धियों में महिलाओं की पुरुषों से तुलना।

13. खेल एवं व्यायाम मनोविज्ञान:

यह अध्ययन करता है कि प्रेरणा का खेलों में क्या भूमिका है, खेलों के सामाजिक पहलुओं का महत्व, और शारीरिक चुनौतियाँ जैसे प्रशिक्षण का मांसपेशियों पर प्रभाव, हाथ-आँख समन्वय, क्षेत्र, तैराकी, जिमनास्टिक्स आदि में मांसपेशियों का समन्वय कैसे काम करता है।

14. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान:

इसकी जड़ें गेस्टाल्ट सिद्धांतों की संज्ञानात्मक दृष्टिकोण में पायी जाती हैं। यह चिंतन, स्मृति, भाषा, विकास, धारणा, मानसिक चित्रण आदि मानसिक प्रक्रियाओं का

अध्ययन करता है, ताकि इंसानी मस्तिष्क की उच्चतर प्रक्रियाएँ जैसे अंतर्दृष्टि, सृजन, समस्या-समाधान को बेहतर तरीके से समझा जा सके। इस स्कूल के सिद्धांत एडवर्ड टॉलमैन और जीन पियाजे जैसे मनोविज्ञानी नामों से जुड़े हैं।

UNIT-II

बुद्धि की परिभाषा

बुद्धि (Intelligence) एक जटिल मानसिक योग्यता है, जो व्यक्ति को सोचने, समझने, सीखने, अनुभवों से ज्ञान प्राप्त करने, समस्याओं को हल करने और वातावरण के अनुसार अनुकूलन करने में सक्षम बनाती है। यह केवल शैक्षणिक या अकादमिक ज्ञान तक सीमित नहीं होती, बल्कि इसमें तर्कशीलता, योजनाबंदी, निर्णय लेना, मानसिक लचीलापन और सामाजिक समझ जैसी क्षमताएँ भी सम्मिलित होती हैं। Wechsler के अनुसार, “बुद्धि व्यक्ति की समग्र क्षमता है जिससे वह उद्देश्यपूर्ण कार्य करता है, तार्किक रूप से सोचता है और वातावरण से प्रभावी ढंग से निपटता है।” बुद्धि का मूल्यांकन विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से किया जाता है, जिनमें IQ परीक्षण प्रमुख हैं।

बिने का सिद्धांत (Binet's Theory)

Alfred Binet ने बुद्धि को एक विकासशील मानसिक प्रक्रिया माना। उन्होंने मानसिक आयु (Mental Age) की अवधारणा प्रस्तुत की, जिसके आधार पर उन्होंने पहला बुद्धि परीक्षण विकसित किया। उनका उद्देश्य बच्चों की शैक्षणिक आवश्यकताओं की पहचान करना था, न कि उन्हें वर्गीकृत करना। बिनेट-साइमन स्केल ने IQ की नींव रखी, जिसे बाद में Lewis Terman ने संशोधित कर Stanford-Binet परीक्षण बनाया। बिनेट का दृष्टिकोण यह था कि बुद्धि स्थिर नहीं होती, बल्कि अनुभव और अभ्यास से विकसित की जा सकती है।

स्पीयरमैन का द्वि-कारक सिद्धांत (Spearman's Two-Factor Theory)

चार्ल्स स्पीयरमैन (Charles Spearman) एक प्रसिद्ध ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने बुद्धि (Intelligence) के अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने 1904 में बुद्धि का द्वि-घटक सिद्धांत प्रस्तुत किया, जिसे “Two-Factor Theory of Intelligence” कहा जाता है। यह सिद्धांत बुद्धि की संरचना को समझने का एक मौलिक प्रयास था।

स्पीयरमैन के अनुसार, किसी भी मानसिक कार्य में दो प्रकार के घटक कार्य करते हैं:

1. सामान्य घटक (General Factor – ‘g’)
2. विशिष्ट घटक (Specific Factor – ‘s’)

1. सामान्य घटक (‘g’ Factor)

यह वह सार्वभौमिक मानसिक शक्ति है जो सभी प्रकार के बौद्धिक कार्यों में समान रूप से कार्य करती है। ‘g’ फैक्टर व्यक्ति की समग्र मानसिक दक्षता को दर्शाता है। उदाहरण: यदि कोई व्यक्ति गणित, भाषा और तर्कशक्ति में अच्छा प्रदर्शन करता है, तो इसका कारण उसका उच्च ‘g’ फैक्टर हो सकता है। Spearman ने इसे बुद्धि का मूल आधार माना और कहा कि यह सभी मानसिक कार्यों में योगदान देता है।

2. विशिष्ट घटक (‘s’ Factor)

यह प्रत्येक कार्य के लिए विशिष्ट मानसिक क्षमता होती है। उदाहरण: गणित हल करने के लिए अलग विशिष्ट क्षमता (‘s’) चाहिए, जबकि चित्र बनाना एक अलग ‘s’ फैक्टर पर निर्भर करता है। प्रत्येक कार्य में अलग-अलग ‘s’ फैक्टर होते हैं, जो उस कार्य की विशेष मांगों के अनुसार होते हैं।

स्पीयरमैन ने अपने सिद्धांत को **फैक्टर विश्लेषण (Factor Analysis)** नामक सांख्यिकीय तकनीक के माध्यम से सिद्ध किया। इस तकनीक से उन्होंने विभिन्न मानसिक परीक्षणों के बीच सह-संबंध (correlation) का विश्लेषण किया और पाया कि सभी परीक्षणों में एक सामान्य तत्व (‘g’) होता है, जबकि प्रत्येक में कुछ विशिष्ट तत्व (‘s’) भी होते हैं।

थर्स्टन का प्राथमिक मानसिक योग्यता सिद्धांत (Thurstone’s PMA Theory)

लुई एल. थर्स्टन (Louis L. Thurstone) एक प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने बुद्धि को एक बहुआयामी संकल्पना के रूप में देखा। उन्होंने स्पीयरमैन के द्वि-घटक सिद्धांत की आलोचना करते हुए 1938 में प्राथमिक मानसिक योग्यता सिद्धांत (Primary Mental Abilities – PMA Theory) प्रस्तुत किया। थर्स्टन का मानना था कि बुद्धि केवल एक सामान्य ‘g’ फैक्टर से नहीं मापी जा सकती, बल्कि यह कई

स्वतंत्र मानसिक क्षमताओं का समुच्चय होती है। उन्होंने फैक्टर विश्लेषण की तकनीक का उपयोग करके सात प्रमुख मानसिक योग्यताओं की पहचान की, जिन्हें उन्होंने प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ कहा। ये हैं: शब्द ज्ञान (Verbal Comprehension), शब्द प्रवाह (Word Fluency), संख्या योग्यता (Numerical Ability), स्थानिक दृष्टि (Spatial Visualization), स्मृति (Memory), विवेचनात्मक गति (Perceptual Speed), और तर्कशक्ति (Inductive Reasoning)। थर्स्टन के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति में इन योग्यताओं का अलग-अलग स्तर होता है, और बुद्धि का मूल्यांकन इन सभी क्षमताओं के आधार पर किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति गणित में उत्कृष्ट हो सकता है लेकिन भाषा में औसत, जबकि दूसरा व्यक्ति भाषा में प्रवीण हो सकता है परंतु गणित में कमजोर। इस सिद्धांत ने बुद्धि परीक्षणों को अधिक व्यापक और बहुआयामी बनाने में मदद की। थर्स्टन का दृष्टिकोण शिक्षा, करियर मार्गदर्शन और प्रतिभा मूल्यांकन में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ, क्योंकि यह व्यक्ति की विशिष्ट क्षमताओं को पहचानने पर बल देता है। बाद में थर्स्टन और स्पीयरमैन के विचारों को एकीकृत करने की कोशिश की गई, जिससे आधुनिक बहु-घटक बुद्धि सिद्धांतों का विकास हुआ। थर्स्टन का PMA सिद्धांत आज भी मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और शैक्षिक अनुसंधान में एक महत्वपूर्ण आधार माना जाता है।

गिलफोर्ड का संरचनात्मक मॉडल (Guilford's Structure of Intellect Model)

जे . पी. गिलफोर्ड (J.P. Guilford) एक प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने बुद्धि को समझने के लिए एक अत्यंत विस्तृत और बहुआयामी मॉडल प्रस्तुत किया जिसे “Structure of Intellect Model” कहा जाता है। उन्होंने यह सिद्धांत 1955 में प्रस्तुत किया और बाद में इसे और अधिक विकसित किया। गिलफोर्ड का मानना था कि बुद्धि कोई एकल या द्वि-घटक संकल्पना नहीं है, बल्कि यह अनेक स्वतंत्र मानसिक क्षमताओं का समुच्चय है। उन्होंने बुद्धि को तीन आयामों में विभाजित किया: क्रियाएँ (Operations), विषयवस्तु (Contents), और उत्पाद (Products)। इन तीनों आयामों के संयोजन से कुल 150 विभिन्न मानसिक क्षमताओं की पहचान की गई। क्रियाएँ वह मानसिक प्रक्रिया हैं जिनके द्वारा हम जानकारी को संसाधित करते हैं, जैसे कि मूल्यांकन (Evaluation), स्मृति (Memory), संज्ञान (Cognition), अभिसरण (Convergent Thinking) और अपसरण (Divergent Thinking)। विषयवस्तु में वह सामग्री आती है जिस पर मानसिक क्रियाएँ होती हैं, जैसे दृश्य (Visual), श्रव्य (Auditory), प्रतीकात्मक (Symbolic), अर्थपूर्ण (Semantic) और व्यवहारिक (Behavioral)। उत्पाद उस परिणाम को दर्शाता है जो क्रियाओं और विषयवस्तु के संयोजन से उत्पन्न होता है, जैसे कि वर्गीकरण, संबंध, परिवर्तन, प्रणालीकरण आदि। गिलफोर्ड ने विशेष रूप से अपसरणात्मक चिंतन (Divergent Thinking) पर बल दिया, जिसे उन्होंने

रचनात्मकता का मूल माना। उनका मानना था कि रचनात्मक व्यक्ति एक ही समस्या के अनेक समाधान सोच सकता है। यह मॉडल शिक्षा, रचनात्मकता, प्रतिभा मूल्यांकन और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के क्षेत्र में अत्यंत प्रभावशाली सिद्ध हुआ। गिलफोर्ड का बुद्धि संरचना मॉडल बुद्धि को एक जटिल, बहुआयामी और गतिशील प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत करता है, जो व्यक्ति की विशिष्ट क्षमताओं को पहचानने और विकसित करने में सहायक है।

कैटल का द्वि-घटक सिद्धांत (Cattell's Theory of Fluid and Crystallized Intelligence)

Raymond Cattell ने बुद्धि को दो भागों में बाँटा — तरल बुद्धि (Fluid Intelligence) और स्फटिक बुद्धि (Crystallized Intelligence)। तरल बुद्धि जन्मजात होती है, जो नई समस्याओं को हल करने की क्षमता प्रदान करती है, जबकि स्फटिक बुद्धि अनुभव और शिक्षा से प्राप्त ज्ञान होती है। यह सिद्धांत जीवन के विभिन्न चरणों में बुद्धि के विकास को समझने में सहायक है। तरल बुद्धि युवावस्था में अधिक सक्रिय होती है, जबकि स्फटिक बुद्धि उम्र के साथ परिपक्व होती जाती है।

स्टर्नबर्ग का त्रिकोणीय सिद्धांत (Sternberg's Triarchic Theory)

Robert Sternberg ने बुद्धि को तीन भागों में बाँटा — विश्लेषणात्मक (Analytical), रचनात्मक (Creative), और व्यावहारिक (Practical)। विश्लेषणात्मक बुद्धि समस्या समाधान में सहायक होती है, रचनात्मक बुद्धि नवीन विचारों को जन्म देती है, और व्यावहारिक बुद्धि जीवन की वास्तविक समस्याओं से निपटने में मदद करती है। Sternberg का सिद्धांत बुद्धि को जीवन के संदर्भ में देखने का दृष्टिकोण प्रदान करता है और यह शिक्षा, व्यवसाय तथा सामाजिक व्यवहार में अत्यंत उपयोगी है।

गार्डनर का बहु-बुद्धि सिद्धांत (Gardner's Theory of Multiple Intelligences)

हावर्ड गार्डनर (Howard Gardner), हार्वर्ड विश्वविद्यालय के एक प्रसिद्ध विकासात्मक मनोवैज्ञानिक, ने 1983 में अपने ग्रंथ *Frames of Mind* में बहु-बुद्धि सिद्धांत (Theory of Multiple Intelligences) प्रस्तुत किया। उन्होंने पारंपरिक बुद्धि परीक्षणों की सीमाओं की आलोचना करते हुए यह तर्क दिया कि बुद्धि केवल तार्किक-गणितीय या भाषाई क्षमता तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह एक बहुआयामी संकल्पना है जिसमें विभिन्न प्रकार की मानसिक क्षमताएँ शामिल होती हैं। गार्डनर ने कुल आठ (बाद में नौ) प्रकार की बुद्धियों की पहचान की, जो व्यक्ति की विभिन्न क्षेत्रों में दक्षता को दर्शाती हैं। इनमें शामिल हैं: भाषाई

बुद्धि (Linguistic Intelligence), तार्किक-गणितीय बुद्धि (Logical-Mathematical Intelligence), दृश्य-स्थानिक बुद्धि (Visual-Spatial Intelligence), शारीरिक-गत्यात्मक बुद्धि (Bodily-Kinesthetic Intelligence), संगीतमय बुद्धि (Musical Intelligence), अंतर्व्यक्तिक बुद्धि (Interpersonal Intelligence), आत्मव्यक्तिक बुद्धि (Intrapersonal Intelligence), प्राकृतिक बुद्धि (Naturalistic Intelligence), और बाद में जोड़ी गई अस्तित्ववादी बुद्धि (Existential Intelligence)। गार्डनर का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति में इन बुद्धियों का विशिष्ट संयोजन होता है, और शिक्षा प्रणाली को इस विविधता को पहचानते हुए विद्यार्थियों की क्षमताओं को विकसित करना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक छात्र जो गणित में कमजोर है लेकिन संगीत में अत्यंत प्रतिभाशाली है, उसे पारंपरिक बुद्धि परीक्षणों में कम अंक मिल सकते हैं, परंतु वह एक विशिष्ट प्रकार की बुद्धि में उत्कृष्ट हो सकता है। इस सिद्धांत ने शिक्षा, करियर मार्गदर्शन, और प्रतिभा विकास के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाए, क्योंकि यह व्यक्ति की संपूर्ण क्षमता को पहचानने पर बल देता है। गार्डनर का दृष्टिकोण विशेष रूप से समावेशी शिक्षा के लिए उपयोगी सिद्ध हुआ, जहाँ विविध पृष्ठभूमि और क्षमताओं वाले छात्रों को समान अवसर दिए जाते हैं। बहु-बुद्धि सिद्धांत ने यह स्पष्ट किया कि बुद्धि कोई स्थिर या एकल इकाई नहीं है, बल्कि यह एक गतिशील और बहुआयामी संरचना है जो अनुभव, अभ्यास और परिवेश के अनुसार विकसित होती है। यह सिद्धांत आज भी आधुनिक शिक्षा प्रणाली, पाठ्यक्रम निर्माण और शिक्षण विधियों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

बुद्धि लब्धि (IQ) का अर्थ और मापन

IQ अर्थात् Intelligence Quotient एक संख्यात्मक मान है जो व्यक्ति की मानसिक आयु और वास्तविक आयु के अनुपात से प्राप्त होता है। $IQ = (Mental\ Age / Chronological\ Age) \times 100$ । IQ परीक्षणों का प्रयोग शैक्षणिक योग्यता, प्रतिभा की पहचान, और मानसिक विकारों के मूल्यांकन में किया जाता है। सामान्यतः IQ स्कोर 90 से 110 के बीच होता है, जबकि 130 से ऊपर उच्च बुद्धि और 70 से नीचे मंद बुद्धि मानी जाती है। IQ केवल एक आयाम है, और इसे बुद्धि का पूर्ण मापदंड नहीं माना जाना चाहिए।

बुद्धि का मापन विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से किया जाता है, जो व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं, तार्किक सोच, स्मृति, समस्या-समाधान कौशल और सीखने की क्षमता को आंकते हैं। बुद्धि परीक्षण मुख्यतः तीन श्रेणियों में विभाजित किए जा सकते हैं: (1) **व्यक्तिगत बुद्धि परीक्षण**, जैसे स्टैनफोर्ड-बिनेट और वेक्सलर इंटेलिजेंस स्केल, जो एक व्यक्ति के साथ आमने-सामने साक्षात्कार के रूप में लिए जाते हैं और उनकी मौखिक तथा क्रियात्मक क्षमताओं का मूल्यांकन करते हैं; (2) **समूह बुद्धि**

परीक्षण, जो एक साथ कई व्यक्तियों पर लागू किए जाते हैं, जैसे सेना अल्फा और सेना बीटा परीक्षण, जो विशेष रूप से चयन और वर्गीकरण के लिए उपयोगी होते हैं; और (3) **प्रदर्शनात्मक परीक्षण**, जैसे कोहस ब्लॉक डिजाइन और कैटल कलर फॉर्म टेस्ट, जो गैर-मौखिक होते हैं और दृष्टि-स्थानिक कौशल तथा मोटर समन्वय का मूल्यांकन करते हैं। इसके अतिरिक्त, मौखिक परीक्षण शब्दों और भाषा पर आधारित होते हैं, जबकि गैर-मौखिक परीक्षण प्रतीकों, चित्रों या आकृतियों के माध्यम से बुद्धि का मूल्यांकन करते हैं। आधुनिक समय में बुद्धि के मापन में बहु-बुद्धि सिद्धांत (Multiple Intelligence Theory) को भी महत्व दिया जा रहा है, जिसमें शारीरिक, संगीतात्मक, सामाजिक, अंतःप्रेरणात्मक आदि विभिन्न प्रकार की बुद्धियों को अलग-अलग परीक्षणों द्वारा मापा जाता है। इन सभी परीक्षणों का उद्देश्य व्यक्ति की संपूर्ण मानसिक क्षमता को समझना और उसके अनुसार शैक्षिक, व्यावसायिक या चिकित्सकीय निर्णय लेना होता है।

Unit-III

असामान्य मनोविज्ञान

असामान्यता और सामान्यता की अवधारणा:

वाक्यांश "सामान्य" और "असामान्य" का उपयोग विशेष व्यवहारों, व्यवहार के सेट, या व्यवहार के पैटर्न के साथ-साथ विचारों, भावनाओं और लक्षणों का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो जैविक या मनोवैज्ञानिक हो सकते हैं। सामान्यता और असामान्यता व्यक्तिगत धारणा और सामाजिक मानदंडों के साथ-साथ उम्र, लिंग, स्थिति और संदर्भ जैसे कारकों द्वारा निर्धारित की जाती है। संस्कृति का इस बात पर भी प्रभाव पड़ता है कि सामान्य स्थिति और असामान्यता को कैसे माना जाता है। यहां तक कि एक ही संस्कृति के भीतर, इन दो वाक्यांशों के अर्थ बदलते सामाजिक मानकों के अनुसार बदलते हैं।

सामान्यता क्या है?

शब्द "सामान्यता" उन कार्यों का वर्णन करता है जो लोगों के समूह में सामान्य या अपेक्षित हैं। यह सामान्य या अपेक्षित सीमा के भीतर गिरने की स्थिति है। अनुकूलनीय, व्यावहारिक और सामाजिक रूप से स्वीकार्य होना सामान्य व्यवहार की विशेषताएं हैं। यह वह व्यवहार है जो लोगों को अपने परिवेश के साथ सफलतापूर्वक बातचीत करने और उनकी दैनिक जरूरतों को पूरा करने में सक्षम बनाता है।

असामान्यता:

असामान्यता व्यवहार, भावनाओं या विचारों के आमतौर पर स्वीकृत पैटर्न से महत्वपूर्ण विचलन है और जो महत्वपूर्ण जीवन मांगों के लिए किसी व्यक्ति के अनुकूलन में महत्वपूर्ण रूप से हस्तक्षेप करती है और अक्सर व्यक्ति या दूसरों में संकट का कारण बनती है।

असामान्यता की सामान्य विशेषताएं-

चार डी:

1. **विचलित:** अलग, चरम, असामान्य,
2. **विचित्र परेशान करने वाला:** अप्रिय और परेशान करने वाला,
3. **निष्क्रिय:** रचनात्मक तरीके से दैनिक गतिविधियों को संचालित करने की व्यक्ति की क्षमता में हस्तक्षेप करना
4. **खतरनाक:** व्यक्ति के साथ-साथ दूसरों के लिए भी खतरा पैदा करना
5. **अवधि:** उपर्युक्त सुविधाएँ लंबे समय तक बनी रहनी चाहिए।

असामान्यता के संकेतक:

डेविड रोसेनहान और मार्टिन सेलिगमैन (1989) ने सात मानदंडों का उल्लेख किया जिनका उपयोग व्यवहार को "असामान्य" के रूप में अंकित करने के लिए किया जा सकता है:

1. **पीड़ा:** यदि लोग मनोवैज्ञानिक दर्द से पीड़ित हैं या अनुभव करते हैं, तो हम इसे असामान्यता का संकेत मानते हैं। यद्यपि कई मामलों में पीड़ा असामान्यता का एक तत्व है, यह न तो पर्याप्त स्थिति है और न ही हमारे लिए किसी चीज़ को असामान्य मानने के लिए एक आवश्यक शर्त है।
2. **दुर्अनुकूलता:** दुर्भावनापूर्ण व्यवहार हमारी भलाई और हमारे काम और हमारे रिश्तों का आनंद लेने की हमारी क्षमता में हस्तक्षेप करता है। हालांकि, सभी विकारों में दुर्भावनापूर्ण

व्यवहार शामिल नहीं होता है। एक कॉन्ट्रैक्ट किलर भुगतान के बदले में किसी की जान ले लेता है। क्या यह व्यवहार दुर्भावनापूर्ण है? उसके लिए नहीं, क्योंकि यह वह तरीका है जिससे वह अपना जीवन यापन करता है। हालांकि, हम उनके व्यवहार को असामान्य मानते हैं, क्योंकि यह समाज के लिए और उसके प्रति दुर्भावनापूर्ण है।

3. **सांख्यिकीय विभाजन:** असामान्य शब्द का शाब्दिक अर्थ है "सामान्य से दूर"। प्रतिभा सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ है। हालांकि, हम ऐसी असामान्य प्रतिभा वाले लोगों को किसी भी तरह से असामान्य नहीं मानते हैं। सामान्य सर्दी (जुकाम) निश्चित रूप से बहुत आम है, लेकिन इसे एक बीमारी माना जाता है। बौद्धिक विकलांगता (जो सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ है और सामान्य से विचलन का प्रतिनिधित्व करती है) को असामान्यता को प्रतिबिंबित करने के लिए माना जाता है। यदि कुछ सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ और अवांछनीय (बौद्धिक विकलांगता) है, तो हम इसे किसी ऐसी चीज की तुलना में असामान्य मानने की अधिक संभावना रखते हैं जो सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ और अत्यधिक वांछनीय (जैसे प्रतिभा) है।
4. **समाज के मानकों का उल्लंघन:** जब लोग अपने सांस्कृतिक समूह के पारंपरिक सामाजिक और नैतिक नियमों का पालन करने में विफल रहते हैं, तो हम उनके व्यवहार को असामान्य मान सकते हैं। हालांकि, सामाजिक मानदंड समय के साथ बदलते हैं। इसके अलावा, संस्कृतियों के बीच सामाजिक मानदंड भिन्न होते हैं। एक संस्कृति में जिसे 'सामान्य' माना जाता है, वह वास्तव में दूसरे में 'असामान्य' हो सकता है।
5. **सामाजिक असुविधा:** जब कोई सामाजिक नियम का उल्लंघन करता है, तो उसके आसपास के लोग असुविधा या बेचैनी की भावना का अनुभव कर सकते हैं।
6. **तर्कहीनता और अप्रत्याशिता:** हालांकि थोड़ी अपरंपरागतता जीवन में कुछ रोमांच जोड़ सकती है, लेकिन एक बिंदु है जिस पर हम किसी दिए गए अपरंपरागत व्यवहार को असामान्य मानने की संभावना रखते हैं। एक आदमी जो उन आवाजों का जवाब देता है जो वस्तुनिष्ठ वास्तविकता में मौजूद नहीं हैं, तर्कहीन व्यवहार कर रहा है।
7. **खतरनाक:** कोई व्यक्ति जो उसके लिए खतरा है- या खुद या किसी अन्य व्यक्ति के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से असामान्य होना चाहिए। क्या युद्ध में एक सैनिक है जो

दुश्मनों को मानसिक रूप से बीमार मार रहा है? किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में क्या जो बेहद खराब ड्राइवर है? ये दोनों ही लोग दूसरों के लिए खतरा हो सकते हैं। फिर भी हम उन्हें मानसिक रूप से बीमार नहीं मानेंगे। इसके विपरीत, हम यह नहीं मान सकते कि मानसिक विकार से पीड़ित किसी व्यक्ति को खतरनाक होना चाहिए। हालांकि मानसिक रूप से बीमार लोग गंभीर अपराध करते हैं, लेकिन गंभीर अपराध भी हर दिन उन लोगों द्वारा किए जाते हैं जिनके पास मानसिक विकार के कोई लक्षण नहीं होते हैं।

असामान्यता के कारण

उपरोक्त तथ्यों के अलावा, कुछ कारण कारक हैं जिनके परिणामस्वरूप असामान्यता होती है या होती है, जैसे:

1. जैविक कारक:

अध्ययनों के अनुसार, कई मानसिक रोग न्यूरोट्रांसमीटर के अनुचित संतुलन से जुड़े होते हैं, जो मस्तिष्क में विशेष रसायन होते हैं। न्यूरोट्रांसमीटर मस्तिष्क तंत्रिका कोशिकाओं के बीच संचार की सुविधा प्रदान करते हैं। यदि ये रसायन संतुलन से बाहर हैं या ठीक से काम नहीं कर रहे हैं, तो मस्तिष्क संदेशों को ठीक से प्रसारित नहीं कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक बीमारी के लक्षण हो सकते हैं। कुछ मानसिक समस्याएं अन्य जैविक मुद्दों से भी संबंधित हैं, जैसे कि विशिष्ट मस्तिष्क क्षेत्र।

- **आनुवंशिकी (आनुवंशिकता):** चूंकि कई मानसिक बीमारियां परिवारों में चलती हैं, इसलिए परिवार के एक सदस्य के पीड़ित होने से दूसरे व्यक्ति को पीड़ित होने का खतरा बढ़ जाता है। जब कई जीन अन्य चर के साथ गठबंधन करते हैं, जैसे कि तनाव, दुर्यवहार, या एक दर्दनाक अनुभव, तो एक मानसिक विकार उस व्यक्ति में विकसित हो सकता है जिसके पास वंशानुगत भेद्यता है।
- **संक्रमण:** कई संक्रमण मस्तिष्क क्षति, मानसिक बीमारी की शुरुआत, या लक्षणों के बिगड़ने से जुड़े हुए हैं।
- **मस्तिष्क दोष या चोट:** विभिन्न मानसिक रोगों और मस्तिष्क के विशिष्ट हिस्सों में दोषों या क्षति के बीच भी संबंध रहा है।

- **प्रसवपूर्व क्षति:** कुछ शोधों के अनुसार, जन्म के आघात, जैसे कि मस्तिष्क को ऑक्सीजन की हानि, या प्रारंभिक भ्रूण मस्तिष्क के विकास में व्यवधान स्वलीनता सहित कुछ बीमारियों के उद्भव में भूमिका निभा सकता है।

2. मनोवैज्ञानिक कारक:

बचपन के महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आघात, जैसे भावनात्मक, शारीरिक, या यौन शोषण, या महत्वपूर्ण प्रारंभिक नुकसान, जैसे कि माता-पिता की मृत्यु, उपेक्षा, और पारस्परिक क्षमताओं की कमी मनोवैज्ञानिक तत्वों में से हैं जो मानसिक विकारों के विकास में योगदान करते हैं।

3. **सामाजिक कारक:** एक व्यक्ति जो मानसिक रोग के लिए संवेदनशील है, विशिष्ट तनावों के परिणामस्वरूप अस्वस्थ हो सकता है। एक बेकार परिवार, अपर्याप्तता की भावनाएं, कम आत्मसम्मान, क्रोध, या अकेलापन, नौकरी या स्कूलों को स्थानांतरित करना, सामाजिक या सांस्कृतिक अपेक्षाएं, और व्यक्ति या व्यक्ति के माता-पिता द्वारा मादक द्रव्यों की लत इन तनावों के कुछ उदाहरण हैं।

4. सांस्कृतिक कारक:

पारिवारिक पृष्ठभूमि, धर्म, सामाजिक मानदंडों और परंपराओं जैसे सांस्कृतिक तत्वों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। ये तत्व किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को अलग तरह से प्रभावित कर सकते हैं।

- **पारिवारिक पृष्ठभूमि-** अध्ययनों के अनुसार, जो लोग उन परिवारों से आते हैं जहां मानसिक बीमारी का इतिहास रहा है, वे स्वयं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। यह आंशिक रूप से आनुवंशिकी द्वारा लाया जाता है, लेकिन यह यह भी दिखाता है कि परिवार हमारे प्रारंभिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका कैसे निभाते हैं। हम पहली बार अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करना सीखते हैं, और वे हमारी सामाजिक और भावनात्मक क्षमताओं को बनाने में बेहद महत्वपूर्ण हैं।
- **धर्म-** धर्म कई लोगों के लिए आराम और प्रोत्साहन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। यह अपनेपन और समुदाय की भावना के साथ-साथ बाहरी दुनिया को समझने के लिए एक रूपरेखा प्रदान कर सकता है। लेकिन धर्म बहस और तनाव का कारण भी बन सकता है। जो लोग अल्पसंख्यक धर्म का पालन करते हैं, वे

सताया हुआ या अलग-थलग महसूस कर सकते हैं। धार्मिक घरों में पले-बढ़े लोगों के लिए अपने शुरुआती विश्वासों से दूर जाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। और यहां तक कि जो लोग अपनी विश्वास प्रणाली के साथ सहज महसूस करते हैं, वे यह पता लगा सकते हैं कि इसके मूल्य उनके मानसिक स्वास्थ्य के विपरीत हैं।

- **सामाजिक मानदंड-** हमारे मानसिक स्वास्थ्य को इस बात से प्रभावित किया जा सकता है कि हमें अपनी संस्कृति में कैसे व्यवहार करने की उम्मीद की जाती है। लोगों को अक्सर सामूहिक संस्कृतियों में अपने परिवार या समुदाय की जरूरतों को प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इसके परिणामस्वरूप आत्म-बलिदान की भावना हो सकती है जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए बुरा है। जो लोग हमेशा दूसरों को खुद से पहले रखते हैं, उन्हें खुद की देखभाल करना चुनौतीपूर्ण लग सकता है, जिसके परिणामस्वरूप नाराजगी या मानसिक थकावट हो सकती है। व्यक्तिवादी समाजों में लोगों से अक्सर स्वतंत्र और आत्मनिर्भर होने की उम्मीद की जाती है।
- **परंपराएं-** सांस्कृतिक मानदंड मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकते हैं। कुछ रीति-रिवाज, जैसे कि विवाह या लिंग मानदंडों पर केंद्रित हैं, मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, जिन महिलाओं को अपने पति के अधीन माना जाता है, वे घरेलू दुर्व्यवहार की चपेट में आ सकती हैं। जिन लोगों को अपने प्यार के व्यक्ति से शादी करने से प्रतिबंधित किया जाता है, वे बेहद उदास और अकेला महसूस कर सकते हैं। अन्य रीति-रिवाज, जैसे कि नुकसान और शोक पर केंद्रित हैं, मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

मानसिक विकार:

मानसिक विकार एक ऐसी स्थिति है जो विचारों, भावनाओं और व्यवहारों की विशेषता है, जो शिथिलता पैदा करती है। शिथिलता का अर्थ है किसी व्यक्ति की अपने जीवन को उत्पादक रूप से या इस तरह से जीने की क्षमता में व्यवधान जो उनके रिश्तों को खराब करता है, जैसे - स्पष्ट रूप से सोचने, दूसरों के साथ संवाद करने, नौकरी पकड़ने या तनावपूर्ण घटनाओं से निपटने की क्षमता। मनोविकृति विज्ञान मनोवैज्ञानिक विकारों का अध्ययन है, जिसमें उनके लक्षण, एटियलजि (यानी, उनके कारण), और उपचार

शामिल हैं। मनोविकृति विज्ञान शब्द एक मनोवैज्ञानिक विकार की अभिव्यक्ति को भी संदर्भित कर सकता है।

मानसिक विकार स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला है जो मनोदशा, सोच और व्यवहार को प्रभावित करती है, जिससे अक्सर महत्वपूर्ण संकट और शिथिलता होती है।

लक्षण

- भावनात्मक अस्थिरता (जैसे, अत्यधिक उदासी, क्रोध)
- विकृत सोच और अनियमित व्यवहार
- सामाजिक गतिविधियों जैसे आपसी रिश्तों को बनाए रखने में कठिनाई
- बिगड़ा हुआ दैनिक कामकाज

कारण

मानसिक विकार अक्सर आनुवंशिक प्रवृत्ति, मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन, दर्दनाक जीवन की घटनाओं और पर्यावरणीय प्रभावों के संयोजन से उत्पन्न होते हैं। उन्हें चिकित्सा स्थितियों या मादक द्रव्यों के सेवन से भी जोड़ा जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर:

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर हमारी भलाई के अभिन्न अंग हैं, जो अस्पतालों, स्कूलों, समुदायों और ऑनलाइन प्लेटफार्मों जैसी विविध सेटिंग्स में सहायता प्रदान करते हैं। वे बच्चे, परिवार और सार्वजनिक स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में विशेषज्ञ हैं, परामर्श से लेकर संकट हस्तक्षेप तक आवश्यक सेवाएं प्रदान करते हैं। ये पेशेवर मनोविज्ञान, परामर्श या सामाजिक कार्य में डिग्री रखते हुए कठोर प्रशिक्षण से गुजरते हैं। उनकी विशेषज्ञता और समर्पण मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा करने में महत्वपूर्ण हैं, जो समाज में उनकी अपरिहार्य भूमिका को उजागर करते हैं।

मनोवैज्ञानिक

मनोवैज्ञानिक आमतौर पर पीएचडी, Psy.D., और Ed.D. की तरह डॉक्टरेट की डिग्री रखते हैं, और उन्हें लाइसेंस प्राप्त होना चाहिए और अभ्यास करने के लिए सामान्य और राज्य-विशिष्ट बोर्ड परीक्षा उत्तीर्ण करनी चाहिए। मनोवैज्ञानिक मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं की एक श्रृंखला के

इलाज में कुशल हो सकते हैं, अवसाद से लेकर रिश्ते के मुद्दों और आघात से संबंधित स्थितियों जैसे अभिघातजन्य तनाव विकार (PTSD)।

वे मादक द्रव्यों के दुरुपयोग विकारों, खाने के विकारों और सीखने की अक्षमता में भी सहायता कर सकते हैं, समग्र कल्याण में सुधार के लिए सहायता प्रदान कर सकते हैं। हालांकि, मनोवैज्ञानिक अधिकांश राज्यों में दवा नहीं लिख सकते हैं। मनोवैज्ञानिक निजी कार्यालयों, अस्पतालों और स्कूलों सहित विभिन्न सेटिंग्स में काम करते हैं, जिनमें से कई अब ऑनलाइन चिकित्सा सेवाएं भी प्रदान करते हैं।

मनोचिकित्सक

मनोचिकित्सक विशेष डॉक्टर होते हैं जो मनोरोग चिकित्सा, शारीरिक परीक्षा और प्रयोगशाला परीक्षणों के संयोजन का उपयोग करके मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी विकारों का निदान, उपचार और रोकथाम करते हैं। उनके पास या तो डॉक्टर ऑफ मेडिसिन (एमडी) की डिग्री या ऑस्टियोपैथिक मेडिसिन (डीओ) की डिग्री है।

"मनोचिकित्सक" एक व्यापक शब्द है जिसमें मनोवैज्ञानिकों और चिकित्सकों सहित विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को शामिल किया गया है, जो विशेष रूप से मनोचिकित्सा प्रदान करते हैं - मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बढ़ाने के उद्देश्य से "टॉकिंग थेरेपी" का एक रूप। उदाहरण के लिए, जुनूनी-बाध्यकारी विकार (ओसीडी) वाले किसी व्यक्ति के इलाज के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) का उपयोग करने वाला एक मनोवैज्ञानिक मनोचिकित्सा का अभ्यास करेगा। ये पेशेवर आमतौर पर मनोविज्ञान, परामर्श, सामाजिक कार्य या संबंधित क्षेत्र में उन्नत डिग्री रखते हैं।

मनोरोग-विश्लेषक

एक मनोविश्लेषक सिगमंड फ्रायड के सिद्धांतों और अभ्यास का पालन करता है, जिससे किसी को उनके दमित या अचेतन आवेगों, चिंताओं और आंतरिक संघर्षों का पता लगाने में मदद मिलती है। यह तकनीकों के माध्यम से किया जाता है जैसे:

- निः शुल्क संघ
- स्वप्न व्याख्या प्रतिरोध और
- स्थानांतरण का विश्लेषण

मनोविश्लेषण के अपने आलोचक हैं। लेकिन यह कई लोगों द्वारा गहरे मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक मुद्दों में तल्लीन करने की क्षमता के लिए मूल्यवान है जो हानिकारक व्यवहार पैटर्न को कम कर सकते हैं, अक्सर अवचेतन स्तर पर।

भाषा को समझना

चिकित्सक, परामर्शदाता और मनोवैज्ञानिक सभी मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करते हैं, लेकिन उनकी शिक्षा और केंद्र में अंतर हैं:

- **चिकित्सक:** यह एक व्यापक शब्द है जो चिकित्सा प्रदान करने वाले किसी भी व्यक्ति को संदर्भित कर सकता है। चिकित्सक के पास आमतौर पर मास्टर डिग्री होती है और वे अवसाद, चिंता और रिश्ते के मुद्दों सहित कई चुनौतियों में मदद कर सकते हैं।
- **परामर्शदाता:** आमतौर पर, परामर्शदाताओं के पास परामर्श में मास्टर डिग्री होती है और विशिष्ट क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, स्कूल परामर्श, या कैरियर परामर्श।
- **मनोवैज्ञानिक:** मनोवैज्ञानिकों के पास मनोविज्ञान में डॉक्टरेट की डिग्री (पीएचडी या पीएसवाईडी) है और उन्हें विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों का निदान और उपचार करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, जिसमें मनोविकृति या व्यक्तित्व विकार जैसी गंभीर स्थितियां शामिल हैं। वे मनोवैज्ञानिक परीक्षण और अनुसंधान भी कर सकते हैं।

मनोरोग नर्स

मनोरोग नर्स मानसिक स्वास्थ्य में विशेष प्रशिक्षण के साथ पंजीकृत नर्स हैं, जो अक्सर नर्सिंग में बैचलर ऑफ साइंस (बीएसएन) या नर्सिंग में एसोसिएट डिग्री (एडीएन) जैसी डिग्री रखती हैं। वे आम तौर पर मनोरोग अस्पतालों, मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिकों, सुधारात्मक सुविधाओं और आवासीय उपचार केंद्रों में काम करते हैं। इसके अतिरिक्त, वे निजी प्रैक्टिस में काम कर सकते हैं या घर-आधारित देखभाल प्रदान कर सकते हैं। वे ग्राहकों के साथ चिकित्सीय संबंध बनाते हैं, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा प्रदान करते हैं, मनोरोग

दवाओं का प्रशासन करते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से संबंधित चुनौतीपूर्ण व्यवहारों का प्रबंधन करते हैं। मनोरोग नर्स चिकित्सक मनोचिकित्सकों के समान दवाएं लिख सकते हैं जब वे किसी व्यक्ति के लिए उपलब्ध या लागत प्रभावी नहीं होते हैं।

परामर्शदाता

परामर्शदाता मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर होते हैं जो व्यक्तियों, जोड़ों, परिवारों और समूहों को मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करते हैं। चिकित्सक और मनोवैज्ञानिकों से अलग, परामर्शदाता आमतौर पर विशिष्ट जीवन चुनौतियों को संबोधित करने और जटिल मानसिक स्वास्थ्य विकारों या गहरी जड़ें जमा चुके मनोवैज्ञानिक मुद्दों का निदान और उपचार करने के बजाय व्यावहारिक समाधान प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

परामर्शदाताओं के पास आमतौर पर परामर्श या संबंधित क्षेत्र में मास्टर डिग्री होती है; हालांकि, स्नातक की डिग्री कुछ परामर्श भूमिकाओं के लिए पर्याप्त हो सकती है, जैसे कि पदार्थ उपयोग विकारों पर ध्यान केंद्रित करना।

यहां कुछ विशिष्ट प्रकार के परामर्शदाता दिए गए हैं:

मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता: मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता एक लाइसेंस प्राप्त पेशेवर के लिए एक व्यापक शब्द है जो मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाएं प्रदान करता है, अक्सर विशिष्ट मुद्दों या आबादी पर ध्यान केंद्रित करता है। एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता आपको दुःख, क्रोध, या काम और करियर की समस्याओं जैसी चुनौतियों के माध्यम से काम करने में मदद कर सकता है।

परिवार और विवाह परामर्शदाता: एक परिवार और विवाह परामर्शदाता परिवार और वैवाहिक संबंधों में उत्पन्न होने वाली आम चुनौतियों का समाधान करने में माहिर हैं, जैसे संचार मुद्दे, संघर्ष समाधान और पालन-पोषण संबंधी चिंताएं। उनके सत्र लक्ष्य-उन्मुख होते हैं, जिनका उद्देश्य व्यावहारिक समाधान और रिश्तों में सुधार प्राप्त करना है।

व्यसन परामर्शदाता: एक व्यसन परामर्शदाता मादक द्रव्यों के दुरुपयोग, जुआ, यौन व्यसनों या जमाखोरी जैसी समस्याओं वाले लोगों की देखभाल में माहिर है। वे अक्सर समूह सेटिंग्स में काम करते हैं, चिकित्सा सत्रों की सुविधा प्रदान करते हैं और वसूली और रिलैप्स की रोकथाम के लिए रणनीतियों की पेशकश करते हैं।

धार्मिक परामर्शदाता: धार्मिक परामर्शदाता विश्वास संकट, विवाह और पारिवारिक मुद्दों में सहायता प्रदान करते हैं, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में आध्यात्मिक विचारों को शामिल करते हैं। अक्सर चर्च के नेताओं, धार्मिक सलाहकारों के पास धर्म और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में व्यापक प्रशिक्षण होता है।

कला चिकित्सक

कला चिकित्सक प्रशिक्षित पेशेवर होते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए रचनात्मक प्रक्रिया का उपयोग करते हैं - जैसे पेंटिंग, मूर्तिकला, या लेखन। वे आम तौर पर कला चिकित्सा या संबंधित क्षेत्र में मास्टर डिग्री रखते हैं। अनुसंधानविश्वसनीय स्रोत इंगित करता है कि कला चिकित्सा, अन्य साक्ष्य-आधारित उपचारों के पूरक के रूप में, अवसाद, मनोभ्रंश, सिज़ोफ्रेनिया और मनोविकृति सहित विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के इलाज में सहायता कर सकती है।

रचनात्मक गतिविधियों में संलग्न होने से आत्म-सम्मान बढ़ सकता है, प्रतिभा विकसित हो सकती है और आत्मनिर्भरता बढ़ सकती है। कला चिकित्सक अस्पतालों, मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक, स्कूलों और निजी अभ्यास सहित विभिन्न सेटिंग्स में काम करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य उपचार के लिए एक अनूठा और मूल्यवान दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता

सामाजिक कार्यकर्ता व्यक्तिगत और सामाजिक चुनौतियों के साथ व्यक्तियों और समुदायों की मदद करने के लिए समर्पित पेशेवर हैं। वे सार्वजनिक एजेंसियों, अस्पतालों, विश्वविद्यालयों और निजी प्रथाओं सहित विभिन्न सेटिंग्स में पाए जा सकते हैं। उनके काम में व्यक्तिगत मुद्दों, विकलांगता और सामाजिक मुद्दों, जैसे मादक द्रव्यों का दुरुपयोग, आवास असुरक्षा और बेरोजगारी को संबोधित करना शामिल है। सामाजिक कार्यकर्ता घरेलू हिंसा और बाल शोषण के मामलों सहित पारिवारिक संघर्षों को हल करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सामाजिक कार्य के कई उपप्रकार हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं:

- बच्चा, परिवार और स्कूल चिकित्सा और

- सार्वजनिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों का उपयोग

एक सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए, किसी को आमतौर पर प्रासंगिक लाइसेंस या प्रमाणन के साथ-साथ सामाजिक कार्य में स्नातक या मास्टर डिग्री की आवश्यकता होती है।

Unit IV

सामाजिक मनोविज्ञान

1. सामाजिक मनोविज्ञान का अर्थ, प्रकृति और क्षेत्र

सामाजिक मनोविज्ञान मनोविज्ञान की वह शाखा है जो यह समझने का प्रयास करती है कि व्यक्ति दूसरों के विचारों, भावनाओं और व्यवहार से कैसे प्रभावित होता है और स्वयं भी समाज पर किस प्रकार प्रभाव डालता है। यह अनुशासन व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर मानव व्यवहार की व्याख्या करता है।

अर्थ

सामाजिक मनोविज्ञान का अर्थ है - “व्यक्ति का व्यवहार और अनुभव सामाजिक संदर्भ में।”

- यह केवल व्यक्तिगत मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन नहीं करता, बल्कि यह देखता है कि परिवार, मित्र, समूह, मीडिया और संस्कृति व्यक्ति को कैसे प्रभावित करते हैं।
- उदाहरण: भीड़ में व्यक्ति का व्यवहार अकेले में किए गए व्यवहार से अलग होता है।

प्रकृति

1. अंतरविषयक प्रकृति

- समाजशास्त्र, मानवशास्त्र, राजनीति शास्त्र, शिक्षा, और संचार से गहरे संबंध।

2. वैज्ञानिक और प्रायोगिक दृष्टिकोण

- प्रयोगों और सर्वेक्षणों के माध्यम से सिद्धांतों की पुष्टि।
- उदाहरण: मिलग्राम का आज्ञापालन प्रयोग।

3. गतिशील क्षेत्र

- समाज और तकनीक में परिवर्तन के साथ अध्ययन के विषय भी बदलते रहते हैं।
- जैसे: सोशल मीडिया पर व्यवहार।

4. सिद्धांत और व्यवहार का समन्वय

- यह केवल सिद्धांत नहीं बल्कि वास्तविक जीवन की समस्याओं (भेदभाव, संघर्ष, शिक्षा) के समाधान पर भी ध्यान देता है।

क्षेत्र

1. सामाजिक धारणा और अंतःक्रिया

- लोग दूसरों को कैसे समझते हैं, उनसे कैसे संबंध बनाते हैं।

2. समूह गतिकी

- छोटे और बड़े समूहों में व्यवहार (नेतृत्व, सहयोग, प्रतिस्पर्धा)।

3. सामाजिक प्रभाव

- अनुरूपता, आज्ञापालन, मनाना।

4. रूढ़ियाँ और पूर्वाग्रह

- जाति, लिंग, धर्म के आधार पर धारणाएँ और उनका प्रभाव।

5. सामाजिक पहचान और भूमिकाएँ

- व्यक्ति की पहचान कैसे समाज से जुड़ी है।

6. अनुप्रयोग

- शिक्षा, उद्योग, राजनीति, स्वास्थ्य, न्याय और मीडिया में उपयोग।

भारतीय संदर्भ में क्षेत्र

- जातिगत भेदभाव और सामाजिक स्तरीकरण का प्रभाव।
- सामुदायिक और धार्मिक विविधता में पारस्परिक संबंध।
- आधुनिक भारत में सोशल मीडिया की भूमिका।
- परिवार एवं पंचायत जैसे पारंपरिक संस्थानों का व्यक्ति पर प्रभाव।

सारांश बिंदु

- सामाजिक मनोविज्ञान व्यक्ति और समाज के परस्पर संबंधों का अध्ययन करता है।
- इसकी प्रकृति वैज्ञानिक, प्रयोगात्मक और बहुविषयक है।
- इसका क्षेत्र व्यापक है - धारणा, समूह, सामाजिक प्रभाव, पूर्वाग्रह और पहचान तक फैला है।
- भारतीय संदर्भ में जाति, धर्म, और मीडिया जैसे पहलू इसे और प्रासंगिक बनाते हैं।

2. व्यक्ति धारणा और सामाजिक धारणा

हमारे दैनिक जीवन का बड़ा हिस्सा दूसरों को समझने और सामाजिक परिस्थितियों का अर्थ निकालने में व्यतीत होता है। किसी से मिलने पर हम तुरंत उनके बारे में राय बना लेते हैं - यह प्रक्रिया **व्यक्ति धारणा** कहलाती है। वहीं, व्यापक सामाजिक परिप्रेक्ष्य, भूमिकाओं, समूहों और घटनाओं की समझ को **सामाजिक धारणा** कहते हैं। दोनों प्रक्रियाएँ हमें यह जानने में

मदद करती हैं कि किस प्रकार व्यवहार करना है और दूसरे लोगों से कैसा संबंध स्थापित करना है।

व्यक्ति धारणा

परिभाषा

व्यक्ति धारणा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम दूसरों के रूप-रंग, हावभाव, भाषा, और आचरण के आधार पर उनके बारे में छवि बनाते हैं।

प्रमुख सिद्धांत और शोध

1. एश का छवि निर्माण सिद्धांत (Asch, 1946)

- कुछ "केंद्रीय गुण" जैसे *गरमजोशी* या *ठंडापन* पूरी छवि को प्रभावित करते हैं।
- "गरम" व्यक्ति अधिक सकारात्मक दिखता है बनिस्बत "ठंडे" व्यक्ति के।

2. प्राथमिकता और नवीनता प्रभाव

- पहली जानकारी अक्सर अंतिम छवि पर हावी रहती है।
- कभी-कभी हाल की जानकारी पुराने प्रभाव को बदल देती है।

3. अंतर्निहित व्यक्तित्व सिद्धांत

- लोग मान लेते हैं कि कुछ गुण साथ-साथ पाए जाते हैं।
- जैसे - "ईमानदार" व्यक्ति को "दयालु" भी समझ लेना।

4. कारण निर्धारण सिद्धांत

- **हाइडर (1958):** लोग व्यवहार को या तो आंतरिक (व्यक्तित्व) या बाह्य (परिस्थिति) कारणों से जोड़ते हैं।
- **केली का सहपरिवर्तन मॉडल (1967):** *सर्वसम्मति*, *स्थिरता*, *विशिष्टता* के आधार पर कारण तय होते हैं।

5. पूर्वाग्रह और त्रुटियाँ

- **हेलो प्रभाव:** एक गुण पूरी छवि पर हावी।
- **हॉर्न प्रभाव:** नकारात्मक गुण पूरी छवि बिगाड़ देता है।

- **रूढ़ियाँ:** समूह विशेष के आधार पर धारणाएँ।
- **मूलभूत कारण निर्धारण त्रुटि:** दूसरों के व्यवहार को व्यक्तित्व से जोड़ना और परिस्थिति को नज़रअंदाज़ करना।

अनुप्रयोग

- **शिक्षा:** शिक्षक की अपेक्षाएँ छात्र की सफलता को प्रभावित करती हैं।
- **कार्यस्थल:** भर्ती और पदोन्नति पर असर।
- **स्वास्थ्य सेवा:** डॉक्टर रोगी का मूल्यांकन गैर-मौखिक संकेतों से करते हैं।
- **न्याय:** प्रत्यक्षदर्शियों की धारणाएँ हमेशा सटीक नहीं होतीं।

सामाजिक धारणा

परिभाषा

सामाजिक धारणा से तात्पर्य है - सामाजिक भूमिकाओं, मानदंडों, समूहों और व्यापक सामाजिक परिदृश्य को समझना।

प्रमुख सिद्धांत और अवधारणाएँ

1. वीनर का कारण निर्धारण मॉडल (1985)

- सफलता/असफलता को *स्थान (आंतरिक/बाह्य), स्थिरता, नियंत्रण* के आधार पर समझा जाता है।

2. भूमिका और स्क्रिप्ट सिद्धांत

- हम सामाजिक भूमिकाओं (जैसे शिक्षक, पुलिस, माता-पिता) के लिए मानसिक रूपरेखा का उपयोग करते हैं।

3. ताजफेल का सामाजिक पहचान सिद्धांत (1979)

- लोग “अपना समूह” (in-group) और “अन्य समूह” (out-group) बनाते हैं।
- इससे पूर्वाग्रह और समूह टकराव उत्पन्न होता है।

4. गैर-मौखिक और सांस्कृतिक संकेत

- परिधान, भाषा शैली, और सामाजिक प्रतीक भी धारणाओं को आकार देते हैं।

सामान्य त्रुटियाँ

- **स्व-सेवार्थी पक्षपात:** सफलता का श्रेय खुद को, असफलता का दोष परिस्थिति को।
- **पुष्टिकरण पक्षपात:** केवल वही जानकारी स्वीकार करना जो पहले से बनी धारणा को पुष्ट करे।
- **अभिनेता-दर्शक पक्षपात:** अपने व्यवहार को परिस्थिति से, दूसरों को व्यक्तित्व से जोड़ना।

अनुप्रयोग

1. **शिक्षा:** जाति और लिंग के आधार पर शिक्षक की धारणाएँ छात्रों को प्रभावित करती हैं।
2. **राजनीति:** नेताओं की छवि सामाजिक पहचान और समूह संबंधों से बनती है।
3. **मीडिया:** विज्ञापन और फिल्मों से सौंदर्य, सफलता और नैतिकता की धारणाएँ निर्मित होती हैं।
4. **अंतर-समूह संबंध:** धार्मिक या जातीय समूहों के बीच गलतफहमियाँ संघर्ष को जन्म देती हैं।

तुलनात्मक दृष्टिकोण

- **व्यक्ति धारणा** - व्यक्तिगत स्तर की छवि निर्माण प्रक्रिया।
- **सामाजिक धारणा** - समूह और सामाजिक स्तर की समझ।
- दोनों परस्पर जुड़े हैं क्योंकि व्यक्ति को समझने के लिए सामाजिक ढाँचा भी ध्यान में आता है।

सारांश बिंदु

- व्यक्ति धारणा में हम व्यक्तियों की छवि बनाते हैं, जबकि सामाजिक धारणा समूह और भूमिका की समझ देती है।

- एश, हाइडर, केली और ताजफेल जैसे विद्वानों ने इसे गहराई से समझाया।
- रुढ़ियाँ, पक्षपात और त्रुटियाँ धारणा को प्रभावित करती हैं।
- शिक्षा, राजनीति, मीडिया और संबंधों में इसका बड़ा महत्व है।

3. अवाक संकेतों की भूमिका

प्रस्तावना

मानव संचार केवल शब्दों तक सीमित नहीं है। हमारी **देहभाषा, चेहरे के भाव, आवाज़ का उतार-चढ़ाव, नज़र मिलाना, शारीरिक दूरी और स्पर्श** - ये सब अवाक संकेत कहलाते हैं। शोध बताते हैं कि संचार का बड़ा हिस्सा (लगभग 65%-70%) अवाक संकेतों पर आधारित होता है। ये संकेत न केवल हमारी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, बल्कि व्यक्ति धारणा और सामाजिक धारणा को भी गहराई से प्रभावित करते हैं।

अवाक संकेतों के प्रकार

1. चेहरे के भाव

- खुशी, गुस्सा, दुख, डर, आश्चर्य और घृणा - ये छह मूल भाव सार्वभौमिक माने जाते हैं (Paul Ekman का शोध)।
- छोटे बदलाव, जैसे मुस्कान की तीव्रता, किसी की सच्चाई या झूठ का आभास देते हैं।

2. नेत्र संपर्क

- विश्वास, रुचि और आत्मविश्वास का संकेत।
- बहुत अधिक नेत्र संपर्क आक्रामक या असह्य लग सकता है, जबकि बहुत कम संकोच या झूठ का संकेत माना जा सकता है।

3. शारीरिक हावभाव

- हाथों की हरकतें, सिर हिलाना या मुद्रा।
- भारत में "सिर हिलाना" सहमति या असहमति दोनों का संकेत हो सकता है - यह सांस्कृतिक विविधता को दर्शाता है।

4. पैरा-भाषा

- आवाज़ की ऊँचाई, गति, ठहराव और लय।
- एक ही वाक्य अलग-अलग तरीके से कहने पर अर्थ बदल सकता है।

5. शारीरिक दूरी

- अमेरिकी समाज में व्यक्तिगत दूरी अधिक है, जबकि भारतीय समाज में अपेक्षाकृत कम।
- दूरी सामाजिक स्थिति और संबंधों को दर्शाती है।

6. स्पर्श

- दोस्ती, सहानुभूति और अधिकार जताने का संकेत।
- संस्कृतियों में बड़ा अंतर - पश्चिमी देशों में गले मिलना आम, जबकि भारतीय संस्कृति में हाथ जोड़ना (नमस्ते) प्राथमिक।

7. दिखावट और परिधान

- व्यक्ति का पहनावा, साज-सज्जा, शारीरिक आकर्षण - धारणा पर गहरा प्रभाव डालते हैं।
- उदाहरण: नौकरी के साक्षात्कार में औपचारिक पहनावे का महत्व।

अवाक संकेतों की भूमिका व्यक्ति धारणा और सामाजिक धारणा में

1. विश्वास और ईमानदारी का संकेत

- व्यक्ति की बातों पर विश्वास अक्सर चेहरे और आवाज़ से बनता है।

2. प्रथम छाप

- पहली मुलाकात में परिधान, मुस्कान और नेत्र संपर्क से धारणा बनती है।

3. सांस्कृतिक पहचान

- अवाक संकेत व्यक्ति की संस्कृति और पृष्ठभूमि को दर्शाते हैं।

4. सामाजिक संबंधों का विकास

- मुस्कान और सकारात्मक हावभाव नए संबंधों को मजबूत करते हैं।

5. संघर्ष और समाधान

- बातचीत में अवाक संकेत तनाव, असहमति या सहमति को दर्शाते हैं।

शोध और उदाहरण

- मेहराबियन का 7-38-55 नियम (1971):

- संदेश का 7% शब्दों से, 38% आवाज़ से, और 55% चेहरे और हावभाव से संप्रेषित होता है।

- भारत में उदाहरण:

- *नमस्ते* - सम्मान और विनम्रता का संकेत।
- *पैर छूना* - बड़े-बुजुर्गों का आशीर्वाद लेने का संकेत।

अनुप्रयोग

1. **शिक्षा:** शिक्षक की मुस्कान और खुला हावभाव छात्रों को प्रेरित करता है।
2. **कार्यस्थल:** प्रबंधक का आत्मविश्वास और स्पष्ट नेत्र संपर्क टीम को प्रोत्साहित करता है।
3. **स्वास्थ्य सेवा:** डॉक्टर की सहानुभूतिपूर्ण मुद्रा रोगियों को मानसिक सहारा देती है।
4. **राजनीति:** नेता की भाषण शैली और हाथ के इशारे जनसमूह को प्रभावित करते हैं।

4. ग्रहणकर्ता की विशेषताएँ और सामाजिक धारणा पर उनका प्रभाव

सामाजिक धारणा केवल उस व्यक्ति या समूह पर निर्भर नहीं करती जिसे देखा जा रहा है, बल्कि ग्रहणकर्ता की विशेषताएँ भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। किसी व्यक्ति की व्यक्तित्व, मनोवृत्ति, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, अनुभव और उद्देश्य यह निर्धारित करते हैं कि वे किसी व्यक्ति या घटना को कैसे समझेंगे। यही कारण है कि एक ही व्यक्ति को अलग-अलग लोग अलग-अलग तरीके से देखते हैं।

प्रमुख ग्रहणकर्ता विशेषताएँ

1. व्यक्तित्व

- सत्ता-संवेदी व्यक्तित्व - कठोर निर्णय और रूढ़िवादी धारणाएँ बनाना अधिक।
- खुला मानसिकता - दूसरों को अधिक सहानुभूतिपूर्ण और सटीक रूप से समझने में सक्षम।
- सहमतिज्ञता- दूसरों को गरमजोशी और मित्रवत तरीके से देखना।

2. उद्देश्य और प्रेरणा

- वर्तमान आवश्यकताएँ धारणा को प्रभावित करती हैं।
- उदाहरण: भूखे व्यक्ति जल्दी भोजन संबंधी संकेत पहचान लेता है।
- कार्यस्थल पर प्रबंधक का ध्यान उत्पादकता पर हो तो वे आलसी कर्मचारियों को अधिक आलोचना करेंगे।

3. मनोवृत्ति और भावनात्मक स्थिति सकारात्मक मनोवृत्ति → सकारात्मक धारणा।

- नकारात्मक मनोवृत्ति → अधिक आलोचनात्मक दृष्टिकोण।
- उदाहरण: खुश शिक्षक छात्रों का मूल्यांकन अधिक अनुकूल करता है।

4. पूर्व अनुभव

पहले के अनुभव भविष्य की धारणा को प्रभावित करते हैं।

- उदाहरण: यदि किसी ने पहले धोखा देखा हो, तो वह नई स्थिति में संदेह करेगा।

5. सांस्कृतिक और सामाजिक पृष्ठभूमि

- सामूहिकतावादी संस्कृतियाँ - परिस्थितियों के आधार पर अधिक न्याय करना।
- व्यक्तिवादी संस्कृतियाँ - व्यक्तिगत कारणों पर ध्यान देना।

6. मूल्य और विश्वास

- धार्मिक या नैतिक मूल्य व्यवहार की व्याख्या को प्रभावित करते हैं।
- उदाहरण: शराब पीना कुछ समूहों में स्वीकार्य, कुछ में नकारात्मक।

7. पूर्वाग्रह और रूढ़ियाँ

- जाति, लिंग, उम्र आदि के आधार पर धारणा प्रभावित होती है।

- उदाहरण: शिक्षक को लगता है लड़के गणित में बेहतर होंगे।

8. संज्ञानात्मक क्षमता और ध्यान

- अधिक ध्यान और मानसिक क्षमता वाले व्यक्ति धारणा में कम त्रुटियाँ करते हैं।
- थकावट या अधिभार अधिक होने पर स्टिरियोटाइप का प्रयोग बढ़ता है।

शोध और उदाहरण

- **हैस्टॉफ और केंट्रिल (1954):** एक ही फुटबॉल मैच को अलग-अलग विश्वविद्यालय के छात्र अलग तरीके से देखे।
- **ब्रूनर का अवधारणात्मक तत्परता सिद्धांत (1957):** अपेक्षा धारणा को आकार देती है।
- **डार्ले और ग्रॉस (1983):** एक छात्रा की क्षमता का मूल्यांकन उसकी सामाजिक पृष्ठभूमि पर निर्भर।

धारणा में सामान्य त्रुटियाँ

1. **प्रक्षेपण:** अपने भाव दूसरों पर थोपना।
2. **रूढ़ियाँ:** समूह विशेष के आधार पर निष्कर्ष निकालना।
3. **हेलो/हॉर्न प्रभाव :** एक गुण पूरी छवि पर हावी।
4. **चयनात्मक धारणा:** केवल वही जानकारी लेना जो पूर्व धारणाओं को पुष्ट करे।

अनुप्रयोग

1. **शिक्षा:** शिक्षक का मूड और पूर्वाग्रह छात्रों के मूल्यांकन पर असर डालता है।
2. **कार्यस्थल:** भर्ती और पदोन्नति में सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और मूल्य महत्वपूर्ण।
3. **स्वास्थ्य सेवा:** डॉक्टर की व्यक्तिगत मान्यताएँ रोगी के इलाज पर प्रभाव डाल सकती हैं।
4. **अंतर-समूह संबंध:** पूर्वाग्रह कम होने पर सामाजिक सद्भाव बढ़ता है।

सुधार के उपाय

- सचेतना प्रशिक्षण - व्यक्तिगत पूर्वाग्रह को समझना।
- दृष्टिकोण बदलना - दूसरों के दृष्टिकोण को अपनाना।
- संरचित मूल्यांकन प्रणाली - निष्पक्ष मूल्यांकन सुनिश्चित करना।
- माइंडफुलनेस- स्वतः स्टिरियोटाइप को कम करना।

5. निरंतर अंतःक्रिया की भूमिका

सामाजिक धारणा केवल पहली मुलाकात तक सीमित नहीं होती। यह गतिशील और निरंतर प्रक्रिया है। हमारी किसी व्यक्ति या समूह के प्रति धारणाएँ समय के साथ बदलती और विकसित होती रहती हैं। पहली छाप महत्वपूर्ण होती है, लेकिन बार-बार की अंतःक्रिया (Repeated Interaction) से हम अपने पूर्वाग्रहों की पुष्टि या सुधार कर सकते हैं। यही कारण है कि निरंतर अंतःक्रिया सामाजिक धारणा की सटीकता और स्थायित्व के लिए महत्वपूर्ण है।

अंतःक्रिया का गतिशील स्वरूप

1. प्रथम छाप बनाम बाद की अंतःक्रिया

- पहली छाप कुछ सेकंड में बन जाती है, लेकिन निरंतर अंतःक्रिया से धारणा अधिक सटीक होती है।
- उदाहरण: पहली बार चुप रहने वाला छात्र समय के साथ सक्रिय और आत्मविश्वासी प्रतीत हो सकता है।

2. प्रतिक्रिया चक्र

- सामाजिक धारणा द्विपक्षीय होती है - हम दूसरों को जिस प्रकार देखते हैं, उसी प्रकार उनके साथ व्यवहार करते हैं, और उनका व्यवहार हमारी धारणा को प्रभावित करता है।
- उदाहरण: शिक्षक यदि किसी छात्र को मेहनती मानकर प्रोत्साहित करे, तो छात्र बेहतर प्रदर्शन करेगा, जिससे धारणा मजबूत होगी।

3. संगति और परिवर्तन

- लोग व्यवहार में निरंतरता की उम्मीद करते हैं।
- यदि बार-बार असंगत व्यवहार दिखाई दे, तो धारणा बदल जाती है।
- उदाहरण: सार्वजनिक रूप से मित्रवत, पर निजी रूप से कठोर व्यक्ति की छवि बदल सकती है।

प्रमुख सिद्धांत और अवधारणाएँ

1. सांकेतिक अंतःक्रिया (मीड, 1934)

- आत्म और समाज लगातार अंतःक्रिया से बनते हैं।
- हम दूसरों को केवल व्यक्ति के रूप में नहीं बल्कि सामाजिक भूमिकाओं में भी देखते हैं।

2. लुकिंग-ग्लास सेल्फ (कूली, 1902)

- लोग अपनी आत्म-संवेदना इस आधार पर बनाते हैं कि उन्हें दूसरों से कैसे देखा जाता है।
- निरंतर अंतःक्रिया न केवल दूसरों की धारणा बल्कि स्वयं की धारणा भी प्रभावित करती है।

3. अंतरक्रिया में कारण निर्धारण लगातार संपर्क से हम दूसरों के व्यवहार के कारणों को अधिक सटीक रूप से समझ पाते हैं।

- उदाहरण: बार-बार देर से आने वाले सहकर्मी को केवल एक बार की देरी के बजाय जिम्मेदार माना जाएगा।

4. सामाजिक विनिमय सिद्धांत (होमन्स, 1958)

- संबंधों की धारणा लगातार लागत और लाभ के विश्लेषण से विकसित होती है।
- उदाहरण: सहयोग और समर्थन पर आधारित दोस्ती सकारात्मक धारणाओं को बढ़ावा देती है।

4. समूह अंतःक्रिया

- शेरिफ का लुटेरों की गुफा प्रयोग (1954) - समूहों के बीच प्रारंभिक द्वेष, सहयोगात्मक कार्यों से कम हो गया।
- निरंतर अंतरक्रिया समूह पहचान और पूर्वाग्रह को बदल सकती है।

निरंतर अंतःक्रिया में धारणा को प्रभावित करने वाले कारक

1. संचार शैली

- स्पष्ट, सम्मानजनक और सकारात्मक संचार धारणा को मजबूत करता है।

2. विश्वास और भरोसा

- बार-बार उचित व्यवहार से भरोसा बनता है।
- भरोसेघात नकारात्मक धारणा को जन्म देता है।
- सांस्कृतिक और सामाजिक मानदंड सामूहिकतावादी संस्कृतियों में अंतःक्रिया समूह के सामंजस्य को महत्व देती है।
- व्यक्तिवादी संस्कृतियों में व्यक्तिगत उपलब्धियों पर ध्यान।

3. संघर्ष और समाधान

- निरंतर अंतःक्रिया में संघर्ष को सुलझाने का तरीका दीर्घकालीन धारणा को प्रभावित करता है।

अनुप्रयोग

1. शिक्षा

- शिक्षक-छात्र संबंध पहली छाप से अधिक बार-बार की अंतःक्रिया पर निर्भर।
- सहपाठियों की धारणा भी निरंतर अंतःक्रिया से विकसित होती है।

2. कार्यस्थल

- कर्मचारी-प्रबंधक संबंध प्रदर्शन, प्रतिक्रिया और भरोसे से विकसित।
- टीम वर्क और समूह प्रभाव का मूल्यांकन निरंतर अंतरक्रिया से बेहतर होता है।

3. स्वास्थ्य सेवा

- डॉक्टर-रोगी भरोसा लगातार मुलाकातों से मजबूत होता है।
- रोगी डॉक्टर की सहानुभूति और दक्षता को बार-बार की मुलाकात में महसूस करता है।

4. अंतरव्यक्तिगत संबंध

- मित्रता और रोमांटिक संबंध निरंतर संवाद, समर्थन और विश्वास पर विकसित।
- नकारात्मक अंतरक्रिया (आलोचना, उपेक्षा) धारणा कमजोर कर सकती है।