

## KEY

Practice paper 4 (2023-2024)

Psychology (592)

Class -XII

Marking scheme

Q.NO.	ANSWER	Distribution of Marks
1.	D आत्म नियमन / Self-regulation	1
2	C दबाव प्रबंधन तकनीकें / Stress management technique	1
3.	C मानक/ Norms	1
4.	D वोल्प/ Wolpe	1
5.	B एस एम मोहसिन / S M Mohsin	1
6.	D भीड़ / Crowd	1
7.	फ्रिट्ज हाइडर /Fritz Heider	1
8.	परिवार , जाति , धर्म /Family, Caste, Religion	1
9.	विक्टर फ्रैकल /Victor Frankle	1
10	चिकित्सात्मक मैत्री /Therapeutic Relationship	1
11.	मूल्य /Values	1
12.	विवृतिभित्ती /Agoraphobia	1
13.	B	1
14.	B	1
15.	C	
	PART -B	

16	<p>अभिक्षमता से आशय निश्चित प्रकार के कार्य को कर सकने की क्षमता से है। इसे 'योग्यता' माना जा सकता है।</p> <p>अभिक्षमता, शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की हो सकती है।</p> <p>An aptitude is a component of a competence to do a certain kind of work at a certain level. Outstanding aptitude can be considered "talent". Aptitude is inborn potential to perform certain kinds of activities, whether physical or mental,</p>	1
17	<p>सिगमंड फ्रायड ने मानव चेतना को तीन स्तरों में विभाजित किया:</p> <p>चेतन, पूर्वचेतना और अचेतन।</p> <p>Sigmund Freud divided human consciousness into three levels of awareness:</p> <p style="text-align: center;">the conscious, preconscious, and unconscious</p>	1+1
18	<p>न्यूरोट्रांसमीटर वे रसायन हैं जो आवेग को अगले न्यूरॉन तक संचारित करने के लिए न्यूरॉन के एक्सोनल सिरे या टर्मिनल द्वारा छोड़े जाते हैं।</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>मुख्यतया तीन प्रकार के दबाव बताए गए हैं -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. भौतिक एवं पर्यावरणी</li> <li>2. मनोवैज्ञानिक</li> <li>3. सामाजिक दबाव</li> </ol> <p>Neurotransmitters are chemical messengers that carry, boost, and balance signals between neuron (also known as nerve cells) and target cells throughout the body. These target cells may be in glands, muscles, or other neurons.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>The three major types of stress, viz. physical and environmental, psychological, and social.</p>	

19	<p>डीएसएम- मानसिक विकार के गैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल।</p> <p style="text-align: center;">DSM- Diagnostic and statistical manual of mental disorder.</p>	2
20	<p>व्यवहार संबंधी समस्याओं वाले व्यक्तियों को हर बार वांछित व्यवहार होने पर इनाम के रूप में टोकन दिया जा सकता है। टोकन एकत्र किए जाते हैं और इनाम के लिए आदान-प्रदान किए जाते हैं जैसे कि रोगी के लिए आउटिंग या बच्चे के लिए इलाज। इसे टोकन अर्थव्यवस्था के रूप में जाना जाता है।</p> <p style="text-align: center;">Persons with behavioural problems can be given a token as a reward every time a wanted behaviour occurs. The tokens are collected and exchanged for a reward such as an outing for the patient or a treat for the child. This is known as token economy.</p>	
21	<p>. सामान्यतः लोग निम्न कारणों से समूह में सम्मिलित होते हैं:</p> <p>सुरक्षा: जब हम अकेले होते हैं तो असुरक्षित अनुभव करते हैं। समूह इस असुरक्षा को कम करता है। व्यक्तियों के साथ रहना आराम की अनुभूति और संरक्षण प्रदान करता है। प्रतिष्ठा या हैसियत - जब हम किसी ऐसे समूह के सदस्य होते हैं जो दूसरे लोगों द्वारा महत्वपूर्ण समझे जाते हैं तो हम सम्मानित महसूस करते हैं तथा शक्ति बोध का अनुभव करते हैं।</p> <p style="text-align: center;">(कोई भी दो कारण, प्रत्येक का 1 अंक )</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p>	1+1

**प्राथमिक समूह:**ये समूह पूर्व विद्यमान निर्माण होते हैं जो प्रायः व्यक्ति को प्रदत्त किया जाता है।

These are the factors which motivated people to join that group:

- (i) Security: When we are alone, we feel insecure. Groups reduce this insecurity. Being with people gives a sense of comfort, and protection.
- (ii) Status: When we are members of a group that is perceived to be important by others, we feel recognized and experience a sense of power. Suppose our school wins in an inter-institutional debate competition, we feel proud and think that we are better than others.

(Any two reasons, 1 mark for each)

OR

Primary groups are pre-existing formations which are usually given to the individual.

### PART-C

22

**बुद्धि का त्रिचापिय सिद्धांत :** रॉबर्ट स्टर्नबर्ग (1985) ने इंटेलिजेंस के त्रिकोणीय सिद्धांत का प्रस्ताव रखा। स्टर्नबर्ग बुद्धिमत्ता को "किसी के लक्ष्यों और किसी के समाज और संस्कृति को पूरा करने के लिए पर्यावरण को अनुकूलित करने, आकार देने और चुनने की क्षमता" के रूप में देखते हैं। इस सिद्धांत के अनुसार, बुद्धि के तीन बुनियादी प्रकार हैं:  
**घटकीय बुद्धि , आनुभविक बुद्धि और संदर्भिक बुद्धि ।**  
**घटकीय बुद्धि:** इस बुद्धिमत्ता में तीन घटक हैं, प्रत्येक एक अलग कार्य करता है। सबसे पहले ज्ञान अधिग्रहण घटक है, जो चीजों को करने के तरीकों को सीखने और अधिग्रहण के लिए जिम्मेदार है। दूसरा मेटा या एक उच्च क्रम घटक है, जिसमें क्या करना है और कैसे करना है, इसके बारे में योजना बनाना शामिल है। तीसरा प्रदर्शन घटक है, जिसमें वास्तव में चीजें करना शामिल है।

**आनुभविक बुद्धि** : आनुभविक बुद्धि या रचनात्मक बुद्धि समस्याओं को हल करने के लिए रचनात्मक रूप से पिछले अनुभवों का उपयोग करने में शामिल है। यह रचनात्मक प्रदर्शन में परिलक्षित होता है। इस पहलू पर उच्च व्यक्ति नई खोजों और आविष्कारों को बनाने के लिए विभिन्न अनुभवों को मूल तरीके से एकीकृत करते हैं। वे जल्दी से पता लगाते हैं कि किसी दिए गए स्थिति में कौन सी जानकारी महत्वपूर्ण है।

**सांदर्भिक बुद्धि:** सांदर्भिक या व्यावहारिक बुद्धिमत्ता में दैनिक आधार पर आने वाली पर्यावरणीय मांगों से निपटने की क्षमता शामिल है। इस बुद्धि की अधिकता रखने वाले लोग यह अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप पर्यावरण को संशोधित करते हैं। इसलिए, वे जीवन में सफल हो जाते हैं। स्टर्नबर्ग का त्रिकोणीय सिद्धांत सूचना प्रसंस्करण दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है।

Triarchic Theory of Intelligence Robert Sternberg (1985) proposed the triarchic theory of intelligence. Sternberg views intelligence as “the ability to adapt, to shape and select environment to accomplish one's goals and those of one's society and culture”. According to this theory, there are three basic types of intelligence: Componential, Experiential, and Contextual.

**Componential:** This intelligence has three components, each serving a different function. First is the knowledge acquisition component, which is responsible for learning and acquisition of the ways of doing things. The second is the meta or a higher order component, which involves planning concerning what to do and how to do. The third is the performance component, which involves actually doing things.

**Experiential Intelligence:** Experiential or creative intelligence is involved in using past experiences creatively to solve novel problems. It is reflected in creative performance. Persons high on this aspect integrate different experiences in an original way to make new discoveries and inventions. They quickly

	<p>find out which information is crucial in a given situation</p> <p><b>Contextual Intelligence:</b> Contextual or practical intelligence involves the ability to deal with environmental demands encountered on a daily basis. Persons high on this aspect easily adapt to their present environment or select a more favourable environment than the existing one, or modify the environment to fit their needs. Therefore, they turn out to be successful in life. Sternberg's triarchic theory of intelligence represents the information processing approach to</p>	
23	<p>स्वयं किसी व्यक्ति के स्वयं के संबंध में उसके जागरूक अनुभवों, विचारों, विचारों और भावनाओं की समग्रता को संदर्भित करता है। भारतीय और पश्चिमी विचारों के बीच सबसे महत्वपूर्ण अंतर यह है कि जिस तरह से स्वयं और दूसरे के बीच सीमा खींची जाती है। पश्चिमी दृष्टिकोण में, यह सीमा अपेक्षाकृत निश्चित प्रतीत होती है। दूसरी ओर, स्वयं के बारे में भारतीय दृष्टिकोण, इस सीमा की बदलती प्रकृति की विशेषता है। इस प्रकार, एक समय में हमारा स्वयं ब्रह्मांड के साथ फ्यूज होने या दूसरों को शामिल करने के लिए फैलता है। लेकिन अगले पल में, यह पूरी तरह से इससे पीछे हट जाता है और व्यक्तिगत स्वयं (जैसे, हमारी व्यक्तिगत जरूरतों या लक्ष्यों) पर पूरी तरह से केंद्रित होता है। पश्चिमी दृष्टिकोण स्वयं और अन्य, मनुष्य और प्रकृति, व्यक्तिपरक और उद्देश्य के बीच स्पष्ट अंतर रखता है। भारतीय दृष्टिकोण इस तरह के स्पष्ट मतभेद नहीं करता है। पश्चिमी संस्कृति में, स्वयं और समूह स्पष्ट रूप से परिभाषित सीमाओं के साथ दो अलग-अलग संस्थाओं के रूप में मौजूद हैं। समूह के व्यक्तिगत सदस्य अपने व्यक्तित्व को बनाए रखते हैं। भारतीय संस्कृति में, स्वयं को आम तौर पर अपने स्वयं के समूह से अलग नहीं किया जाता है; बल्कि दोनों सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व की स्थिति में रहते हैं। दूसरी ओर, पश्चिमी संस्कृति में, वे अक्सर दूरी पर रहते हैं। यही कारण है कि कई पश्चिमी संस्कृतियों को</p>	

	<p>व्यक्तिवादी के रूप में जाना जाता है, जबकि कई एशियाई संस्कृतियों को सामूहिकता के रूप में जाना जाता है। self refers to the totality of an individual's conscious experiences, ideas, thoughts and feelings with regard to herself or himself</p> <p>The most important distinction between the Indian and the Western views is the way the boundary is drawn between the self and the other. In the Western view, this boundary appears to be relatively fixed. The Indian view of self, on the other hand, is characterised by the shifting nature of this boundary. Thus, our self at one moment of time expands to fuse with the cosmos or include the others. But at the next moment, it seems to be completely withdrawn from it and focused fully on individual self (e.g., our personal needs or goals). The Western view seems to hold clear dichotomies between self and other, man and nature, subjective and objective. The Indian view does not make such clear dichotomies. In the Western culture, the self and the group exist as two different entities with clearly defined boundaries. Individual members of the group maintain their individuality. In the Indian culture, the self is generally not separated from one's own group; rather both remain in a state of harmonious co-existence. In the Western culture, on the other hand, they often remain at a distance. That is why many Western cultures are characterised as individualistic, whereas many Asian cultures are characterised as collectivistic</p>	
24	<p>दबाव के कारण प्रतिरक्षा तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है जिसके कारण बीमारी उत्पन्न हो सकती है। प्रतिरक्षा तंत्र शरीर के भीतर तथा बाहर से होने वाले हमलों से शरीर की रक्षा करता है प्रतिरक्षा तंत्र में श्वेत रक्त कोशिकाएं बाह्य तत्व जैसे वायरस को पहचान कर नष्ट करता है और रोग प्रतिकारकों का निर्माण भी करता है। प्रतिरक्षा तंत्र में ही टी - कोशिकाएं ,बी -</p>	

कोशिकाएं तथा प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं सहित कई प्रकार के शवेताणु होते हैं। टी कोशिकाएं हमला करने वालों को नष्ट करती हैं तथा सहायक कोशिकाएं प्रतिरक्षा तक प्रिया में वृद्धि करती हैं प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएं वायरस तथा ट्यूमर दोनों के विरुद्ध लड़ाई करती हैं। Stress can cause illness by impairing the workings of the immune system. The immune system guards the body against attackers, both from within and outside. The white blood cells within the immune system identify and destroy foreign bodies (antigens) such as viruses. It also leads to the production of antibodies. There are several kinds of white blood cells or leucocytes within the immune system, including T cells, B cells and natural killer cells. T cells destroy invaders, and T-helper cells increase immunological activity cells produce antibodies. Natural killer cells are involved in the fight against both viruses and tumours. Stress can affect natural killer cell cytotoxicity, which is of major importance in the defence against various infections and cancer. Studies reveal that immune functioning is better in individuals receiving social support. Also, changes in the immune system will have more effect on health among those whose immune systems are already weakened.

## OR

हाल के वर्षों में दृढ़ विश्वास बढ़ गया है कि यह है कि हम तनाव का सामना कैसे करते हैं, न कि तनाव जो हमारे मनोवैज्ञानिक कल्याण, सामाजिक कामकाज और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मुकाबला तनाव के लिए एक गतिशील स्थिति-विशिष्ट प्रतिक्रिया है। यह तनावपूर्ण स्थितियों या घटनाओं के लिए ठोस प्रतिक्रियाओं का एक सेट है जिसका उद्देश्य समस्या को हल करना और तनाव को कम करना है। जिस तरह से हम तनाव का सामना करते हैं, वह अक्सर

अनुभव के आधार पर कठोर गहरी मान्यताओं पर निर्भर करता है, उदाहरण के लिए जब ट्रैफिक जाम में पकड़ा जाता है तो हम गुस्सा महसूस करते हैं, क्योंकि हम मानते हैं कि यातायात 'तेज़ी से आगे बढ़ना चाहिए'। तनाव का प्रबंधन करने के लिए हमें अक्सर हमारे सोचने और मुकाबला करने की रणनीतियों को सीखने के तरीके का पुनर्मूल्यांकन करने की आवश्यकता होती है। जो लोग तनाव के साथ खराब तरीके से सामना करते हैं, उनमें एक बिगड़ा हुआ प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया होती है और प्राकृतिक हत्यारा कोशिकाओं की गतिविधि कम हो जाती है। व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों को संभालने के लिए उपयोग की जाने वाली मुकाबला रणनीतियों में लगातार व्यक्तिगत अंतर दिखाते हैं। इनमें प्रत्यक्ष और गुप्त दोनों गतिविधियां शामिल हो सकती हैं। एंडलर और पार्कर द्वारा दी गई तीन मुकाबला रणनीतियां हैं:

**कार्य-उन्मुख रणनीति:** इसमें तनावपूर्ण स्थिति और कार्रवाई के वैकल्पिक पाठ्यक्रमों और उनके संभावित परिणाम के बारे में जानकारी प्राप्त करना शामिल है; इसमें प्राथमिकताएं तय करना और तनावपूर्ण स्थिति से सीधे निपटने के लिए कार्य करना भी शामिल है। उदाहरण के लिए, अपना समय बेहतर शेड्यूल करें, या इस बारे में सोचें कि मैंने इसी तरह की समस्याओं को कैसे हल किया है।

**भावना-उन्मुख रणनीति:** इसमें आशा बनाए रखने और किसी की भावनाओं को नियंत्रित करने के प्रयास शामिल हो सकते हैं; इसमें क्रोध और हताशा की भावनाओं को बाहर निकालना या यह तय करना भी शामिल हो सकता है कि चीजों को बदलने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अपने आप को बताएं कि यह वास्तव में मेरे साथ नहीं हो रहा है, या इस बारे में चिंता करें कि मैं क्या करने जा रहा हूँ।

**परिहार-उन्मुख रणनीति:** इसमें स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम करना शामिल है; इसमें तनावपूर्ण विचारों का सचेत दमन और आत्म-सुरक्षात्मक विचारों द्वारा उनका प्रतिस्थापन भी शामिल है। इसके उदाहरण टीवी देख रहे हैं, किसी दोस्त को फोन कर रहे हैं, या अन्य लोगों के साथ रहने की कोशिश कर रहे हैं।

In recent years the conviction has grown that it is how we cope with stress and not the stress one experiences that influences our psychological well-being, social functioning and health. Coping is a dynamic situation-specific reaction to stress. It is a set of concrete responses to stressful situations or events that are intended to resolve the problem and reduce stress. The way we cope with stress often depends on rigid deep-seated beliefs, based on experience, e.g. when caught in a traffic jam we feel angry, because we believe that the traffic 'should' move faster. To manage stress we often need to reassess the way we think and learn coping strategies. People who cope poorly with stress have an impaired immune response and diminished activity of natural killer cells. Individuals show consistent individual differences in the coping strategies they use to handle stressful situations. These can include both overt and covert activities. The three coping strategies given by Endler and Parker are:

**Task-oriented Strategy:** This involves obtaining information about the stressful situation and about alternative courses of action and their probable outcome; it also involves deciding priorities and acting so as to deal directly with the stressful situation. For example, schedule my time better, or think about how I have solved similar problems.

**Emotion-oriented Strategy :** This can involve efforts to maintain hope and to control one's emotions; it can also involve venting feelings of anger and frustration, or deciding that nothing can be done to change things. For example, tell myself that it is not really happening to me, or worry about what I am going to do.

**Avoidance-oriented Strategy :** This involves denying or minimising the seriousness of the situation; it also involves conscious suppression of stressful thoughts and their replacement by self - protective thoughts. Examples of this are watching TV, phone up a friend, or try to be with other people.

25

दुर्भिति में विशिष्ट वस्तुओं, लोगों या स्थितियों से संबंधित तर्कहीन भय होते हैं। दुर्भिति अक्सर धीरे-धीरे विकसित होते हैं या एक सामान्यीकृत चिंता विकार से शुरू होते हैं। दुर्भिति को तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, अर्थात्, विशिष्ट दुर्भिति, सामाजिक भय और एगोराफोबिया।

### **विशिष्ट दुर्भिति**

दुर्भिति का सबसे अधिक होने वाला प्रकार है। इस समूह में तर्कहीन भय शामिल हैं जैसे कि एक निश्चित प्रकार के जानवर का तीव्र डर, या एक संलग्न स्थान में होना। दूसरों के साथ व्यवहार करते समय तीव्र और अक्षम भय और शर्मिंदगी सामाजिक चिंता विकार (सामाजिक भय) की विशेषता है।

### **विवृत-भीति**

यह शब्द तब उपयोग किया जाता है जब लोग मनोवैज्ञानिक विकार अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने का डर विकसित करते हैं। एगोराफोबिया वाले कई लोग अपने घर से निकलने से डरते हैं। इसलिए, सामान्य जीवन गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता गंभीर रूप से सीमित है।

Phobias have irrational fears related to specific objects, people, or situations. Phobias often develop gradually or begin with a generalised anxiety disorder. Phobias can be grouped into three main types, i.e., specific phobias, social phobias, and agoraphobia.

### **Specific phobias**

are the most commonly occurring type of phobia. This group includes irrational fears such as intense fear of a certain type of animal, or of being in an enclosed space. Intense and incapacitating fear and embarrassment when dealing with others characterises social anxiety disorder (social phobia).

**Agoraphobia** is the term used when people develop a fear of entering unfamiliar situations. Many people with agoraphobia are afraid of leaving their home. So, their ability to carry out normal life activities is severely limited.

### . व्यवहार तकनीक

व्यवहार बदलने के लिए तकनीकों की एक श्रृंखला उपलब्ध है। इन तकनीकों के सिद्धांत ग्राहक के उत्तेजना स्तर को कम करना, शास्त्रीय कंडीशनिंग ऑपरेटिंग या सुदृढीकरण की विभिन्न आकस्मिकताओं के साथ कंडीशनिंग के माध्यम से व्यवहार को बदलना है, साथ ही यदि आवश्यक हो तो परोक्ष शिक्षण प्रक्रियाओं का उपयोग करना है।

**नकारात्मक प्रबलन और विमुखी अनुबंधन** व्यवहार संशोधन की दो प्रमुख तकनीकें हैं।, नकारात्मक प्रबलन एक अवांछित प्रतिक्रिया का पालन करने को संदर्भित करता है जो दर्दनाक है या पसंद नहीं किया जाता है। उदाहरण के लिए, शिक्षक कक्षा में चिल्लाने वाले बच्चे को फटकार लगाता है। यह नकारात्मक सुदृढीकरण है। विमुखी अनुबंधन एक प्रतिकूल परिणाम के साथ अवांछित प्रतिक्रिया के बार-बार जु़ड़ाव को संदर्भित करता है। उदाहरण के लिए, एक शराबी को हल्का बिजली का झटका दिया जाता है और शराब को सूंघने के लिए कहा जाता है। बार-बार जोड़ी के साथ शराब की गंध प्रतिकूल होती है क्योंकि सदमे का दर्द इसके साथ जु़ड़ा होता है और व्यक्ति शराब छोड़ देगा। यदि एक अनुकूली व्यवहार शायद ही कभी होता है, तो घाटे को बढ़ाने के लिए सकारात्मक सुदृढीकरण दिया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा नियमित रूप से होमर्वर्क नहीं करता है, तो बच्चे की मां द्वारा बच्चे के पसंदीदा पकवान को तैयार करके सकारात्मक सुदृढीकरण का उपयोग किया जा सकता है जब भी वह नियत समय पर होमर्वर्क करता है। सकारात्मक प्रबलन दिया जाता है।

### विभेदक प्रबलन

अवांछित व्यवहार को कम किया जा सकता है और वांछित व्यवहार को अंतर सुदृढीकरण के माध्यम से एक साथ बढ़ाया जा सकता है। वांछित व्यवहार के लिए सकारात्मक सुदृढीकरण और एक साथ प्रयास किए गए अवांछित व्यवहार के लिए नकारात्मक सुदृढीकरण एक ऐसा तरीका हो सकता है। दूसरी विधि वांछित व्यवहार को सकारात्मक रूप से सुदृढ़ करना और

अवांछित व्यवहार को अनदेखा करना है। उत्तरार्द्ध विधि कम दर्दनाक और समान रूप से प्रभावी है। उदाहरण के लिए, आइए हम एक ऐसी लड़की के मामले पर विचार करें जो पूछने पर सिनेमा में नहीं ले जाने पर रोती है और रोती है। माता-पिता को निर्देश दिया जाता है कि अगर वह रोती और रोती नहीं है तो उसे सिनेमा में ले जाएं, लेकिन अगर वह ऐसा करती है तो उसे न ले जाएं। इसके अलावा, माता-पिता को निर्देश दिया जाता है कि जब लड़की रोती है और चिल्लाती है तो उसे अनदेखा करें। विनम्रता से सिनेमा में ले जाने के लिए कहने का वांछित व्यवहार बढ़ जाता है और रोने और परेशान होने का अवांछित व्यवहार कम हो जाता है।

**टोकन अर्थव्यवस्था** व्यवहारात्मक समस्याओं वाले लोगों को कोई वांछित व्यवहार करने पर हर बार एक टोकन दिया जाता है, ये टोकन एकत्रित किए जाते हैं और किसी पुरस्कार से उनका आदान प्रदान किया जाता है जैसे बच्चे को बाहर कहना खिलना।

**क्रमिक विसंवेदनीकरण** फोबिया या तर्कहीन भय के इलाज के लिए वोल्प द्वारा पेश की गई एक तकनीक है। डर पैदा करने के लिए ग्राहक का साक्षात्कार लिया जाता है। पदानुक्रम उत्तेजक स्थितियों और ग्राहक के साथ मिलकर, चिकित्सक पदानुक्रम के निचले भाग में चिंता-उत्तेजक उत्तेजनाओं के साथ चिंता-उत्तेजक उत्तेजनाओं का एक तैयार करता है। चिकित्सक ग्राहक को आराम देता है और ग्राहक को कम से कम चिंता-उत्तेजक स्थिति के बारे में सोचने के लिए कहता है।

### **Behavioural Techniques**

A range of techniques is available for changing behaviour. The principles of these techniques are to reduce the arousal level of the client, alter behaviour through classical conditioning operant or conditioning with different contingencies of reinforcements, as well as to use vicarious learning procedures, if necessary. Negative reinforcement and aversive conditioning are the two major techniques of behaviour modification.

#### **Negative reinforcement**

refers to following an undesired response with an outcome that is painful or not liked. For example, the teacher reprimands a child who shouts in class. This is negative reinforcement.

**Aversive conditioning** refers to repeated association of undesired response with an aversive consequence. For example, an alcoholic is given a mild electric shock and asked to smell the alcohol. With repeated pairings the smell of alcohol is aversive as the pain of the shock is associated with it and the person will give up alcohol. If an adaptive behaviour occurs rarely, positive reinforcement is given to increase the deficit. For example, if a child does not do homework regularly

**positive reinforcement** may be used by the child's mother by preparing the child's favourite dish whenever s/he does homework at the appointed time. The positive reinforcement of food will increase the behaviour of doing homework at the appointed time. (Persons with behavioural problems can be given a token as a reward every time a wanted behaviour occurs. The tokens are collected and exchanged for a reward such as an outing for the patient or a treat for the child. This is known as **token economy**.

Unwanted behaviour can be reduced and wanted behaviour can be increased simultaneously through differential reinforcement. Positive reinforcement for the wanted behaviour and negative reinforcement for the unwanted behaviour attempted together may be one such method. The other method is to positively reinforce the wanted behaviour and ignore the unwanted behaviour. The latter method is less painful and equally effective. For example, let us consider the case of a girl who sulks and cries when she is not taken to the cinema when she asks. The parent is instructed to take her to the cinema if she does not cry and sulk but not to take her if she does. Further, the parent is instructed to ignore the girl when she cries and sulks. The wanted behaviour of politely asking to be taken to the cinema increases and the unwanted behaviour of crying and sulking decreases.

	You read about phobias or irrational fears in the previous chapter. <b>Systematic desensitization</b> is a technique introduced by Wolpe for treating phobias or irrational fears. The client is interviewed to elicit fear. Hierarchy provoking situations and together with the client, the therapist prepares a of anxiety-provoking stimuli with the <b>less</b> anxiety-provoking stimuli at the bottom of the hierarchy. The therapist relaxes the client and asks the client to think about the least anxiety-provoking situation.	
27	<p>अभिवृति की सभी परिभाषाएं सहमत अभिवृति किसी विषय (जिसे 'अभिवृति- विषय ' कहा जाता है) के बारे में मन की स्थिति, विचारों या विचारों का एक सेट है, जिसमें एक मूल्यांकन विशेषता (सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ गुणवत्ता) है। यह एक भावनात्मक घटक के साथ है, और दृष्टिकोण वस्तु के संबंध में एक विशेष तरीके से कार्य करने की प्रवृत्ति है। विचार घटक को संज्ञानात्मक पहलू के रूप में जाना जाता है,</p> <p>भावनात्मक घटक को भावात्मक पहलू के रूप में जाना जाता है,</p> <p>और कार्य करने की प्रवृत्ति को व्यवहार (या सहवर्ती) पहलू कहा जाता है। एक साथ लिया गया, इन तीन पहलुओं को दृष्टिकोण के ए-बी-सी घटकों (भावात्मक-व्यवहार संज्ञानात्मक घटकों) के रूप में संदर्भित किया गया है। ध्यान दें कि दृष्टिकोण स्वयं व्यवहार नहीं हैं, लेकिन वे कुछ तरीकों से व्यवहार या कार्य करने की प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। वे अनुभूति का हिस्सा हैं।</p> <p>An attitude is a state of the mind, a set of views, or thoughts, regarding some topic (called the 'attitude object'), which have an evaluative feature (positive, negative or neutral quality). It is accompanied by an emotional component, and a tendency to act in a particular way with regard to the attitude object. The thought component is referred to as the cognitive aspect, the emotional component is known as the affective aspect, and the tendency to act is called the</p>	3

	<p>behavioural (or conative) aspect. Taken together, these three aspects have been referred to as the A-BC components (Affective-Behavioural-Cognitive components) of attitude.</p>	
28	<p>योजना। ध्यान-उत्तेजना, और एक साथ-अनुक्रमिक (पास) इंटेलिजेंस का मॉडल</p> <p>यह मॉडल जे.पी. दास, जैक नागलियरी और किर्बी (1994) द्वारा विकसित किया गया है। इस मॉडल के अनुसार, बौद्धिक गतिविधि में तीन न्यूरोलॉजिकल प्रणालियों की परस्पर निर्भर कार्यप्रणाली शामिल होती है, जिन्हें मस्तिष्क की कार्यात्मक इकाइयाँ कहा जाता है। ये इकाइयाँ क्रमशः उत्तेजना/ध्यान, कोडिंग या प्रसंस्करण और योजना के लिए जिम्मेदार हैं।</p> <p>उत्तेजना/ध्यान: उत्तेजना की स्थिति किसी भी व्यवहार के लिए बुनियादी है क्योंकि यह हमें उत्तेजनाओं पर ध्यान देने में मदद करती है। उत्तेजना और ध्यान किसी व्यक्ति को जानकारी संसाधित करने में सक्षम बनाते हैं। उत्तेजना का एक इष्टतम स्तर किसी समस्या के प्रासंगिक पहलुओं पर हमारा ध्यान केंद्रित करता है। बहुत अधिक या बहुत कम उत्तेजना ध्यान में बाधा उत्पन्न करेगी। उदाहरण के लिए, जब आपका शिक्षक आपको किसी परीक्षा के बारे में बताता है जिसे वह आयोजित करने की योजना बना रहा है, तो यह आपको विशिष्ट अध्यायों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेगा। उत्तेजना आपको अपना ध्यान अध्यायों की सामग्री को पढ़ने, सीखने और संशोधित करने पर केंद्रित करने के लिए मजबूर करती है।</p> <p>एक साथ और लगातार</p> <p>प्रसंस्करण: आप जानकारी को एक साथ या क्रमिक रूप से अपने ज्ञान प्रणाली में एकीकृत कर सकते हैं। एक साथ प्रसंस्करण तब होता है जब आप विभिन्न अवधारणाओं के बीच संबंधों को समझते हैं और उन्हें समझने के लिए एक सार्थक पैटर्न में एकीकृत करते हैं। उदाहरण के लिए, रेवेन के प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस</p>	5

(आरपीएम) टेस्ट में, एक डिज़ाइन प्रस्तुत किया जाता है जिसमें से एक भाग हटा दिया गया है। आपको छह विकल्पों में से एक को चुनना होगा जो डिज़ाइन को सर्वोत्तम रूप से पूरा करता हो। एक साथ प्रसंस्करण आपको दिए गए अमूर्त आंकड़ों के बीच अर्थ और संबंध को समझने में मदद करता है। क्रमिक प्रसंस्करण तब होता है जब आप सभी सूचनाओं को क्रमिक रूप से याद करते हैं ताकि एक का स्मरण दूसरे के स्मरण की ओर ले जाए। अंक, अक्षर, गुणन सारणी आदि सीखना क्रमिक प्रसंस्करण के उदाहरण हैं।

योजना बनाना: यह बुद्धि का एक अनिवार्य लक्षण है। जानकारी पर ध्यान देने और संसाधित करने के बाद, योजना सक्रिय हो जाती है। यह हमें कार्रवाई के संभावित तरीकों के बारे में सोचने, लक्ष्य तक पहुंचने के लिए उन्हें लागू करने और उनकी प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने की अनुमति देता है। यदि कोई योजना काम नहीं करती है, तो उसे कार्य या स्थिति की आवश्यकताओं के अनुरूप संशोधित किया जाता है। उदाहरण के लिए, अपने शिक्षक द्वारा निर्धारित परीक्षा देने के लिए, आपको लक्ष्य निर्धारित करने होंगे, अध्ययन के लिए एक समय-सारणी की योजना बनानी होगी, समस्याओं के मामले में स्पष्टीकरण प्राप्त करना होगा और यदि आप परीक्षा के लिए दिए गए अध्यायों से निपटने में सक्षम नहीं हैं, तो हो सकता है कि आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अन्य तरीकों के बारे में सोचना (उदाहरण के लिए, अधिक समय देना, किसी मित्र के साथ अध्ययन करना आदि)।

## OR

रचनात्मकता उन विचारों, वस्तुओं या समस्या समाधानों को उत्पन्न करने की क्षमता है जो नवीन, उपयुक्त और उपयोगी हों। रचनात्मक होने के लिए एक निश्चित स्तर की बुद्धि आवश्यक है, लेकिन उच्च स्तर की बुद्धि, हालांकि, यह सुनिश्चित नहीं करती है कि कोई व्यक्ति निश्चित रूप से रचनात्मक होगा।

1920 के दशक में टर्मन ने पाया कि उच्च बुद्धि वाले व्यक्ति आवश्यक रूप से रचनात्मक नहीं होते। साथ ही, रचनात्मक विचार ऐसे व्यक्तियों से भी आ सकते हैं जिनका आईक्यू बहुत अधिक नहीं है। अन्य शोधों से पता चला है कि जिन लोगों की पहचान प्रतिभाशाली के रूप में की गई, उनमें से एक भी अपने वयस्क जीवन के दौरान किसी क्षेत्र में रचनात्मकता के लिए प्रसिद्ध नहीं हुआ। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि उच्च और निम्न दोनों स्तर की रचनात्मकता अत्यधिक बुद्धिमान बच्चों और औसत बुद्धि वाले बच्चों में भी पाई जा सकती है। इस प्रकार, एक ही व्यक्ति रचनात्मक होने के साथ-साथ बुद्धिमान भी हो सकता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि पारंपरिक अर्थों में बुद्धिमान व्यक्ति रचनात्मक ही हो। इसलिए, बुद्धिमत्ता अपने आप में रचनात्मकता सुनिश्चित नहीं करती है।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंध सकारात्मक है। सभी रचनात्मक कार्यों के लिए ज्ञान प्राप्त करने की कुछ न्यूनतम क्षमता और समझने, बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने की क्षमता की आवश्यकता होती

#### Planning. Attention-arousal and Simultaneous-successive (PASS) Model of Intelligence

This model has been developed by J.P. Das, Jack Naglieri, and Kirby (1994). According to this model, intellectual activity involves the interdependent functioning of three neurological systems, called the functional units of brain. These units are responsible for arousal/attention, coding or processing, and planning respectively.

**Arousal/Attention:** State of arousal is basic to any behaviour as it helps us in attending to stimuli. Arousal and attention enable a person to process information. An optimal level of arousal focuses our attention to the relevant aspects of a problem. Too much or too little arousal would interfere with attention. For instance, when you are told by your teacher about a test which s/he plans to hold, it would arouse you to attend to the specific chapters. Arousal forces you to focus your

attention on reading, learning and revising the contents of the chapters.

### **Simultaneous and Successive:**

**Processing:** You can integrate the information into your knowledge system either simultaneously or successively. Simultaneous processing takes place when you perceive the relations among various concepts and integrate them into a meaningful pattern for comprehension. For example, in Raven's Progressive Matrices (RPM) Test, a design is presented from which a part has been removed. You are required to choose one of the six options that best completes the design. Simultaneous processing helps you in grasping the meaning and relationship between the given abstract figures. Successive processing takes place when you remember all the information serially so that the recall of one lead to the recall of another. Learning of digits, alphabets, multiplication tables, etc. are examples of successive processing.

**Planning:** This is an essential feature of intelligence. After the information is attended to and processed, planning is activated. It allows us to think of the possible courses of action, implement them to reach a target, and evaluate their effectiveness. If a plan does not work, it is modified to suit the requirements of the task or situation. For example, to take the test scheduled by your teacher, you would have to set goals, plan a time schedule of study, get clarifications in case of problems and if you are not able to tackle the chapters assigned for the test, you may have to think of other ways (e.g., give more time, study with a friend, etc.) to meet your goals.

### **OR**

Creativity is the ability to produce ideas, objects, or problem solutions that are novel, appropriate and useful. Certain level of intelligence is necessary to be creative, but a high level of intelligence, however, does not ensure that a person would certainly be creative.

	<p><b>Terma</b>n in the 1920s, found that persons with high IQ were not necessarily creative. At the same time, creative ideas could come from persons who did not have a very high IQ. Other researches have shown that not even one of those identified as gifted, followed up throughout their adult life, had become well-known for creativity in some field. Researchers have also found that both high and low level of creativity can be found in highly intelligent children and also children of average intelligence. The same person, thus, can be creative as well as intelligent but it is not necessary that intelligent ones, in the conventional sense, must be creative. Intelligence, therefore, by itself does not ensure creativity.</p> <p>Researchers have found that the relationship between creativity and intelligence is positive. All creative acts require some minimum ability to acquire knowledge and capacity to comprehend, retain, and retrieve.</p>	
29	<p><b>मानवतावादी दृष्टिकोण</b></p> <p>सिद्धांत मुख्य रूप से फ्रायड के सिद्धांत के जवाब में विकसित किए गए हैं। कार्ल रोजर्स और अब्राहम मास्लो ने व्यक्तित्व पर मानवतावादी दृष्टिकोण के विकास में विशेष रूप से योगदान दिया है। हम उनके सिद्धांतों का संक्षेप में परीक्षण करेंगे।</p> <p>रोजर्स द्वारा प्रस्तावित सबसे महत्वपूर्ण विचार एक पूर्णतः कार्यशील व्यक्ति का है। उनका मानना है कि पूर्णता व्यक्तित्व विकास के लिए प्रेरक शक्ति है। लोग अपनी क्षमताओं, क्षमताओं और प्रतिभाओं को यथासंभव पूर्ण रूप से व्यक्त करने का प्रयास करते हैं। व्यक्तियों में एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है जो उन्हें अपने विरासत में मिले स्वभाव को साकार करने के लिए निर्देशित करती है।</p> <p>रोजर्स मानव व्यवहार के बारे में दो बुनियादी धारणाएँ बनाते हैं। एक तो यह कि व्यवहार लक्ष्य-निर्देशित और सार्थक हो। दूसरा यह है कि लोग (जो स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं) लगभग हमेशा अनुकूली, आत्म-वास्तविक व्यवहार चुनेंगे।</p>	

रोजर्स का सिद्धांत उनके क्लिनिक में मरीजों को सुनने के अनुभवों से विकसित हुआ। उन्होंने कहा कि उनके ग्राहकों के अनुभव में स्वयं एक महत्वपूर्ण तत्व था। इस प्रकार, उनका सिद्धांत स्वयं की अवधारणा के इर्द-गिर्द संरचित है। सिद्धांत मानता है कि लोग लगातार अपने वास्तविक स्वरूप को साकार करने की प्रक्रिया में लगे रहते हैं।

रोजर्स का सुझाव है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास आदर्श स्व की अवधारणा भी होती है। एक आदर्श आत्म वह आत्म है जो एक व्यक्ति बनना चाहता है। जब वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच पत्राचार होता है, तो व्यक्ति आमतौर पर खुश होता है। वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच विसंगति का परिणाम अक्सर दुःख और असंतोष होता है। रोजर्स का मूल सिद्धांत यह है कि लोगों में आत्म-बोध के माध्यम से आत्म-अवधारणा को अधिकतम करने की प्रवृत्ति होती है। इस प्रक्रिया में, स्वयं बढ़ता है, फैलता है और अधिक सामाजिक बनता है।

रोजर्स व्यक्तित्व विकास को एक सतत प्रक्रिया मानते हैं। इसमें स्वयं का मूल्यांकन करने और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया में महारत हासिल करना सीखना शामिल है। वह आत्म-अवधारणा के विकास में सामाजिक प्रभावों की भूमिका को पहचानते हैं। जब सामाजिक परिस्थितियाँ सकारात्मक होती हैं, तो आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान ऊँचा होता है। इसके विपरीत, जब परिस्थितियाँ नकारात्मक होती हैं, तो आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान कम होता है। उच्च आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान वाले लोग आम तौर पर लचीले होते हैं और नए अनुभवों के लिए खुले होते हैं, ताकि वे आगे बढ़ सकें और आत्म-साक्षात्कार कर सकें।

यह स्थिति इस बात की गारंटी देती है कि लोगों की आत्म-अवधारणा की वृद्धि सुनिश्चित करने के लिए बिना शर्त सकारात्मक सम्मान का माहौल बनाया जाना चाहिए। रोजर्स द्वारा विकसित ग्राहक-केंद्रित थेरेपी मूल रूप से इस स्थिति को बनाने का प्रयास करती है।

मास्लो ने आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ लोगों का एक विस्तृत विवरण दिया है, एक ऐसी अवस्था जिसमें लोग अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच चुके होते हैं। मास्लो का उस व्यक्ति के प्रति आशावादी और सकारात्मक दृष्टिकोण था जिसमें प्रेम, आनंद और रचनात्मक कार्य करने की क्षमता है। मनुष्य को अपने जीवन को आकार देने और आत्म-साक्षात्कार के लिए स्वतंत्र माना जाता है। हमारे जीवन को संचालित करने वाली प्रेरणाओं का विश्लेषण करने से आत्म-साक्षात्कार संभव हो जाता है। हम जानते हैं कि जैविक, सुरक्षा और अपनेपन की ज़रूरतें (जिन्हें उत्तरजीविता ज़रूरतें कहा जाता है) आमतौर पर जानवरों और मनुष्यों में पाई जाती हैं। इस प्रकार, किसी व्यक्ति की इन आवश्यकताओं की संतुष्टि की एकमात्र चिंता उसे जानवरों के स्तर तक गिरा देती है। मानव जीवन की वास्तविक यात्रा आत्म-सम्मान और आत्म-प्राप्ति की ज़रूरतों की खोज से शुरू होती है। मानवतावादी दृष्टिकोण जीवन के सकारात्मक पहलुओं के महत्व पर जोर देता है

### अथवा

#### **व्यक्तित्व - विकास की अवस्थाएं :**

फ्रायड ने व्यक्तित्व के विकास की पाँच अवस्थाएं बताई है जिसे पाँच अवस्था सिद्धांत के नाम से जाना जाता है ।

(1 अंक )

#### **मौखिक अवस्था :**

**गुदीय अवस्था**

**लैंगिक अवस्था**

**कामप्रसूप्ति अवस्था**

**जननंगीय अवस्था**

**सभी का वर्णन करें**

(4 अंक )

### **Humanistic Approach**

The theories are mainly developed in response to Freud's theory. Carl Rogers and Abraham Maslow have particularly contributed to the development of humanistic perspective on personality. We will briefly examine their theories.

The most important idea proposed by Rogers is that of a fully functioning person. He believes that fulfilment is the motivating force for personality development. People try to express their capabilities, potentials and talents to the fullest extent possible. There is an inborn tendency among persons that directs them to actualise their inherited nature.

Rogers makes two basic assumptions about human behaviour. One is that behaviour is goal-directed and worthwhile. The second is that people (who are innately good) will almost always choose adaptive, self-actualising behaviour.

Rogers' theory grew out of his experiences of listening to patients in his clinic. He noted that self was an important element in the experience of his clients. Thus, his theory is structured around the concept of self. The theory assumes that people are constantly engaged in the process of actualising their true self.

Rogers suggests that each person also has a concept of ideal self. An ideal self is the self that a person would like to be. When there is a correspondence between the real self and ideal self, a person is generally happy. Discrepancy between the real self and ideal self often results in unhappiness and dissatisfaction. Rogers basic principle is that people have a tendency to maximise self-concept through self-actualisation. In this process, the self grows, expands and becomes more social.

Rogers views personality development as a continuous process. It involves learning to master evaluate oneself and the process of self- actualisation. He recognises the role of social influences in the development of self-concept. When social conditions are positive, the self-concept and self-esteem are high. In contrast, when the conditions are negative, the self-concept and self- esteem are low. People with high self-

concept and self-esteem are generally flexible and open to new experiences, so that they can continue to grow and self-actualise.

This situation warrants that an atmosphere of unconditional positive regard must be created in order to ensure enhancement of people's self-concept. The client-centred therapy that Rogers developed basically attempts to create this condition.

Maslow has given a detailed account of psychologically healthy people in terms of their attainment of self-actualisation, a state in which people have reached their own fullest potential. Maslow had an optimistic and positive view of man who has the potentialities for love, joy and to do creative work. Human beings are considered free to shape their lives and to self-actualise. Self-actualisation becomes possible by analysing the motivations that govern our life. We know that biological, security, and belongingness needs (called survival needs) are commonly found among animals and human beings. Thus, an individual's sole concern with the satisfaction of these needs reduces her/him to the level of animals. The real journey of human life begins with the pursuit of self-esteem and self-actualisation needs. The humanistic approach emphasises the significance of positive aspects of life.

**OR**

### **Stages of Personality Development**

Freud claims that the core aspects of personality are established early, remain stable throughout life, and can be changed only with great difficulty. He proposed a five-stage theory of personality (also called psychosexual) development. Problems encountered at any stage may arrest development, and have long-term effect on a person's life. A brief description of these stages is given here.

**Oral Stage:** A newborn's instincts are focused on the mouth. This is the infant's primary pleasure-seeking centre. It is through the mouth that the baby obtains

food that reduces hunger. The infant achieves oral gratification through feeding, thumb sucking, biting and babbling. It is during these early months that people's basic feelings about the world are established. Thus, for Freud, an adult who considers the world a bitter place probably had difficulty during the oral stage of development.

**Anal Stage:** It is found that around ages two and three the child learns to respond to some of the demands of the society. One of the principal demands made by parents is that the child learns to control the bodily functions of urination and defecation. Most children at this age experience pleasure in moving their bowels. The anal area of the body becomes the focus of certain pleasurable feelings. This stage establishes the basis for conflict between the id and the ego, and between the desire for babyish pleasure and demand for adult, controlled behaviour.

**Phallic Stage:** This stage focuses on the genitals. At around ages four and five children begin to realise the differences between males and females. They become aware of sexuality and the sexual relationship between their parents. During this stage, the male child experiences the Oedipus Complex, which involves love for the mother, hostility towards the father, and the consequent fear of punishment or castration by the father (Oedipus was a Greek king who unknowingly killed his father and then married his mother). A major developmental achievement of this stage is the resolution of the Oedipus complex. This takes place by accepting his father's relationship with his mother, and modelling his own behaviour after his father. For girls, the Oedipus complex (called the Electra Complex after Electra, a Greek character, who induced her brother to kill their mother) follows a slightly different course. By attaching her love to the father, a girl tries to symbolically marry him and raise a family. When she realises that this is unlikely, she begins to identify with her mother and copy her behaviour as a means of getting (or, sharing in) her father's affection. The

	<p>critical component in resolving the Oedipus complex is the development of identification with the same sex parents. In other words, boys give up sexual feelings for their mothers and begin to see their fathers as role models rather than as rivals; girls give up their sexual desires for their father and identify with their mother.</p> <p><b>Latency Stage:</b> This stage lasts from about seven years until puberty. During this period, the child continues to grow physically, but sexual urges are relatively inactive. Much of a child's energy is channelled into social or achievement related activities.</p> <p><b>Genital Stage:</b> During this stage, the person attains maturity in psychosexual development. The sexuality, fears and repressed feelings of earlier stages are once again exhibited. People learn to deal with members of the opposite sex in a socially and sexually mature way. However, if the journey towards this stage is marked by excessive stress or over-indulgence, it may cause fixation to an earlier stage of development. Freud's theory also postulates that as</p>	
30	<p>विच्छेदन</p> <p>को विचारों और भावनाओं के बीच संबंधों के विच्छेद के रूप में देखा जा सकता है। पृथक्करण में अवास्तविकता, अलगाव, प्रतिरूपण और कभी-कभी पहचान की हानि या बदलाव की भावनाएँ शामिल होती हैं।</p> <p>विच्छेदन भूलने की बीमारी व्यापक लेकिन चयनात्मक स्मृति हानि की विशेषता है जिसका कोई जात जैविक कारण नहीं है (उदाहरण के लिए, सिर की चोट)। कुछ लोगों को अपने अतीत के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता। अन्य लोग अब विशिष्ट घटनाओं, लोगों, स्थानों या वस्तुओं को याद नहीं कर सकते हैं, जबकि अन्य घटनाओं के लिए उनकी स्मृति बरकरार रहती है। यह विकार अक्सर अत्यधिक तनाव से जुड़ा होता है।</p> <p>की आवश्यक विशेषता के रूप में, घर और कार्यस्थल से दूर एक अप्रत्याशित यात्रा, एक नई पहचान की धारणा और पिछली</p>	2+3

पहचान को याद करने में असमर्थता है। फ्यूग्यू आमतौर पर तब समाप्त होता है जब व्यक्ति अचानक 'जाग जाता है' और उसे फ्यूग्यू के दौरान हुई घटनाओं की कोई याद नहीं रहती है।

**विघटनकारी पहचान विकार:** जिसे अक्सर एकाधिक व्यक्तित्व के रूप में जाना जाता है, विघटनकारी विकारों में सबसे नाटकीय है। यह अक्सर बचपन में दर्दनाक अनुभवों से जुड़ा होता है। इस विकार में, व्यक्ति वैकल्पिक व्यक्तित्व धारण करता है जो एक-दूसरे के बारे में जानते भी हो सकते हैं और नहीं भी।

### व्यक्तित्व लोप

इसमें एक स्वप्न जैसी स्थिति शामिल होती है जिसमें व्यक्ति को स्वयं और वास्तविकता दोनों से अलग होने का एहसास होता है। प्रतिरूपण में, आत्म-धारणा में परिवर्तन होता है, और व्यक्ति की वास्तविकता की भावना अस्थायी रूप से खो जाती है या बदल जाती है।

### अथवा

मादक द्रव्यों से संबंधित और नशे की लत विकार नशे की लत व्यवहार, चाहे इसमें अत्यधिक कैलोरी भोजन का अत्यधिक सेवन शामिल हो जिसके परिणामस्वरूप अत्यधिक मोटापा होता है या शराब या कोकीन जैसे पदार्थों का दुरुपयोग शामिल होता है, आज समाज द्वारा सामना की जा रही सबसे गंभीर समस्याओं में से एक है। इसमें शामिल पदार्थ का लगातार उपयोग पदार्थ से संबंधित और नशे की लत विकारों के तहत शामिल है। इन विकारों में शराब, कोकीन, तंबाकू और ओपिओइड के उपयोग और दुरुपयोग से जुड़ी समस्याएं शामिल हैं, जो लोगों के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को बदल देती हैं।

शराब जो लोग शराब का दुरुपयोग करते हैं वे नियमित रूप से बड़ी मात्रा में पीते हैं और कठिन परिस्थितियों का सामना करने में मदद करने के लिए इस पर भरोसा करते हैं। आखिरकार शराब पीना उनके सामाजिक व्यवहार और सोचने और काम करने की क्षमता में हस्तक्षेप करता है। उनके शरीर तब शराब के लिए सहिष्णुता का निर्माण करते हैं और उन्हें इस प्रभावों को महसूस करने के लिए और भी अधिक मात्रा में पीने की

आवश्यकता होती है। जब वे पीना बंद कर देते हैं तो वे वापसी प्रतिक्रियाओं का भी अनुभव करते हैं। शराब लाखों परिवारों, सामाजिक संबंधों और करियर को नष्ट कर देती है। नशे में धुत वाहन चालक कई सड़क दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस विकार वाले व्यक्तियों के बच्चों पर भी इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है। इन बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं, विशेष रूप से चिंता, अवसाद, फोबिया और पदार्थों से संबंधित विकारों की उच्च दर होती है। अत्यधिक शराब पीना शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है।

### Dissociative Disorders

Dissociation can be viewed as severance of the connections between ideas and emotions. Dissociation involves feelings of unreality, estrangement, depersonalization, and sometimes a loss or shift of identity. Sudden temporary temporary alterations of consciousness that blot out painful experiences are a defining characteristic of dissociative disorders. Four conditions are included in this group: dissociative amnesia, dissociative fugue, dissociative identity disorder, and depersonalization.

**Dissociative amnesia** is characterized by extensive but selective memory loss that has no known organic cause (e.g., head injury). Some people cannot remember anything about their past. Others can no longer recall specific events, people, places, or objects, while their memory for other events remains intact. This disorder is often associated with an overwhelming stress.

**Dissociative fugue** has, as its essential feature, an unexpected travel away from home and workplace, the assumption of a new identity, and the inability to recall the previous identity. The fugue usually ends when the person suddenly 'wakes up' with no memory of the events that occurred during the fugue.

**Dissociative identity disorder**, often referred to as multiple personality, is the most dramatic of the dissociative disorders. It is often associated with

traumatic experiences in childhood. In this disorder, the person assumes alternate personalities that may or may not be aware of each other.

#### Depersonalisation

Involves a dreamlike state in which the person has a sense of being separated both from self and from reality. In depersonalisation, there is a change of self-perception, and the person's sense of reality is temporarily lost or changed.

#### OR

**Substance-Related and Addictive Disorders** Addictive behaviour, whether it involves excessive intake of high calorie food resulting in extreme obesity or involving the abuse of substances such as alcohol or cocaine, is one of the most severe problems being faced by society today. Consistent use of the substance involved are included under substance related and addictive disorders. These disorders include problems associated with the use and abuse of alcohol, cocaine, tobacco and opioids among others, which alter the way people think, feel and behave.

**Alcohol** People who abuse alcohol drink large amounts regularly and rely on it to help them face difficult situations. Eventually the drinking interferes with their social behaviour and ability to think and work. Their bodies then build up a tolerance for alcohol and they need to drink even greater amounts to feel its effects. They also experience withdrawal responses when they stop drinking. Alcoholism destroys millions of families, social relationships and careers. Intoxicated drivers are responsible for many road accidents. It also has serious effects on the children of persons with this disorder. These children have higher rates of psychological problems, particularly anxiety, depression, phobias and substance-related disorders. Excessive drinking can seriously damage physical health.