



MP - SET

मनोविज्ञान

Madhya Pradesh State Eligibility Test

पेपर 2 || भाग - 4



Index

इकाई - IX : मानव विकास तथा अंतःक्षेप

1.	विकासात्मक प्रक्रियाएं (प्रकृति, सिद्धांत, कारक, चरण)	1
2.	विकासात्मक प्रक्रियाएं (सफल उम्र बढ़ना)	7
3.	विकास के सिद्धांत (मनोविश्लेषणात्मक)	13
4.	विकास के सिद्धांत (व्यवहारवादी और संज्ञानात्मक)	20
5.	विकास के पहलू (संवेदी-मोटर, संज्ञानात्मक, भाषा)	29
6.	विकास के पहलू (भावनात्मक, सामाजिक, नैतिक)	36
7.	मनोविकृति विज्ञान (अवधारणा, मानसिक स्थिति परीक्षण, वर्गीकरण)	43
8.	मनोविकृति विज्ञान (कारण)	50
9.	मनोचिकित्सा (मनोविश्लेषण, व्यक्ति-केंद्रित, गेस्टाल्ट, अस्तित्वपरक)	57
10.	मनोचिकित्सा (एक्ट, व्यवहार थेरेपी, आरईबीटी, सीबीटी, एमबीसीटी)	64
11.	मनोचिकित्सा (नाटक चिकित्सा, सकारात्मक मनोचिकित्सा, लेन-देन विश्लेषण, डीबीटी, कला चिकित्सा, प्रदर्शन कला चिकित्सा, पारिवारिक चिकित्सा)	73
12.	स्कूल में प्रेरणा और सीखने के सिद्धांतों का अनुप्रयोग	85
13.	शैक्षिक उपलब्धि और शिक्षक प्रभावशीलता के कारक	94
14.	स्कूलों में मार्गदर्शन और परामर्श	102

इकाई - X : उभरते हुए नवीन क्षेत्र

1.	लिंग संबंधी मुद्दे (सांस्कृतिक पूर्वाग्रह, भेदभाव, कलंक, हाशिए पर डालना)	108
2.	गरीबी के मुद्दे (सांस्कृतिक पूर्वाग्रह, भेदभाव, कलंक, हाशिए पर डालना, सामाजिक पीड़ा)	115
3.	विकलांगता के मुद्दे (सांस्कृतिक पूर्वाग्रह, भेदभाव, कलंक, हाशिए पर डालना, सामाजिक पीड़ा)	122
4.	प्रवास के मुद्दे (सांस्कृतिक पूर्वाग्रह, भेदभाव, कलंक, हाशिए पर डालना, सामाजिक पीड़ा)	129
5.	बाल दुर्व्यवहार और घरेलू हिंसा	136
6.	शांति मनोविज्ञान (हिंसा, अहिंसा, वृहद स्तर पर संघर्ष समाधान)	143
7.	शांति मनोविज्ञान (संघर्ष समाधान में मीडिया की भूमिका)	151
8.	कल्याण और आत्म-विकास (कल्याण के प्रकार, चरित्र शक्तियाँ)	157
9.	कल्याण और आत्म-विकास (लचीलापन, अभिघात के बाद का विकास)	164
10.	स्वास्थ्य (स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले और स्वास्थ्य से समझौता करने वाले व्यवहार, जीवनशैली और दीर्घकालिक बीमारियाँ)	171
11.	स्वास्थ्य (मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा विज्ञान: कैंसर, एचआईवी/एड्स)	179
12.	मनोविज्ञान और प्रौद्योगिकी इंटरफ़ेस (डिजिटल लर्निंग, डिजिटल शिष्टाचार, साइबरबुलिंग, साइबर पोर्नोग्राफी, अभिभावक मध्यस्थता)	186

IX UNIT

मानव विकास तथा अंतःक्षेप

विकासात्मक प्रक्रियाएं (प्रकृति, सिद्धांत, कारक, चरण)

परिचय

मानव विकास और हस्तक्षेप, एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो मानव विकास, विकासात्मक चरणों, मनोवैज्ञानिक विकारों, चिकित्सीय हस्तक्षेपों और शैक्षिक अनुप्रयोगों की प्रक्रियाओं की जांच करता है। यह इकाई विकासात्मक मनोविज्ञान, मनोविकृति विज्ञान और अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान को एकीकृत करती है, जो जीवन भर मानव व्यवहार और इसके व्यावहारिक निहितार्थों की व्यापक समझ प्रदान करती है।

विकासात्मक प्रक्रियाओं की प्रकृति

परिभाषा

विकासात्मक प्रक्रियाएँ किसी व्यक्ति की **शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक क्षमताओं में गर्भधारण से लेकर मृत्यु तक के पूरे जीवनकाल में होने वाले व्यवस्थित, क्रमिक परिवर्तनों** को संदर्भित करती हैं। ये परिवर्तन जैविक, पर्यावरणीय और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होते हैं, जो विकास और अनुकूलन को आकार देते हैं।

• मुख्य विशेषताएं :

- **व्यवस्थित** : पूर्वनिर्मेय पैटर्न का पालन करें (जैसे, चलने से पहले रेंगना)।
- **अनुक्रमिक** : चरणों या अवस्थाओं में घटित होना (जैसे, शैशवावस्था से वयस्कता तक)।
- **आजीवन** : जन्मपूर्व अवधि से लेकर वृद्धावस्था तक जारी रहता है।
- **बहुआयामी** : इसमें शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक क्षेत्र शामिल होते हैं।
- **गतिशील** : प्रकृति (जीव विज्ञान) और पोषण (पर्यावरण) की परस्पर क्रिया को प्रतिबिंबित करें।
- **उदाहरण** : बड़बड़ाने से लेकर वाक्य बनाने तक बच्चे की प्रगति भाषा अधिग्रहण में एक विकासात्मक प्रक्रिया को दर्शाती है।
- **प्रकृति बनाम पोषण बहस** :
 - **प्रकृति** : आनुवंशिक और जैविक प्रभाव (जैसे, विरासत में मिले लक्षण)।
 - **पालन-पोषण** : पर्यावरणीय प्रभाव (जैसे, पालन-पोषण, संस्कृति)।
 - **अंतःक्रियावादी दृष्टिकोण** : विकास दोनों की अंतःक्रिया से उत्पन्न होता है (उदाहरण के लिए, पोषण द्वारा आकारित आनुवंशिक क्षमता)।

मुख्य तत्व

1. निरंतरता बनाम असंततता :

- **सतत विकास** : क्रमिक, वृद्धिशील परिवर्तन (जैसे, शब्दावली वृद्धि)।
- **असंतत विकास** : गुणात्मक बदलावों के साथ अलग-अलग चरण (जैसे, पियाजे के संज्ञानात्मक चरण)।
- **उदाहरण** : लंबाई में वृद्धि निरंतर होती है; यौवन एक असंतत बदलाव को दर्शाता है।

2. स्थिरता बनाम परिवर्तन :

- **स्थिरता** : लक्षण समय के साथ बने रहते हैं (जैसे, स्वभाव)।
- **परिवर्तन** : नई क्षमताएँ उभरती हैं (जैसे, किशोरावस्था में अमूर्त सोच)।
- **उदाहरण** : एक शर्मीला बच्चा अंतर्मुखी (स्थिर) रह सकता है लेकिन सामाजिक कौशल (परिवर्तन) विकसित कर सकता है।

3. गंभीर बनाम संवेदनशील अवधि :

- **महत्वपूर्ण अवधि** : विशिष्ट समय जब विकास होना आवश्यक है (उदाहरणार्थ, प्रारंभिक बाल्यावस्था में भाषा अर्जन)।
- **संवेदनशील अवधि** : विकास के लिए इष्टतम समय, लेकिन अनन्य नहीं (जैसे, शैशवावस्था में लगाव)।
- **उदाहरण** : नाजुक समय में उपेक्षा से भाषा की गुणवत्ता खराब हो सकती है; संवेदनशील समय में बाद में प्रयास से सीखने की अनुमति मिलती है।

4. प्लास्टिसिटी :

- अनुभव के प्रति प्रतिक्रिया में अनुकूलन और पुनर्संगठन करने की मस्तिष्क की क्षमता।
- **उदाहरण** : स्ट्रोक के मरीज़ तंत्रिका प्लास्टिसिटी के माध्यम से पुनः अपनी कार्यक्षमता प्राप्त कर लेते हैं।

विकास के सिद्धांत

विकास सार्वभौमिक सिद्धांतों का पालन करता है जो व्यक्तियों और संस्कृतियों में इसकी प्रगति का मार्गदर्शन करते हैं:

1. शीर्षाभिमुख सिद्धांत :

- विकास **सिर से पैर की ओर होता है** (उदाहरण के लिए, चलने से पहले सिर पर नियंत्रण)।
- **उदाहरण** : शिशुओं में पैर समन्वय से पहले गर्दन की मांसपेशियों का विकास होता है।

2. प्रॉक्सिमोडिस्टल सिद्धांत :

- विकास **केन्द्र से परिधि की ओर बढ़ता है** (उदाहरण के लिए, अंगुलियों की निपुणता से पहले धड़ पर नियंत्रण)।
- **उदाहरण** : बच्चे वस्तुओं को उंगलियों से पकड़ने से पहले हथेलियों से पकड़ते हैं।

3. पदानुक्रमिक एकीकरण :

- सरल कौशल मिलकर जटिल कौशल का निर्माण करते हैं (उदाहरण के लिए, बड़बड़ाना भाषण में एकीकृत हो जाता है)।
- **उदाहरण** : चलने से संतुलन, मांसपेशियों की ताकत और समन्वय एकीकृत होता है।

4. परिपक्वता और सीखना :

- **परिपक्वता** : जैविक रूप से क्रमादेशित वृद्धि (जैसे, यौवन)।
- **सीखना** : पर्यावरण से प्रेरित परिवर्तन (जैसे, पढ़ने का कौशल)।
- **उदाहरण** : चलना परिपक्वता की बात है; पढ़ने के लिए सीखना आवश्यक है।

5. व्यक्तिगत मतभेद :

- विकास आनुवंशिकी, पर्यावरण और संस्कृति (जैसे, भाषा अधिग्रहण की भिन्न दरें) के आधार पर भिन्न होता है।
- **उदाहरण** : कुछ बच्चे आनुवंशिक या पर्यावरणीय कारकों के कारण पहले बोलते हैं।

6. डोमेन की अंतःक्रिया :

- शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक विकास परस्पर जुड़े हुए हैं (उदाहरण के लिए, मोटर कौशल सामाजिक खेल को सक्षम बनाते हैं)।
- **उदाहरण** : संज्ञानात्मक विकास (समस्या समाधान) सामाजिक अंतःक्रिया (सहयोग) को बढ़ाता है।

7. प्रासंगिक प्रभाव :

- विकास परिवार, संस्कृति और सामाजिक-आर्थिक कारकों से प्रभावित होता है।
- **उदाहरण** : समृद्ध वातावरण में बच्चे संज्ञानात्मक रूप से तेजी से विकसित होते हैं।

तालिका: विकास के सिद्धांत

सिद्धांत	विवरण	उदाहरण
सेफलोकेडल	सिर से पैर तक प्रगति	चलने से पहले सिर पर नियंत्रण रखें
प्रॉक्सिमोडिस्टल	केंद्र से परिधि तक प्रगति	अंगुलियों की निपुणता से पहले हाथ की हरकत
पदानुक्रमिक एकीकरण	सरल कौशल जटिल कौशल का निर्माण करते हैं	बड़बड़ाने से बोलना
परिपक्वता और सीखना	जैविक बनाम पर्यावरणीय विकास	चलना (परिपक्वता) बनाम पढ़ना (सीखना)
व्यक्तिगत मतभेद	विकास में विविधताएँ	प्रारंभिक बनाम विलम्बित भाषा अर्जन
डोमेन की परस्पर क्रिया	परस्पर जुड़े डोमेन	मोटर कौशल खेल को सक्षम बनाता है
प्रासंगिक प्रभाव	पर्यावरण द्वारा आकारित	समृद्ध सेटिंग्स संज्ञान को बढ़ावा देती हैं

विकास में कारक

जैविक, **पर्यावरणीय** और **सांस्कृतिक कारकों** के जटिल परस्पर प्रभाव से प्रभावित होता है :

1. जैविक कारक :

- **आनुवंशिकी** : वंशानुगत लक्षण (जैसे, बुद्धि, स्वभाव)।
- **प्रसवपूर्व वातावरण** : मातृ स्वास्थ्य, पोषण, तनाव (जैसे, अल्कोहल जैसे टेट्राटोजेन्स दोष पैदा करते हैं)।
- **तंत्रिका संबंधी विकास** : मस्तिष्क की वृद्धि, तंत्रिका कनेक्शन (जैसे, सिनैप्टिक प्रूनिंग)।
- **हार्मोन** : यौवन, विकास में तेजी (जैसे, टेस्टोस्टेरोन किशोर व्यवहार को प्रभावित करता है)।
- **उदाहरण** : लंबाई के लिए आनुवंशिक प्रवृत्ति, विकास के लिए पोषण के साथ अंतःक्रिया करती है।

2. वातावरणीय कारक :

- **परिवार** : पालन-पोषण की शैली, लगाव (उदाहरण के लिए, अधिकारपूर्ण पालन-पोषण आत्मविश्वास को बढ़ाता है)।
- **साथी** : सामाजिक कौशल, पहचान निर्माण (जैसे, किशोरावस्था में साथियों का प्रभाव)।

- शिक्षा : स्कूल की गुणवत्ता, शिक्षक सहायता (जैसे, समृद्ध पाठ्यक्रम संज्ञान को बढ़ाता है)।
- सामाजिक आर्थिक स्थिति (एस.ई.एस.) : संसाधनों तक पहुंच (उदाहरण के लिए, विकासात्मक देरी से जुड़ी कम एस.ई.एस.)।
- उदाहरण : एक उत्तेजक प्रीस्कूल में एक बच्चा बेहतर भाषा कौशल विकसित करता है।

3. सांस्कृतिक कारक :

- मूल्य एवं मानदंड : समाजीकरण को आकार देते हैं (उदाहरण के लिए, भारत में सामूहिकतावाद पारिवारिक भूमिकाओं पर जोर देता है)।
- भाषा : संज्ञानात्मक विकास को प्रभावित करती है (उदाहरण के लिए, द्विभाषिकता लचीलेपन को बढ़ाती है)।
- परंपराएँ : विकासात्मक मील के पथरों को प्रभावित करती हैं (जैसे, पश्चिमी संस्कृतियों में प्रारंभिक स्वतंत्रता)।
- उदाहरण : भारतीय बच्चे पारिवारिक कर्तव्यों को प्राथमिकता देते हैं, जिससे सामाजिक विकास प्रभावित होता है।

4. कारकों की परस्पर क्रिया :

- एपिजेनेटिक्स : पर्यावरण जीन अभिव्यक्ति को बदल देता है (उदाहरण के लिए, तनाव जीन विनियमन को प्रभावित करता है)।
- जैवपारिस्थितिक मॉडल (ब्रॉफेनब्रेनर) : माइक्रोसिस्टम (परिवार), मेसोसिस्टम (स्कूल-परिवार संबंध), एक्सोसिस्टम (समुदाय), मैक्रोसिस्टम (संस्कृति), क्रोनोसिस्टम (समय) परस्पर क्रिया करते हैं।
- उदाहरण : गुणवत्तापूर्ण स्कूली शिक्षा और शिक्षा पर सांस्कृतिक जोर से बच्चे की बुद्धिमत्ता की आनुवंशिक क्षमता बढ़ जाती है।

तालिका: विकास में कारक

कारक	विवरण	उदाहरण
जैविक	आनुवंशिकी, प्रसवपूर्व, तंत्रिका विज्ञान	आनुवंशिक ऊंचाई क्षमता
पर्यावरण	परिवार, सहकर्मी, शिक्षा, एसईएस	प्रीस्कूल में भाषा को बढ़ावा देना
सांस्कृतिक	मूल्य, भाषा, परंपराएँ	सामूहिकता पारिवारिक भूमिकाओं को आकार देती है
इंटरैक्शन	एपिजेनेटिक्स, जैवपारिस्थितिकी परस्पर क्रिया	स्कूल में आनुवंशिक बुद्धि का संवर्धन

विकास के चरण

विकासात्मक चरण शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक क्षमताओं में गुणात्मक परिवर्तनों द्वारा चिह्नित अलग-अलग अवधियों का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रमुख रूपरेखाओं में शामिल हैं:

1. जन्मपूर्व अवस्था (गर्भाधान से जन्म तक)

- अवधि : लगभग 9 महीने, जर्मिनल (0-2 सप्ताह), भ्रूणीय (2-8 सप्ताह) और भ्रूणीय (8 सप्ताह-जन्म) में विभाजित।
- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : कोशिका विभाजन, अंग निर्माण, मस्तिष्क विकास।
 - संवेदी : प्रतिवर्त (जैसे, चूसना) भ्रूण अवस्था में उभरते हैं।
 - जोखिम : टेट्राजैन्स (जैसे, शराब, ड्रग्स) दोष पैदा करते हैं।
- उदाहरण : फोलिक एसिड की कमी से न्यूरल ट्यूब दोष हो सकता है।
- महत्व : सभी भावी विकासों का आधार।

2. शैशवावस्था (जन्म से 2 वर्ष तक)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : तीव्र विकास, मोटर कौशल (जैसे, पकड़ना, रेंगना)।
 - संज्ञानात्मक : संवेदी-प्रेरक चरण (पियाजे), वस्तु स्थायित्व।
 - भावनात्मक : लगाव (बोल्बी), विश्वास बनाम अविश्वास (एरिक्सन)।
 - सामाजिक : देखभाल करने वालों के साथ संबंध, अजनबी लोगों से चिंता।
- उदाहरण : माता-पिता के साथ सुरक्षित लगाव भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देता है।
- महत्व : मस्तिष्क के विकास और प्रारंभिक संबंधों के लिए महत्वपूर्ण।

3. प्रारंभिक बचपन (2-6 वर्ष)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : सूक्ष्म मोटर कौशल (जैसे, चित्रकारी), शौचालय प्रशिक्षण।
 - संज्ञानात्मक : पूर्वसंचालन चरण (पियाजे), प्रतीकात्मक विचार, अहंकेन्द्रवाद।
 - भावनात्मक : आत्म-अवधारणा, भावनात्मक विनियमन।
 - सामाजिक : सहकर्मी खेल, लिंग भूमिकाएं, पहल बनाम अपराध (एरिक्सन)।
- उदाहरण : काल्पनिक खेल रचनात्मकता और सामाजिक कौशल को बढ़ाता है।
- महत्व : भाषा, समाजीकरण और स्वायत्तता का आधार।

4. मध्य बचपन (6-12 वर्ष)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : स्थिर विकास, बेहतर समन्वय।
 - संज्ञानात्मक : ठोस परिचालन चरण (पियाजे), संरक्षण, तार्किक सोच।
 - भावनात्मक : आत्मसम्मान, भावनात्मक समझ।
 - सामाजिक : सहकर्मी समूह, उद्योग बनाम हीनता (एरिक्सन)।
- उदाहरण : गणित कौशल में निपुणता से आत्मविश्वास बढ़ता है।
- महत्व : शैक्षणिक और सामाजिक क्षमता के लिए महत्वपूर्ण।

5. किशोरावस्था (12-18 वर्ष)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : यौवन, मस्तिष्क परिपक्वता (जैसे, प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स)।
 - संज्ञानात्मक : औपचारिक संक्रियात्मक चरण (पियाजे), अमूर्त चिंतन।
 - भावनात्मक : पहचान निर्माण, मनोदशा में परिवर्तन।
 - सामाजिक : साथियों का प्रभाव, पहचान बनाम भूमिका भ्रम (एरिक्सन)।
- उदाहरण : कैरियर विकल्पों की खोज से पहचान बनती है।
- महत्व : वयस्कता में संक्रमण, पहचान के लिए महत्वपूर्ण।

6. वयस्कता (18-65 वर्ष)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - प्रारंभिक वयस्कता (18-40) : अंतरंगता बनाम अलगाव (एरिक्सन), करियर, रिश्ते।
 - मध्य वयस्कता (40-65) : जनन क्षमता बनाम ठहराव (एरिक्सन), पालन-पोषण, कैरियर का शिखर।
 - शारीरिक : धीरे-धीरे गिरावट (जैसे, दृष्टि, शक्ति)।
 - संज्ञानात्मक : क्रिस्टलीकृत बुद्धि चरम पर होती है, तरल बुद्धि घटती है।
 - भावनात्मक : जीवन संतुष्टि, मध्य जीवन संक्रमण।
 - सामाजिक : परिवार, समुदाय भूमिकाएँ।
- उदाहरण : युवा सहकर्मियों को सलाह देना उदारता को दर्शाता है।
- महत्व : रिश्तों, उत्पादकता और अर्थ पर ध्यान केंद्रित करें।

7. वयस्कता की अंतिम अवस्था (65+ वर्ष)

- प्रमुख घटनाक्रम :
 - शारीरिक : उम्र बढ़ना (जैसे, गतिशीलता में कमी, संवेदी गिरावट)।
 - संज्ञानात्मक : स्मृति में कमी, बुद्धि में वृद्धि।
 - भावनात्मक : अहं अखंडता बनाम निराशा (एरिक्सन), जीवन समीक्षा।
 - सामाजिक : सेवानिवृत्ति, सामाजिक नेटवर्क, दादा-दादी।
- उदाहरण : जीवन की उपलब्धियों पर चिंतन करने से अखंडता को बढ़ावा मिलता है।
- महत्व : सफल आयुवृद्धि पर ध्यान केन्द्रित करें (भाग 2 में कवर किया गया है)।

तालिका: विकास के चरण

अवस्था	आयु सीमा	प्रमुख घटनाक्रम	उदाहरण
जन्म के पूर्व का	गर्भाधान-जन्म	अंग निर्माण, सजगता	तंत्रिका ट्यूब विकास
बचपन	जन्म-2 वर्ष	मोटर कौशल, लगाव	वस्तु स्थायित्व
प्रारंभिक बचपन	2-6 वर्ष	प्रतीकात्मक विचार, सहकर्मी खेल	काल्पनिक खेल
मध्य बचपन	6-12 वर्ष	तार्किक सोच, सहकर्मी समूह	गणित में निपुणता
किशोरावस्था	12-18 वर्ष	यौवन, पहचान निर्माण	कैरियर अन्वेषण
वयस्कता	18-65 वर्ष	रिश्ते, जननक्षमता	सहकर्मियों को सलाह देना
देर से वयस्कता	65+ वर्ष	बुद्धि, जीवन समीक्षा	उपलब्धियों पर चिंतन

अनुप्रयोग

- शिक्षा : विकासात्मक चरणों के अनुरूप शिक्षण को तैयार करना (उदाहरण के लिए, मध्य बाल्यावस्था के लिए ठोस उदाहरण)।
- नैदानिक मनोविज्ञान : विकासात्मक विलम्ब (जैसे, ऑटिज्म हस्तक्षेप) को संबोधित करना।
- पालन-पोषण : अवस्था-विशिष्ट आवश्यकताओं को समर्थन प्रदान करना (जैसे, किशोरावस्था में स्वायत्तता)।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य : दोषों को रोकने के लिए प्रसवपूर्व देखभाल को बढ़ावा देना।
- कार्यस्थल : वयस्कता में संज्ञानात्मक क्षमताओं के लिए प्रशिक्षण को अनुकूलित करना।

आलोचनाओं

- **चरण मॉडल** : विकास को अति सरल बना सकते हैं (उदाहरण के लिए, सभी एरिक्सन के चरणों का पालन नहीं करते हैं)।
- **सांस्कृतिक पूर्वाग्रह** : पश्चिम-केंद्रित रूपरेखाएँ (जैसे, पियाजे) वैश्विक स्तर पर लागू नहीं हो सकती हैं।
- **व्यक्तिगत परिवर्तनशीलता** : अद्वितीय विकासात्मक पथों की उपेक्षा करती है।
- **अनुभवजन्य चुनौतियाँ** : अमूर्त सिद्धांतों (जैसे, प्लास्टिसिटी) को मापना जटिल है।

अनुभवजन्य साक्ष्य

- **पियाजे (1952)** : बच्चों में चरण-आधारित संज्ञानात्मक विकास मान्य।
- **बॉल्बी (1969)** : लगाव संबंधी अध्ययनों ने प्रारंभिक संबंध प्रभाव दिखाए।
- **एरिक्सन (1950)** : जीवनकाल अनुसंधान में समर्थित मनोसामाजिक चरण।
- **ब्रॉफेनब्रेनर (1979)** : जैवपारिस्थितिक मॉडल ने पर्यावरणीय प्रभावों की पुष्टि की।
- **मीनी (2010)** : एपिजेनेटिक अध्ययनों ने पर्यावरण-जीन अंतःक्रियाओं को दिखाया।
- **स्त्रोफे (2005)** : अनुदैर्घ्य अध्ययनों ने प्रारंभिक अनुभवों को बाद के परिणामों से जोड़ा।

PYQ

- **2019 जून, पेपर 2** : "सेफालोकेडल सिद्धांत विकास को संदर्भित करता है:"
A. केंद्र से परिधि तक,
B. सिर से पैर तक,
C. सरल से जटिल,
D. पर्यावरण से आनुवंशिकी तक।
उत्तर : B. सिर से पैर तक।
स्पष्टीकरण : ऊपर से नीचे की ओर प्रगति का वर्णन करता है।
- **2020 नवंबर, पेपर 2** : "एक महत्वपूर्ण अवधि सबसे अधिक किससे जुड़ी होती है:"
A. क्रमिक सीखना,
B. विशिष्ट विकासात्मक समय,
C. सांस्कृतिक मानदंड,
D. वयस्क प्लास्टिसिटी।
उत्तर : B. विशिष्ट विकासात्मक समय।
स्पष्टीकरण : विकास एक निश्चित समय पर होना चाहिए।
- **2018 जुलाई, पेपर 2** : "एरिक्सन का किशोरावस्था का चरण है:"
A. विश्वास बनाम अविश्वास,
B. उद्योग बनाम हीनता,
C. पहचान बनाम भूमिका भ्रम,
D. जनरेटिविटी बनाम ठहराव।
उत्तर : C. पहचान बनाम भूमिका भ्रम।
व्याख्या : पहचान निर्माण पर ध्यान केंद्रित करता है।

MCQ का अभ्यास करें

1. विकासात्मक प्रक्रियाओं की विशेषता है :

- A. यादृच्छिक परिवर्तन
- B. व्यवस्थित परिवर्तन
- C. स्थैतिक लक्षण
- D. जैविक प्रवृत्ति

उत्तर : B. व्यवस्थित परिवर्तन

स्पष्टीकरण : पूर्वानुमानित पैटर्न का पालन करें।

2. प्रॉक्सिमोडिस्टल सिद्धांत विकास का वर्णन करता है :

- A. सिर से पैर तक
- B. केंद्र से परिधि तक
- C. सरल से जटिल
- D. प्रारंभिक से देर तक

उत्तर : B. केंद्र से परिधि तक

स्पष्टीकरण : केंद्र से छोर तक प्रगति।

3. एक संवेदनशील अवधि एक महत्वपूर्ण अवधि से इस प्रकार भिन्न होती है :

- A. कम लचीली
- B. अधिक लचीली
- C. विकास के लिए अप्रासंगिक
- D. जैविक रूप से

स्थिरउत्तर : B. अधिक लचीली

स्पष्टीकरण : प्रयास के साथ बाद में विकास की अनुमति देता है।

4. ब्रॉफेनब्रेनर का जैव-पारिस्थितिक मॉडल जोर देता है:

- A. केवल आनुवंशिक कारक
C. संज्ञानात्मक चरण

- B. पर्यावरणीय अंतःक्रिया
D. सहज प्रवृत्ति

उत्तर : B. पर्यावरणीय अंतःक्रिया

स्पष्टीकरण : सिस्टम परस्पर क्रिया पर प्रकाश डालता है।

5. मध्य बाल्यावस्था के लिए एरिक्सन का चरण निम्नलिखित पर केंद्रित है:

- A. विश्वास बनाम अविश्वास
C. स्वायत्तता बनाम शर्म

- B. उद्योग बनाम हीनता
D. अंतरंगता बनाम अलगाव

उत्तर : B. उद्योग बनाम हीनता

व्याख्या : क्षमता विकास।

निष्कर्ष

विकासात्मक प्रक्रियाओं का व्यापक अन्वेषण प्रस्तुत किया गया है , जिसमें विकास की प्रकृति , सिद्धांत , कारक और चरण शामिल हैं , तथा तालिकाओं द्वारा समर्थित विस्तृत स्पष्टीकरण, अनुभवजन्य साक्ष्य, अनुप्रयोग, PYQ और परीक्षा प्रवृत्तियाँ शामिल हैं।



विकासात्मक प्रक्रियाएं (सफल उम्र बढ़ना)

परिचय

यूजीसी नेट जेआरएफ मनोविज्ञान पाठ्यक्रम की इकाई 9 की श्रृंखला में यह दूसरा भाग **सफल उम्र बढ़ने पर केंद्रित है**, जो सामाजिक मनोविज्ञान के भीतर विकासात्मक प्रक्रियाओं का एक महत्वपूर्ण पहलू है। सफल उम्र बढ़ने से पता चलता है कि व्यक्ति बाद के जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक जीवन शक्ति, भावनात्मक कल्याण और सामाजिक जुड़ाव कैसे बनाए रख सकते हैं, जो उम्र बढ़ने को गिरावट के रूप में देखने के पारंपरिक विचारों को चुनौती देता है।

सफल बुढ़ापा

परिभाषा

सफल बुढ़ापा, बाद के जीवन में शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण को अनुकूलित करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है, जबकि बुढ़ापा से जुड़ी **गिरावट को कम करता है**। यह सकारात्मक अनुकूलन, लचीलापन और उम्र से संबंधित परिवर्तनों के बावजूद जीवन की उच्च गुणवत्ता बनाए रखने पर जोर देता है।

• मुख्य विशेषताएं :

- **बहुआयामी** : इसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक जीवन शक्ति, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक जुड़ाव शामिल हैं।
- **व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ** : मापन योग्य परिणामों (जैसे, स्वास्थ्य) और व्यक्तिगत धारणाओं (जैसे, जीवन संतुष्टि) को जोड़ता है।
- **गतिशील** : इसमें उम्र बढ़ने की चुनौतियों के प्रति निरंतर अनुकूलन शामिल है।
- **सक्रिय** : सक्रिय रणनीतियों की आवश्यकता होती है (जैसे, व्यायाम, सामाजिक भागीदारी)।
- **उदाहरण** : एक 75 वर्षीय व्यक्ति जो नियमित रूप से व्यायाम करता है, सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेता है, तथा संज्ञानात्मक तीक्ष्णता बनाए रखता है, वह सफल वृद्धावस्था का उदाहरण है।
- **प्रमुख घटक** (रोव एवं काहन, 1997):
 - **न्यूनतम रोग/विकलांगता** : न्यूनतम दीर्घकालिक बीमारी या शारीरिक सीमाएँ।
 - **उच्च संज्ञानात्मक/शारीरिक कार्य** : सतत मानसिक और शारीरिक क्षमताएँ।
 - **जीवन के साथ सक्रिय जुड़ाव** : सामाजिक संबंध, उत्पादक गतिविधियाँ और उद्देश्य।

ऐतिहासिक संदर्भ

- **पृष्ठभूमि** : सफल उम्र बढ़ने की अवधारणा 20वीं सदी के उत्तरार्ध में उभरी, जो उम्र बढ़ने के घाटे-आधारित विचारों (जैसे, अपरिहार्य गिरावट) से सकारात्मक, ताकत-आधारित दृष्टिकोणों में बदल गई। **हैविगहर्स्ट (1961)** द्वारा **किए गए शुरुआती काम** ने "सफल उम्र बढ़ने" को जीवन संतुष्टि प्राप्त करने के रूप में पेश किया, जबकि **रोवे और काहन (1987, 1997)** ने अपने प्रभावशाली मॉडल के साथ इसे औपचारिक रूप दिया। जेरोन्टोलॉजी और सकारात्मक मनोविज्ञान के उदय ने अनुसंधान को बढ़ावा दिया, जिसने विकास के अवसर के रूप में उम्र बढ़ने पर जोर दिया।
- **मुख्य आंकड़े** :
 - **रॉबर्ट हैविघर्स्ट** : उम्र बढ़ने को जीवन की संतुष्टि और गतिविधि से जोड़ा गया।
 - **जॉन रोवे और रॉबर्ट काह्न** : सफल उम्र बढ़ने का बायोमैडिकल मॉडल विकसित किया।
 - **पॉल बाल्टेस** : प्रतिपूर्ति के साथ चयनात्मक अनुकूलन (एसओसी) मॉडल प्रस्तावित किया।

सफल उम्र बढ़ने के मॉडल और सिद्धांत

1. रोवे और काहन का मॉडल (1997) :

- **मुख्य विचार** : सफल वृद्धावस्था में तीन घटक शामिल हैं: **कम रोग/विकलांगता**, **उच्च संज्ञानात्मक/शारीरिक कार्य**, और **जीवन के साथ सक्रिय जुड़ाव**।
- **क्रियाविधि** : सक्रिय व्यवहार (जैसे, व्यायाम, सामाजिक भागीदारी) और पर्यावरणीय समर्थन (जैसे, स्वास्थ्य देखभाल) परिणामों को अनुकूलतम बनाते हैं।
- **उदाहरण** : एक सेवानिवृत्त व्यक्ति जो स्वेच्छा से काम करता है, शारीरिक रूप से सक्रिय रहता है, तथा पुरानी बीमारियों का सफलतापूर्वक प्रबंधन करता है।
- **आलोचना** :
 - बायोमैडिकल फोकस व्यक्तिपरक कल्याण की उपेक्षा करता है।
 - इसमें विकलांग व्यक्तियों को शामिल नहीं किया गया है, जिससे समावेशिता सीमित हो गई है।
 - पश्चिम-केंद्रित, विविध संस्कृतियों में कम लागू।
- **अनुभवजन्य साक्ष्य** :
 - रोवे एवं काहन (1998): अनुदैर्घ्य अध्ययनों ने घटक अंतःक्रियाओं को दर्शाया।
 - मैकलॉघलिन एट अल. (2010): केवल 11% वृद्ध वयस्क ही सभी मानदंडों पर खरे उतरे, जिससे विशिष्टता उजागर हुई।

2. मुआवजे के साथ चयनात्मक अनुकूलन (एसओसी) मॉडल (बाल्टेस और बाल्टेस , 1990) :

- **मुख्य विचार** : सफल वृद्धावस्था में लक्ष्यों का चयन , चुने गए लक्ष्यों के लिए संसाधनों का अनुकूलन , तथा कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए नुकसान की भरपाई करना शामिल है।
- **अवयव** :
 - **चयन** : सार्थक लक्ष्यों को प्राथमिकता देना (जैसे, शारीरिक क्षमता की अपेक्षा सामाजिक संबंध)।
 - **अनुकूलन** : कौशल/संसाधनों को बढ़ाना (उदाहरणार्थ, संज्ञानात्मक कार्यों के लिए प्रशिक्षण)।
 - **क्षतिपूर्ति** : हानि के लिए सहायता/रणनीतियों का उपयोग करना (जैसे, श्रवण सहायता)।
- **उदाहरण** : एक बुजुर्ग कलाकार चित्रकला (चयन) पर ध्यान केंद्रित करता है, कक्षाएं लेता है (अनुकूलन), और आवर्धक उपकरणों का उपयोग करता है (क्षतिपूर्ति)।
- **आलोचना** :
 - संरचनात्मक बाधाओं (जैसे, गरीबी) की उपेक्षा करते हुए एजेंसी मान ली जाती है।
 - अनुभवजन्य रूप से मापना जटिल है।
- **अनुभवजन्य साक्ष्य** :
 - बाल्टेस एवं कार्स्टेन (1996): कल्याण से जुड़ी एसओसी रणनीतियाँ।
 - फ्रायंड एवं बाल्टेस (2002): एसओसी उपयोग से जीवन संतुष्टि की भविष्यवाणी होती है।

3. गतिविधि सिद्धांत (हैविघर्स्ट , 1961) :

- **मुख्य विचार** : सामाजिक, शारीरिक और संज्ञानात्मक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी सफल वृद्धावस्था को बढ़ावा देती है, तथा खोई हुई भूमिकाओं (जैसे, काम) को नई भूमिकाओं (जैसे, स्वयंसेवा) से प्रतिस्थापित करती है।
- **क्रियाविधि** : गतिविधि पहचान, स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों को बनाए रखती है।
- **उदाहरण** : एक सेवानिवृत्त व्यक्ति कार्यस्थल पर बातचीत के स्थान पर पुस्तक क्लब में शामिल हो जाता है।
- **आलोचना** :
 - यह मान लिया गया है कि सभी लोग क्रियाशीलता को प्राथमिकता देते हैं; कुछ लोग अलगाव को महत्व देते हैं।
 - शारीरिक या आर्थिक बाधाओं की अनदेखी करना।
- **अनुभवजन्य साक्ष्य** :
 - लेमन एट अल. (1972): गतिविधि का जीवन संतुष्टि से संबंध।
 - मेनेक (2003): विविध गतिविधियों से स्वास्थ्य परिणामों में सुधार हुआ।

4. विघटन सिद्धांत (कमिंग और हेनरी, 1961) :

- **मुख्य विचार** : सामाजिक भूमिकाओं से धीरे-धीरे हटना सफल वृद्धावस्था के लिए एक स्वाभाविक, अनुकूली प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति और समाज दोनों को लाभ होता है।
- **तंत्र** : कम भागीदारी से ऊर्जा की बचत होती है और युवा पीढ़ी को भूमिकाएं संभालने का अवसर मिलता है।
- **उदाहरण** : एक बुजुर्ग व्यक्ति व्यक्तिगत चिंतन पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए सामुदायिक सहभागिता को कम कर देता है।
- **आलोचना** :
 - सक्रिय आयुर्विज्ञानियों की अनदेखी करते हुए सार्वभौमिक वापसी मान ली गई है।
 - सांस्कृतिक या व्यक्तिगत प्राथमिकताओं की उपेक्षा करता है।
- **अनुभवजन्य साक्ष्य** :
 - कमिंग (1963): कुछ बुजुर्ग लोग अलग हो गए, लेकिन सर्वत्र नहीं।
 - हैवीघर्स्ट एट अल. (1968): कुछ मामलों में अलगाव कम खुशहाली से जुड़ा हुआ है।

5. सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता सिद्धांत (एसएसटी) (कार्स्टेनसन , 1992) :

- **मुख्य विचार** : जैसे-जैसे जीवन में समय की धारणा कम होती जाती है , व्यक्ति ज्ञान प्राप्ति (जैसे, नए कौशल) की अपेक्षा भावनात्मक रूप से सार्थक लक्ष्यों (जैसे, घनिष्ठ संबंध) को प्राथमिकता देने लगते हैं।
- **क्रियाविधि** : सीमित समय वर्तमान-उन्मुख, सकारात्मक अंतःक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करता है।
- **उदाहरण** : एक बुजुर्ग व्यक्ति नई तकनीक सीखने की बजाय परिवार के साथ समय बिताता है।
- **आलोचना** :
 - स्वस्थ, दीर्घायु बुजुर्गों पर कम लागू होता है।
 - भावनाओं पर ध्यान केन्द्रित करता है, अन्य क्षेत्रों की उपेक्षा करता है।
- **अनुभवजन्य साक्ष्य** :
 - कार्स्टेनसन एट अल. (1999): वृद्ध लोग घनिष्ठ सामाजिक संबंधों के पक्षधर थे।
 - फंग एट अल. (2001): एसएसटी को विभिन्न संस्कृतियों में विविधता के साथ लागू किया गया।

सफल उम्र बढ़ने को प्रभावित करने वाले कारक

सफल वृद्धावस्था जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होती है:

1. जैविक कारक :

- **आनुवंशिकी** : दीर्घायु जीन (जैसे, APOE) स्वास्थ्य अवधि को प्रभावित करते हैं।
- **शारीरिक स्वास्थ्य** : दीर्घकालिक रोग प्रबंधन (जैसे, मधुमेह नियंत्रण) कार्य को सहायता प्रदान करता है।
- **जीवनशैली** : व्यायाम, आहार और नींद जीवन शक्ति को बढ़ाते हैं।
- **उदाहरण** : नियमित रूप से पैदल चलने से हृदय संबंधी जोखिम कम होता है, तथा शारीरिक कार्य में सहायता मिलती है।

2. मनोवैज्ञानिक कारक :

- **संज्ञानात्मक आरक्षित** : शिक्षा और मानसिक उत्तेजना (जैसे, पहेलियाँ) गिरावट से बचाती हैं।
- **भावनात्मक विनियमन** : आशावाद और लचीलापन कल्याण में सुधार करते हैं।
- **आत्म-प्रभावकारिता** : उम्र बढ़ने पर नियंत्रण में विश्वास परिणामों को बढ़ाता है।
- **उदाहरण** : आजीवन सीखना (जैसे, पढ़ना) संज्ञानात्मक तीक्ष्णता बनाए रखता है।

3. सामाजिक कारक :

- **सामाजिक समर्थन** : मजबूत नेटवर्क (जैसे, परिवार, मित्र) अकेलेपन को कम करते हैं।
- **संलग्नता** : स्वयंसेवा या सामुदायिक भूमिकाएं उद्देश्य को बढ़ावा देती हैं।
- **सामाजिक-आर्थिक स्थिति (एस.ई.एस.)** : उच्च एस.ई.एस. स्वास्थ्य देखभाल और संसाधनों तक पहुंच प्रदान करता है।
- **उदाहरण** : साप्ताहिक सामाजिक मेलजोल भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

4. सांस्कृतिक प्रभाव :

- **सामूहिक संस्कृतियाँ** (जैसे, भारत): परिवार की भागीदारी को महत्व देना, बड़ों का सम्मान करना, सामाजिक जुड़ाव को बढ़ाना।
- **व्यक्तिवादी संस्कृतियाँ** (जैसे, संयुक्त राज्य अमेरिका): स्वायत्तता, व्यक्तिगत उपलब्धि, सक्रिय वृद्धावस्था का समर्थन करने पर जोर देती हैं।
- **सांस्कृतिक मानदंड** : विभिन्न अपेक्षाएँ (जैसे, पश्चिमी संस्कृतियों में सक्रिय भूमिकाएँ बनाम भारत में सम्मानित स्थिति)।
- **उदाहरण** : भारत में, बहु-पीढ़ी वाले परिवार बुजुर्गों के कल्याण का समर्थन करते हैं।

5. वातावरणीय कारक :

- **स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच** : गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा देखभाल विकलांगता को रोकती है।
- **रहने की स्थितियाँ** : सुरक्षित, सुलभ वातावरण (जैसे, रैम्प) स्वतंत्रता को बढ़ावा देते हैं।
- **सामुदायिक संसाधन** : वरिष्ठ केंद्र, मनोरंजक कार्यक्रम सहभागिता बढ़ाते हैं।
- **उदाहरण** : सुलभ सार्वजनिक परिवहन सामाजिक भागीदारी में सहायक होता है।

तालिका: सफल उम्र बढ़ने के कारक

कारक	विवरण	उदाहरण
जैविक	आनुवंशिकी, स्वास्थ्य, जीवनशैली	व्यायाम से हृदय संबंधी जोखिम कम होता है
मनोवैज्ञानिक	संज्ञानात्मक आरक्षित, भावनात्मक विनियमन	संज्ञान बनाए रखने वाली पहेलियाँ
सामाजिक	समर्थन, सहभागिता, एसईएस	पारिवारिक समारोहों से स्वास्थ्य में वृद्धि
सांस्कृतिक	मानदंड, मूल्य, अपेक्षाएँ	भारत में बहु-पीढ़ीगत घर
पर्यावरण	स्वास्थ्य सेवा, रहने की स्थिति, संसाधन	सुलभ परिवहन से भागीदारी में सहायता

सफल वृद्धावस्था पर सांस्कृतिक दृष्टिकोण

सांस्कृतिक संदर्भ सफल वृद्धावस्था की धारणाओं और प्रथाओं को आकार देते हैं:

- **सामूहिक संस्कृतियाँ (जैसे, भारत, चीन) :**
 - **परस्पर निर्भरता**, पारिवारिक भूमिका और बड़ों के प्रति सम्मान पर जोर दें।
 - सफल वृद्धावस्था सामाजिक सद्भाव, देखभाल और ज्ञान साझा करने से जुड़ी है।
 - **उदाहरण** : पारिवारिक निर्णयों में मार्गदर्शन के लिए भारतीय बुजुर्गों को महत्व दिया जाता है।
- **व्यक्तिवादी संस्कृतियाँ (जैसे, संयुक्त राज्य अमेरिका, ब्रिटेन) :**
 - **स्वायत्तता**, व्यक्तिगत उपलब्धि और सक्रिय जीवनशैली को प्राथमिकता दें।
 - सफल वृद्धावस्था स्वतंत्रता और उत्पादकता से जुड़ी है।
 - **उदाहरण** : अमेरिकी सेवानिवृत्त लोग शौक या अंशकालिक काम करते हैं।

- **पूर्वी बनाम पश्चिमी दृष्टिकोण :**
 - **पूर्वी :** आध्यात्मिक विकास, स्वीकृति पर ध्यान (उदाहरण के लिए, भारतीय वैराग्य पर जोर)।
 - **पश्चिमी :** शारीरिक जीवन शक्ति, एंटी-एजिंग (जैसे, अमेरिकी फिटनेस रुझान) पर ध्यान केंद्रित करें।
 - **उदाहरण :** भारत में योग आध्यात्मिक रूप से वृद्धावस्था को बढ़ावा देता है; अमेरिका में जिम शारीरिक वृद्धावस्था को बढ़ावा देते हैं।
- **सामाजिक-आर्थिक विविधताएँ :**
 - उच्च आय वाले समाज अधिक संसाधन (जैसे, स्वास्थ्य सेवा) प्रदान करते हैं, जिससे जैव-चिकित्सा की सफलता को बढ़ावा मिलता है।
 - निम्न आय वाले समाज सामाजिक नेटवर्क पर निर्भर रहते हैं, तथा संबंधपरक सफलता पर जोर देते हैं।
 - **उदाहरण :** ग्रामीण भारतीय बुजुर्ग परिवार पर निर्भर रहते हैं; शहरी पश्चिमी बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों का उपयोग करते हैं।

तंत्र

- **संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ :**
 - **मूल्यांकन :** उम्र बढ़ने की सकारात्मक धारणाएं (जैसे, वृद्धि बनाम गिरावट) परिणामों को बढ़ाती हैं।
 - **लक्ष्य चयन :** सार्थक गतिविधियों को प्राथमिकता देना (जैसे, एसओसी मॉडल) कल्याण का समर्थन करता है।
 - **उदाहरण :** वृद्धावस्था को ज्ञान-केंद्रित मानना सीखने को प्रेरित करता है।
- **तंत्रिका आधार :**
 - **फ्रीडल कॉर्टेक्स (पीएफसी) :** भावनात्मक और संज्ञानात्मक रणनीतियों को नियंत्रित करता है।
 - **हिप्पोकैम्पस :** स्मृति को सहारा देता है, संज्ञानात्मक कार्य के लिए महत्वपूर्ण है।
 - **न्यूरोप्लास्टिसिटी :** अनुकूलन को सक्षम बनाती है (उदाहरणार्थ, वृद्धावस्था में नई बातें सीखना)।
 - **उदाहरण :** मस्तिष्क व्यायाम (जैसे, शतरंज) तंत्रिका कनेक्शन को मजबूत करते हैं।
- **भावनात्मक चालक :**
 - सकारात्मक भावनाएं (जैसे, कृतज्ञता) तनाव को कम करती हैं तथा स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं।
 - लचीलापन उम्र बढ़ने की चुनौतियों का मुकाबला करता है।
 - **उदाहरण :** आशावाद बुजुर्गों में अवसाद के जोखिम को कम करता है।
- **शारीरिक प्रतिक्रिया :**
 - व्यायाम सूजन को कम करता है, शारीरिक कार्य को सहायता करता है।
 - सामाजिक जुड़ाव से कॉर्टिसोल कम होता है, प्रतिरक्षा में सुधार होता है।
 - **उदाहरण :** नियमित रूप से पैदल चलने से हृदय-संवहनी स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- **सामाजिक प्रभाव :**
 - सहायक नेटवर्क सक्रिय उम्र बढ़ने को सुदृढ़ करते हैं।
 - सांस्कृतिक मानदंड उम्र बढ़ने की अपेक्षाओं को आकार देते हैं।
 - **उदाहरण :** सामुदायिक कार्यक्रम बुजुर्गों की भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं।

अनुप्रयोग

- **नैदानिक मनोविज्ञान :**
 - बुजुर्गों में अवसाद या संज्ञानात्मक गिरावट को संबोधित करना (उदाहरण के लिए, सी.बी.टी.)।
- **जराविज्ञान :**
 - सक्रिय वृद्धावस्था के लिए कार्यक्रम तैयार करना (जैसे, वरिष्ठ फिटनेस कक्षाएं)।
- **सार्वजनिक स्वास्थ्य :**
 - नीतियों के माध्यम से स्वस्थ वृद्धावस्था को बढ़ावा देना (जैसे, सुलभ स्वास्थ्य सेवा)।
- **सामाजिक नीति :**
 - वृद्धों को शामिल करने में सहायता करना (उदाहरणार्थ, भारत में सामुदायिक केंद्र)।
- **कार्यस्थल :**
 - वृद्धजनों को रोजगार या स्वैच्छिक सेवा के लिए प्रोत्साहित करना।
- **अंतर-सांस्कृतिक हस्तक्षेप :**
 - वृद्धावस्था कार्यक्रमों को सांस्कृतिक मूल्यों के अनुरूप ढालना (जैसे, भारत में परिवार आधारित देखभाल)।

आलोचनाओं

- **पश्चिमी पूर्वाग्रह :** रोवे और काहन का मॉडल जैव-चिकित्सा सफलता पर जोर देता है, जो सामूहिक संस्कृतियों में कम प्रासंगिक है।
- **विशिष्टता :** परिभाषाओं में विकलांग या निम्न-एस.ई.एस. वाले बुजुर्ग शामिल नहीं हैं।

- गतिविधि पर अत्यधिक जोर : विरक्ति या आध्यात्मिक वृद्धावस्था संबंधी प्राथमिकताओं की उपेक्षा।
- मापन चुनौतियाँ : व्यक्तिपरक कल्याण को मापना कठिन है।
- संरचनात्मक बाधाओं की उपेक्षा : गरीबी, स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच की अनदेखी की जाती है।

अनुभवजन्य साक्ष्य

- रोवे एवं काह्न (1997) : मैकआर्थर अध्ययन ने घटकों को दीर्घायु से जोड़ा।
- बाल्टेस एवं बाल्टेस (1990) : एसओसी मॉडल ने परीक्षणों में बुजुर्गों के परिणामों में सुधार किया।
- कार्स्टेसन एट अल. (1999) : एसएसटी ने उम्र बढ़ने में भावनात्मक प्राथमिकता को मान्य किया।
- हैवीघर्स्ट (1961) : गतिविधि का जीवन संतुष्टि से संबंध।
- कर्मिंग एवं हेनरी (1961) : कुछ बुजुर्गों में अलगाव देखा गया।
- एनजी एट अल. (2015) : सामूहिक संस्कृतियों ने पारिवारिक समर्थन के माध्यम से बुजुर्गों की बेहतर भलाई दिखाई।
- काहाना एट अल. (2014) : लचीलापन और सामाजिक जुड़ाव ने सफल उम्र बढ़ने की भविष्यवाणी की।

रोवे और काह्न का मॉडल

[सफल बुढ़ापा]

- कम रोग/विकलांगता
- उच्च संज्ञानात्मक/शारीरिक कार्य
 - जीवन के साथ सक्रिय जुड़ाव
- सामाजिक संबंध
 - उत्पादक गतिविधियाँ

तालिका: सफल उम्र बढ़ने के मॉडल

नमूना	प्रस्ताव करनेवाला	मूल विचार	ज़रूरी भाग	आलोचनाओं
रोवे और काह्न	रोवे और काह्न (1997)	बायोमेडिकल सफलता	कम रोग, उच्च कार्य, संलग्नता	विशिष्टता, पश्चिमी पूर्वाग्रह
एसओसी मॉडल	बाल्टेस और बाल्टेस (1990)	अनुकूली रणनीतियाँ	चयन, अनुकूलन, मुआवजा	एजेंसी, जटिल मानता है
गतिविधि सिद्धांत	हैविघर्स्ट (1961)	सक्रिय भागीदारी से खुशहाली बढ़ती है	सामाजिक, शारीरिक गतिविधियाँ	अलगाव की अनदेखी
विघटन सिद्धांत	कर्मिंग और हेनरी (1961)	वापसी अनुकूली है	भूमिकाएं कम करना, प्रतिबिम्बन	सार्वभौमिकता मानता है
एसएसटी	कार्स्टेसन (1992)	सीमित समय में भावनात्मक प्राथमिकता	सार्थक रिश्ते	सीमित दायरा, भावनात्मक फोकस

PYQ

- **2019 जून, पेपर 2** : "रोव और काह्न के सफल उम्र बढ़ने के मॉडल में शामिल हैं:"
 - A. उच्च रोग,
 - B. सक्रिय भागीदारी,
 - C. कम संज्ञानात्मक कार्य,
 - D. सामाजिक अलगाव।
 उत्तर : B. सक्रिय भागीदारी।
 स्पष्टीकरण : मॉडल का मुख्य घटक।
- **2020 नवंबर, पेपर 2** : "एसओसी मॉडल का मतलब है:"
 - A. सामाजिक अनुकूलन चक्र,
 - B. मुआवजे के साथ चयनात्मक अनुकूलन,
 - C. व्यवस्थित संगठनात्मक परिवर्तन,
 - D. सामाजिक-भावनात्मक चयन चक्र।
 उत्तर : B. मुआवजे के साथ चयनात्मक अनुकूलन।
 व्याख्या : बाल्टेस की अनुकूली उम्र बढ़ने की रणनीति।
- **2018 जुलाई, पेपर 2** : "सामाजिक भावनात्मक चयनात्मकता सिद्धांत जोर देता है:"
 - A. ज्ञान प्राप्ति,
 - B. भावनात्मक लक्ष्य,
 - C. शारीरिक फिटनेस,
 - D. कैरियर की उपलब्धि।
 उत्तर : B. भावनात्मक लक्ष्य।
 व्याख्या : सार्थक रिश्तों को प्राथमिकता देता है।

MCQ का अभ्यास करें

- सफल उम्र बढ़ने को सबसे अच्छी तरह से परिभाषित किया जाता है:

A. सभी बीमारियों से बचना

B. कल्याण को अनुकूलित करना

C. भूमिकाओं से हटना

D. धन प्राप्त करना

उत्तर : B. कल्याण को अनुकूलित करना

स्पष्टीकरण : बहुआयामी स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करता है।

- रोवे और काहन का मॉडल किस घटक को बाहर रखता है?

A. उच्च संज्ञानात्मक कार्य

B. सक्रिय जुड़ाव

C. उच्च रोग

D. कम विकलांगता

उत्तर : C. उच्च रोग

स्पष्टीकरण : कम बीमारी पर जोर देता है।

- एसओसी मॉडल में शामिल है :

A. भावनात्मक वापसी

B. लक्ष्य चयन

C. सामाजिक अलगाव

D. शारीरिक गिरावट

उत्तर : B. लक्ष्य चयन

स्पष्टीकरण : सार्थक लक्ष्यों को प्राथमिकता देता है।

- सामूहिक संस्कृतियाँ सफल उम्र बढ़ने पर जोर देती हैं :

A. व्यक्तिगत स्वायत्तता

B. परिवार की भागीदारी

C. कैरियर की सफलता

D. शारीरिक फिटनेस

उत्तर : B. परिवार की भागीदारी

स्पष्टीकरण : अन्योन्याश्रितता को महत्व देता है।

- सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता सिद्धांत भविष्यवाणी करता है कि बुजुर्ग प्राथमिकता देते हैं :

A. नए कौशल

B. करीबी रिश्ते

C. वित्तीय लाभ

D. शारीरिक स्वास्थ्य

उत्तर : B. करीबी रिश्ते

स्पष्टीकरण : भावनात्मक लक्ष्य हावी होते हैं।

निष्कर्ष

सफल आयुवृद्धि का व्यापक अन्वेषण प्रस्तुत किया गया है , जिसमें परिभाषाएं, मॉडल (रोवे और काहन, एसओसी, गतिविधि, विघटन, एसएसटी), कारक, सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य, तंत्र, अनुप्रयोग, आलोचनाएं, अनुभवजन्य साक्ष्य, PYQ और परीक्षा प्रवृत्तियां शामिल हैं, जिन्हें तालिकाओं और अरेखों द्वारा समर्थित किया गया है।

विकास के सिद्धांत (मनोविश्लेषणात्मक)

परिचय

यूजीसी नेट जेआरएफ मनोविज्ञान पाठ्यक्रम की इकाई 9 की श्रृंखला में यह तीसरा भाग **विकास के सिद्धांतों पर गहराई से चर्चा करता है**, विशेष रूप से विकास के **मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करता है**, जिसमें **सिगमंड फ्रायड** और **एरिक एरिकसन** के मूलभूत योगदान पर जोर दिया गया है। मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत अचेतन प्रक्रियाओं, आंतरिक संघर्षों और मनोसामाजिक चरणों के लेंस के माध्यम से मानव विकास को समझने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करते हैं, जो जैविक ड्राइव, शुरुआती अनुभवों और सामाजिक अंतःक्रियाओं के परस्पर क्रिया पर प्रकाश डालते हैं।

विकास के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत विकास को अचेतन प्रक्रियाओं, आंतरिक संघर्षों और सामाजिक अंतःक्रियाओं द्वारा संचालित चरणों की एक श्रृंखला के रूप में देखते हैं। दो प्राथमिक योगदानकर्ता, **सिगमंड फ्रायड** और **एरिक एरिकसन**, अलग-अलग लेकिन पूरक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

सिगमंड फ्रायड का मनोलैंगिक सिद्धांत

ऐतिहासिक संदर्भ

- **प्रस्तावित** : सिगमंड फ्रायड (1856-1939)।
- **पृष्ठभूमि** : मनोविश्लेषण के संस्थापक फ्रायड ने 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत में वियना में रोगियों के नैदानिक अवलोकनों के आधार पर अपना मनोलैंगिक सिद्धांत विकसित किया। उनके काम ने अचेतन उद्देश्यों, बचपन के अनुभवों और यौन इच्छाओं पर जोर देकर मनोविज्ञान में क्रांति ला दी, व्यवहार के विक्टोरियन युग के विचारों को चुनौती दी। फ्रायड के सिद्धांत ने बाद के विकासात्मक और चिकित्सीय दृष्टिकोणों के लिए आधार तैयार किया।

मूल सिद्धांत

फ्रायड का मनोलैंगिक सिद्धांत यह मानता है कि विकास विभिन्न **कामुक क्षेत्रों पर कामेच्छा (यौन ऊर्जा) के फोकस** द्वारा परिभाषित चरणों के माध्यम से होता है, प्रत्येक चरण में **अनुसुलझे संघर्ष व्यक्तित्व और व्यवहार को आकार देते हैं। इद, अहंकार और सुपरइगो** की परस्पर क्रिया इन प्रक्रियाओं को संचालित करती है।

- **महत्वपूर्ण अवधारणाएं** :
 - **कामेच्छा** : सहज ऊर्जा संचालित व्यवहार, आनंद की खोज पर केंद्रित।
 - **कामोद्दीपक क्षेत्र (erogenous zone)** : शरीर के वे क्षेत्र (जैसे, मुंह, गुदा) जो चरणों के दौरान संवेदनशील होते हैं।
 - **इद** : अचेतन, सहज प्रवृत्ति से प्रेरित (आनंद सिद्धांत)।
 - **अहंकार** : चेतन, तर्कसंगत मध्यस्थ (वास्तविकता सिद्धांत)।
 - **सुपरइगो** : नैतिक विवेक, सामाजिक मानदंडों को आंतरिक बनाना।
 - **फिक्सेशन (Fixation)** : अधिक या कम संतुष्टि के कारण किसी अवस्था पर लगातार ध्यान केन्द्रित करना, जिसके कारण व्यक्तित्व लक्षण प्रभावित होते हैं।
- **क्रियाविधि** : चरणों के माध्यम से प्रगति में जैविक प्रेरणाओं और सामाजिक अपेक्षाओं के बीच संघर्षों को हल करना शामिल है, जिसमें प्रारंभिक अनुभव वयस्क व्यक्तित्व को आकार देते हैं।
- **उदाहरण** : मौखिक अवस्था के दौरान अत्यधिक लिप्त रहने वाला बच्चा आश्रित व्यक्तित्व (निर्भरता) विकसित कर सकता है।

मनोलैंगिक चरण

- **मौखिक चरण (0-1.5 वर्ष)** :
 - **ध्यान केन्द्रित करें** : मुँह (चूसना, काटना, चबाना)।
 - **संघर्ष** : स्तन या बोतल से दूध छुड़ाना।
 - **विकास** : विश्वास, निर्भरता और मौखिक अन्वेषण।
 - **निर्धारण** :
 - **अतिभोग** : निर्भरता, आशावाद, मौखिक ग्रहणशील लक्षण (जैसे, धूम्रपान, अधिक भोजन)।
 - **अल्प संतुष्टि** : आक्रामकता, निराशावाद, या मौखिक आक्रामक लक्षण (जैसे, व्यंग्य)।
 - **उदाहरण** : एक बच्चा दूध पीने के माध्यम से विश्वास करना सीखता है; विश्वास पर अड़े रहने से वयस्कता में नाखून चबाने की आदत विकसित होती है।
- **गुदा चरण (1.5-3 वर्ष)** :
 - **ध्यान केन्द्रित करें** : गुदा (मल त्याग, नियंत्रण)।
 - **संघर्ष** : शौचालय प्रशिक्षण।
 - **विकास** : स्वायत्तता, आत्म-नियंत्रण।

- निर्धारण :
 - अत्यधिक सख्त : व्यवस्थितता, जिद्दीपन, या गुदा प्रतिधारण लक्षण (जैसे, पूर्णतावाद)।
 - अत्यधिक उदार : अव्यवस्था, आवेगशीलता, या गुदा निष्कासन लक्षण (जैसे, गड़बड़झाला)।
- उदाहरण : कठोर शौचालय प्रशिक्षण जुनूनी-बाध्यकारी प्रवृत्तियों का कारण बनता है।
- फालिक चरण (3-6 वर्ष) :
 - ध्यान केन्द्रित करें : जननांग (यौन जिज्ञासा)।
 - संघर्ष : ओडिपस/इलेक्ट्रा कॉम्प्लेक्स (विपरीत लिंग वाले माता-पिता के प्रति आकर्षण, समान लिंग वाले माता-पिता के साथ प्रतिद्वंद्विता)।
 - विकास : लिंग पहचान, नैतिक विकास।
 - फिक्सेशन : घमंड, संकीर्णता, या लिंग भूमिका संबंधी मुद्दे।
 - उदाहरण : अनसुलझे ओडिपस कॉम्प्लेक्स प्रतिस्पर्धी पुरुषत्व की ओर ले जाता है।
- सुप्त अवस्था (6-यौवन) :
 - फोकस : कोई विशिष्ट कामोद्दीपक क्षेत्र (कामेच्छा निष्क्रिय) नहीं।
 - विकास : सामाजिक कौशल, सहकर्मी संबंध, बौद्धिक विकास।
 - संघर्ष : न्यूनतम; सीखने और सामाजिकीकरण पर ध्यान।
 - उदाहरण : बच्चे मित्रता और शैक्षणिक कौशल विकसित करते हैं।
- जननांग अवस्था (यौवन-वयस्कता) :
 - फोकस : परिपक्व यौन और सामाजिक संबंध।
 - संघर्ष : अंतरंग संबंध स्थापित करना, व्यक्तिगत और सामाजिक मांगों में संतुलन बनाना।
 - विकास : परिपक्व व्यक्तित्व, यौन परिपक्वता, स्वतंत्रता।
 - फिक्सेशन : सफल समाधान से स्वस्थ रिश्ते बनते हैं; प्रारंभिक चरण के मुद्दे बने रह सकते हैं।
 - उदाहरण : एक सुसंयोजित वयस्क व्यक्ति एक स्थिर विवाह बनाता है।

तालिका: फ्रायड के मनोलैंगिक चरण

अवस्था	आयु सीमा	केंद्र	टकराव	फिक्सेशन लक्षण
मौखिक	0-1.5 वर्ष	मुँह	दूध छुड़ाने का वायु	निर्भरता, आक्रामकता
गुदा	1.5-3 वर्ष	गुदा	शौचालय प्रशिक्षण	सुव्यवस्था, अव्यवस्था
लिंग संबंधी	3-6 वर्ष	गुप्तांग	ओडिपस/इलेक्ट्रा कॉम्प्लेक्स	घमंड, लिंग संबंधी मुद्दे
विलंब	6-यौवन	कोई नहीं	समाजीकरण	कोई नहीं (निष्क्रिय)
जनन	यौवन-वयस्कता	रिश्ते	आत्मीयता	स्वस्थ या अनसुलझे मुद्दे

तंत्र

- **ड्राइव समाधान** : आईडी (ड्राइव) और सुपरइगो (नैतिकता) के बीच संघर्ष अहंकार द्वारा मध्यस्थता की जाती है, जो व्यक्तित्व को आकार देती है।
- **रक्षा तंत्र** : दमन, प्रक्षेपण या उदात्तीकरण अनसुलझे संघर्षों का प्रबंधन करते हैं।
 - उदाहरण : ओडिपल इच्छाओं को दबाने से चिंता से बचाव होता है, लेकिन यह स्थगन का कारण बन सकता है।
- **अचेतन प्रक्रियाएँ** : अचेतन में संग्रहीत प्रारंभिक अनुभव बाद के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।
- **तंत्रिका आधार** : लिम्बिक प्रणाली (जैसे, एमिगडाला) भावनात्मक संघर्षों को संचालित करती है; प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स अहं कार्यों को नियंत्रित करता है।
- **सामाजिक प्रभाव** : माता-पिता और सामाजिक मानदंड सुपरइगो के विकास को आकार देते हैं।

अनुप्रयोग

- **नैदानिक मनोविज्ञान** : मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा, फिक्सेशन (जैसे, निर्भरता संबंधी मुद्दे) को संबोधित करती है।
- **पेरेंटिंग** : संतुलित संतुष्टि, जुनून (जैसे, सहायक शौचालय प्रशिक्षण) को रोकती है।
- **शिक्षा** : संघर्षों को समझना कक्षा व्यवहार प्रबंधन में सहायता करता है।
- **सांस्कृतिक विश्लेषण** : बाल-पालन में सांस्कृतिक विविधताओं की व्याख्या करता है (जैसे, सख्त बनाम उदार मानदंड)।

आलोचनाओं

- **अप्रामाण्यता** : अचेतन प्रक्रियाएँ जिनका अनुभवजन्य परीक्षण करना कठिन है।
- **यौन महत्व** : कामेच्छा पर अत्यधिक ध्यान देने से सामाजिक या संज्ञानात्मक कारकों की उपेक्षा हो जाती है।
- **सांस्कृतिक पूर्वाग्रह** : पश्चिमी रोगियों पर आधारित, विश्व स्तर पर कम लागू (उदाहरण के लिए, सामूहिक संस्कृतियों में ओडिपस कॉम्प्लेक्स)।

- **लिंग पूर्वाग्रह** : लिंग संबंधी अवस्था संबंधी धारणाएं (जैसे, लिंग ईर्ष्या) की लिंगभेदी के रूप में आलोचना की जाती है।
- **सीमित क्षेत्र** : प्रारंभिक बाल्यावस्था पर ध्यान केंद्रित करता है, बाद के विकास पर कम।

अनुभवजन्य साक्ष्य

- **फ्रायड (1905)** : केस स्टडीज (जैसे, लिटिल हंस) ने मनोवैज्ञानिक संघर्षों का समर्थन किया।
- **हॉर्नी (1937)** : फिक्सेशन पर सांस्कृतिक प्रभावों की आलोचना की गई लेकिन आंशिक रूप से मान्य किया गया।
- **फिशर और ग्रीनबर्ग (1996)** : मेटा-विश्लेषण ने निर्धारण प्रभावों के लिए मिश्रित समर्थन दिखाया।
- **वेस्टेन (1998)** : आधुनिक मनोविज्ञान में मान्य अचेतन प्रक्रियाएं।

एरिक एरिकसन का मनोसामाजिक सिद्धांत

ऐतिहासिक संदर्भ

- **प्रस्तावित** : एरिक एरिकसन (1902-1994).
- **पृष्ठभूमि** : एक जर्मन-अमेरिकी मनोविश्लेषक, एरिकसन ने 20वीं सदी के मध्य में फ्रायड के सिद्धांत का विस्तार किया, जिसमें जैविक प्रेरणाओं पर सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभावों पर जोर दिया गया। अन्ना फ्रायड के अधीन प्रशिक्षित, उनके काम को उनकी अपनी पहचान के संघर्षों और अंतर-सांस्कृतिक टिप्पणियों द्वारा आकार दिया गया, जिससे उनका सिद्धांत अधिक जीवनकाल-उन्मुख और सामाजिक रूप से प्रासंगिक हो गया।

मूल सिद्धांत

एरिकसन का मनोसामाजिक सिद्धांत यह मानता है कि विकास जीवन भर में **आठ चरणों से होकर गुजरता है, जिनमें से प्रत्येक में विरोधी प्रवृत्तियों के बीच एक मनोसामाजिक संकट होता है, जिसे सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से हल किया जाता है। सफल समाधान अहंकार की ताकत बनाता है, व्यक्तित्व और सामाजिक अनुकूलन को आकार देता है।**

- **महत्वपूर्ण अवधारणाएं** :
 - **मनोसामाजिक संकट** : व्यक्तिगत आवश्यकताओं और सामाजिक मांगों के बीच संघर्ष (जैसे, विश्वास बनाम अविश्वास)।
 - **अहं शक्तियाँ** : संकल्प से प्राप्त गुण (जैसे, आशा, उद्देश्य)।
 - **जीवनकाल दृष्टिकोण** : फ्रायड के बचपन पर केन्द्रित दृष्टिकोण के विपरीत, इसमें चरण शैशवावस्था से लेकर वयस्कता तक फैले होते हैं।
 - **सामाजिक जोर** : विकास केवल जीवविज्ञान से नहीं, बल्कि परिवार, साथियों, संस्कृति से प्रेरित होता है।
- **तंत्र** : प्रत्येक संकट के लिए व्यक्तिगत और सामाजिक शक्तियों में संतुलन की आवश्यकता होती है, जिसके परिणाम बाद के चरणों को प्रभावित करते हैं।
- **उदाहरण** : किशोरावस्था में पहचान बनाम भूमिका संबंधी भ्रम को सुलझाने से स्वयं के प्रति मजबूत भावना का निर्माण होता है, जो बाद में घनिष्ठता में सहायक होता है।

मनोसामाजिक चरण

- **विश्वास बनाम अविश्वास (0-1.5 वर्ष)** :
 - **संकट** : देखभाल करने वालों में विश्वास विकसित करना बनाम असंगत देखभाल से अविश्वास।
 - **अहं शक्ति** : आशा (देखभाल में विश्वास)।
 - **उदाहरण** : लगातार खिलाने से विश्वास बढ़ता है; उपेक्षा से अविश्वास बढ़ता है।
 - **परिणाम** : विश्वास सुरक्षित लगाव का समर्थन करता है।
- **स्वायत्तता बनाम शर्म और संदेह (1.5-3 वर्ष)** :
 - **संकट** : स्वतंत्रता प्राप्त करना बनाम अत्यधिक नियंत्रण से शर्मिंदगी।
 - **अहं शक्ति** : इच्छाशक्ति (आत्म-नियंत्रण)।
 - **उदाहरण** : अन्वेषण को प्रोत्साहित करने से स्वायत्तता का निर्माण होता है; कठोर आलोचना शर्म का कारण बनती है।
 - **परिणाम** : स्वायत्तता आत्मविश्वास बढ़ाती है।
- **पहल बनाम अपराध बोध (3-6 वर्ष)** :
 - **संकट** : पहल करना बनाम अस्वीकृति से उत्पन्न अपराध बोध।
 - **अहं शक्ति** : उद्देश्य (लक्ष्य-निर्देशन)।
 - **उदाहरण** : चंचल अन्वेषण से पहल की भावना पैदा होती है; दण्ड से अपराध बोध पैदा होता है।
 - **परिणाम** : पहल रचनात्मकता का समर्थन करती है।
- **उद्योग बनाम हीनता (6-12 वर्ष)** :
 - **संकट** : कुशलता प्राप्त करना बनाम असफलता से उत्पन्न हीन भावना।
 - **अहं शक्ति** : योग्यता (कार्य निपुणता)।
 - **उदाहरण** : शैक्षणिक सफलता उद्योग का निर्माण करती है; बार-बार असफलता हीनता का कारण बनती है।
 - **परिणाम** : योग्यता से आत्म-सम्मान बढ़ता है।

- **पहचान बनाम भूमिका भ्रम (12-18 वर्ष) :**
 - **संकट :** एक सुसंगत पहचान बनाना बनाम भूमिका अनिश्चितता से भ्रम।
 - **अहं शक्ति :** निष्ठा (आत्म-संगति)।
 - **उदाहरण :** कैरियर पथ तलाशने से पहचान बनती है; साथियों का दबाव भ्रम पैदा करता है।
 - **परिणाम :** मजबूत पहचान वयस्कता की भूमिकाओं का समर्थन करती है।
- **अंतरंगता बनाम अलगाव (18-40 वर्ष) :**
 - **संकट :** घनिष्ठ संबंध बनाना बनाम अस्वीकृति के भय से अलगाव।
 - **अहं शक्ति :** प्रेम (पारस्परिक प्रतिबद्धता)।
 - **उदाहरण :** एक स्थिर साझेदारी घनिष्ठता का निर्माण करती है; भेद्यता का भय अलगाव का कारण बनता है।
 - **परिणाम :** अंतरंगता भावनात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देती है।
- **जनन क्षमता बनाम स्थिरता (40-65 वर्ष) :**
 - **संकट :** समाज में योगदान बनाम आत्म-अवशोषण से उत्पन्न ठहराव।
 - **अहंकार शक्ति :** देखभाल (दूसरों का पोषण)।
 - **उदाहरण :** मार्गदर्शन से सृजनात्मकता बढ़ती है; उद्देश्य की कमी से ठहराव पैदा होता है।
 - **परिणाम :** जननक्षमता सामाजिक प्रभाव को बढ़ाती है।
- **अहं अखंडता बनाम निराशा (65+ वर्ष) :**
 - **संकट :** जीवन के अर्थ को स्वीकार करना बनाम पछतावे से निराशा।
 - **अहंकार शक्ति :** बुद्धि (जीवन स्वीकृति)।
 - **उदाहरण :** उपलब्धियों पर चिंतन करने से अखंडता का निर्माण होता है; अनसुलझे पछतावे निराशा का कारण बनते हैं।
 - **परिणाम :** ईमानदारी सफल वृद्धावस्था का समर्थन करती है।

तालिका: एरिक्सन के मनोसामाजिक चरण

अवस्था	आयु सीमा	संकट	अहंकार शक्ति	उदाहरण
विश्वास बनाम अविश्वास	0-1.5 वर्ष	देखभाल में भरोसा बनाम अविश्वास	आशा	लगातार खिलाने से भरोसा
स्वायत्तता बनाम शर्म	1.5-3 वर्ष	स्वतंत्रता बनाम शर्म	इच्छा	अन्वेषण से स्वायत्तता
पहल बनाम अपराधबोध	3-6 वर्ष	पहल बनाम अपराध	उद्देश्य	खेल से पहल
उद्योग बनाम हीनता	6-12 वर्ष	निपुणता बनाम हीनता	क्षमता	शैक्षणिक सफलता से उद्योग
पहचान बनाम भूमिका भ्रम	12-18 वर्ष	पहचान बनाम भ्रम	निष्ठा	कैरियर अन्वेषण से पहचान
अंतरंगता बनाम एकांत	18-40 वर्ष	रिश्ते बनाम अलगाव	प्यार	साझेदारी से आत्मीयता
उत्पादक क्षमता बनाम स्थिरता	40-65 वर्ष	योगदान बनाम ठहराव	देखभाल	मार्गदर्शन से सृजनात्मकता
अहं अखंडता बनाम निराशा	65+ वर्ष	स्वीकृति बनाम निराशा	बुद्धि	जीवन प्रतिबिंब से अखंडता

तंत्र

- **संकट समाधान :** विरोधी प्रवृत्तियों में संतुलन बनाने से अहंकार की शक्ति बढ़ती है, व्यक्तित्व का निर्माण होता है।
- **सामाजिक संदर्भ :** परिवार, साथियों और समाज के साथ बातचीत समाधान को प्रेरित करती है।
 - **उदाहरण :** साथियों का सहयोग किशोरों की पहचान निर्माण में सहायक होता है।
- **एपिजेनेटिक सिद्धांत :** चरण पूर्व निर्धारित अनुक्रम में सामने आते हैं, जिनमें से प्रत्येक पूर्व संकल्पों पर आधारित होता है।
- **तंत्रिका आधार :** प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स पहचान और नैतिक निर्णयों का समर्थन करता है; लिम्बिक सिस्टम भावनात्मक संकटों को संसाधित करता है।
- **सांस्कृतिक प्रभाव :** सामाजिक मानदंड मंच के परिणामों को आकार देते हैं (उदाहरण के लिए, भारत में सामूहिकता परिवार आधारित अंतरंगता का समर्थन करती है)।

अनुप्रयोग

- **नैदानिक मनोविज्ञान :** अनसुलझे संकटों का समाधान (जैसे, चिकित्सा में पहचान संबंधी मुद्दे)।
- **शिक्षा :** चरण-विशिष्ट आवश्यकताओं को समर्थन देना (जैसे, मध्य बाल्यावस्था में सक्षमता)।
- **पालन-पोषण :** बच्चों में विश्वास, स्वायत्तता और पहल को बढ़ावा देना।
- **कार्यस्थल :** मार्गदर्शन भूमिकाओं के माध्यम से सृजनशीलता को बढ़ावा देना।
- **सांस्कृतिक हस्तक्षेप :** मंचीय समर्थन को सांस्कृतिक मूल्यों के अनुकूल बनाना (जैसे, भारत में बुजुर्गों का ज्ञान)।

आलोचनाओं

- **अस्पष्टता :** संकट और ताकत (जैसे, निष्ठा) को मापना कठिन है।
- **सांस्कृतिक पूर्वाग्रह :** स्वायत्तता पर पश्चिमी ध्यान सामूहिक संस्कृतियों में कम प्रासंगिक है।

- **चरण कठोरता** : व्यक्तिगत विविधताओं की अनदेखी करते हुए सार्वभौमिक प्रगति को मान लिया जाता है।
- **सीमित अनुभवजन्य समर्थन** : केस अध्ययनों पर निर्भर, कम प्रयोगात्मक सत्यापन।
- **लिंग पूर्वाग्रह** : प्रारंभिक सूत्रीकरण में महिलाओं के अनुभवों को कम शामिल किया गया।

अनुभवजन्य साक्ष्य

- **एरिक्सन (1950)** : केस स्टडीज (जैसे, गांधी) ने पहचान विकास का समर्थन किया।
- **मार्सिया (1966)** : पहचान स्थिति मॉडल ने किशोर पहचान चरणों को मान्य किया।
- **वैलेन्ट (2002)** : अनुदैर्घ्य अध्ययनों ने जनरेटिविटी और अखंडता का समर्थन किया।
- **होरे (2002)** : अंतर-सांस्कृतिक अध्ययनों ने चरण भिन्नताएं (जैसे, सामूहिक अंतरंगता) दिखाईं।

फ्रायड और एरिक्सन की तुलना

- **केंद्र** :
 - फ्रायड: जैविक प्रेरणाएं, मनोवैज्ञानिक संघर्ष, प्रारंभिक बचपन।
 - एरिक्सन: सामाजिक अंतःक्रियाएं, मनोसामाजिक संकट, जीवनकाल।
- **चरण** :
 - फ्रायड: पाँच चरण, किशोरावस्था में समाप्त।
 - एरिक्सन: आठ चरण, शिशु अवस्था से लेकर प्रौढ़ावस्था तक।
- **तंत्र** :
 - फ्रायड: कामेच्छा, इदं-अहं-परअहं गतिशीलता, निर्धारण।
 - एरिक्सन: सामाजिक संकट, अहं शक्तियाँ, एपिजेनेटिक प्रगति।
- **सांस्कृतिक प्रासंगिकता** :
 - फ्रायड: पश्चिम-केंद्रित, कम अनुकूलनीय।
 - एरिक्सन: अधिक सांस्कृतिक रूप से लचीला, सामाजिक महत्व।
- **अनुप्रयोग** :
 - फ्रायड: फिक्सेशन के लिए थेरेपी, पेरेन्टिंग अंतर्दृष्टि।
 - एरिक्सन: व्यापक जीवनकाल हस्तक्षेप, शिक्षा, सांस्कृतिक विश्लेषण।

तालिका: फ्रायड बनाम एरिक्सन तुलना

पहलू	फ्रायड	एरिक्सन
केंद्र	मनोलैंगिक, जैविक प्रेरणाएँ	मनोसामाजिक, सामाजिक अंतःक्रियाएँ
चरणों	5 (मौखिक से जननांग तक)	8 (विश्वास से ईमानदारी तक)
तंत्र	कामेच्छा, निर्धारण	संकट, अहंकार की ताकत
दायरा	बचपन पर केंद्रित	जीवनकाल-उन्मुख
सांस्कृतिक प्रासंगिकता	पश्चिमी केंद्रित	सांस्कृतिक रूप से अधिक अनुकूलनीय
अनुप्रयोग	थेरेपी, पालन-पोषण	शिक्षा, चिकित्सा, सांस्कृतिक अध्ययन

अनुप्रयोग

- **नैदानिक मनोविज्ञान** :
 - फ्रायड: फिक्सेशन (जैसे, निर्भरता) से न्यूरोसिस का इलाज करना।
 - एरिक्सन: चिकित्सा में पहचान या जनन क्षमता के मुद्दों को संबोधित करना।
- **शिक्षा** :
 - फ्रायड: प्रारंभिक संघर्षों का प्रबंधन (जैसे, पूर्वस्कूली में स्वायत्तता)।
 - एरिक्सन: स्कूल परिवेश में उद्योग या पहचान का समर्थन करना।
- **पालन-पोषण** :
 - फ्रायड: ग्रस्तता से बचने के लिए संतुलित संतुष्टि।
 - एरिक्सन: विश्वास, पहल और पहचान को बढ़ावा देना।
- **कार्यस्थल** :
 - एरिक्सन: मार्गदर्शन के माध्यम से सृजनात्मकता को बढ़ावा देना।
- **अंतर-सांस्कृतिक संदर्भ** :
 - एरिक्सन: सांस्कृतिक मानदंडों के अनुसार चरणों का अनुकूलन (जैसे, भारत में पारिवारिक भूमिकाएं)।
 - फ्रायड: सीमित प्रयोज्यता लेकिन सार्वभौमिक प्रेरणाओं की जानकारी देता है।

अनुभवजन्य साक्ष्य

- **फ्रायड (1905)** : केस अध्ययनों ने मनोलैंगिक प्रभावों का समर्थन किया।
- **एरिकसन (1950)** : आत्मकथात्मक विश्लेषण ने मनोसामाजिक चरणों को मान्य किया।
- **मार्सिया (1980)** : पहचान स्थिति अनुसंधान ने एरिकसन की किशोरावस्था की पुष्टि की।
- **वैलेन्ट (1977)** : अनुदैर्घ्य डेटा ने एरिकसन की वयस्क अवस्थाओं का समर्थन किया।
- **वेस्टेन (1998)** : मनोविश्लेषणात्मक अवधारणाएँ आधुनिक शोध में आंशिक रूप से मान्य हैं।
- **स्रौफे (2005)** : प्रारंभिक अनुभव बाद के व्यक्तित्व से जुड़े होते हैं, जो दोनों सिद्धांतों का समर्थन करता है।

एरिकसन का मनोसामाजिक विकास

- [चरण 1: विश्वास बनाम अविश्वास (आशा)]
- [चरण 2: स्वायत्तता बनाम शर्म (इच्छा)]
- [चरण 3: पहल बनाम अपराधबोध (उद्देश्य)]
- [चरण 4: उद्योग बनाम हीनता (योग्यता)]
- [चरण 5: पहचान बनाम भूमिका भ्रम (निष्ठा)]
- [चरण 6: अंतरंगता बनाम अलगाव (प्रेम)]
- [चरण 7: उत्पादक क्षमता बनाम स्थिरता (देखभाल)]
- [चरण 8: अहंकार अखंडता बनाम निराशा (ज्ञान)]

PYQ

• 2019 जून, पेपर 2 :

“फ्रायड का मौखिक चरण मुख्य रूप से इससे जुड़ा है:”

- A. शौचालय प्रशिक्षण,
- B. यौन जिज्ञासा,
- C. दूध छुड़ाना,
- D. अंतरंगता।

उत्तर : C. दूध छुड़ाना।

स्पष्टीकरण : मुँह और खेलने के संघर्ष पर ध्यान केंद्रित करता है।

• 2020 नवंबर, पेपर 2 :

“एरिकसन का किशोरावस्था का चरण है:”

- A. विश्वास बनाम अविश्वास,
- B. उद्योग बनाम हीनता,
- C. पहचान बनाम भूमिका भ्रम,
- D. जनरेटिविटी बनाम ठहराव।

उत्तर : C. पहचान बनाम भूमिका भ्रम।

व्याख्या : पहचान निर्माण पर केन्द्रित।

• 2018 जुलाई, पेपर 2 :

“फ्रायड के सिद्धांत में फिक्सेशन का परिणाम है:”

- A. सामाजिक मानदंड,
- B. अति- या अल्प-संतुष्टि ,
- C. संज्ञानात्मक विकास,
- D. साथियों का प्रभाव।

उत्तर : B. अति- या अल्प-संतुष्टि ।

स्पष्टीकरण : असंतुलित संतुष्टि के कारण आसक्ति उत्पन्न होती है।

MCQ का अभ्यास करें

• फ्रायड का मनोलैंगिक सिद्धांत विकास पर जोर देता है :

- A. सामाजिक संपर्क
- B. कामोद्दीपक क्षेत्र
- C. संज्ञानात्मक चरण
- D. साथियों का प्रभाव

उत्तर : B. कामोद्दीपक क्षेत्र

स्पष्टीकरण : कामेच्छा शरीर के क्षेत्रों पर केंद्रित है।

● मध्य वयस्कता के लिए एरिक्सन का चरण है:

- A. अंतरंगता बनाम अलगाव
C. पहचान बनाम भूमिका भ्रम

- B. जनरेटिविटी बनाम ठहराव
D. अहं अखंडता बनाम निराशा

उत्तर : B. जनरेटिविटी बनाम ठहराव

स्पष्टीकरण : सामाजिक योगदान पर ध्यान केंद्रित करता है।

● गुदा चरण में निर्धारण के कारण हो सकता है :

- A. निर्भरता
C. संकीर्णता

- B. व्यवस्थितता
D. अलगाव

उत्तर : B. व्यवस्थितता

स्पष्टीकरण : सख्त प्रशिक्षण से गुदा धारणात्मक लक्षण।

● विश्वास बनाम अविश्वास के लिए एरिक्सन की अहं शक्ति है :

- A. इच्छा
C. उद्देश्य

- B. आशा
D. क्षमता

उत्तर : B. आशा

व्याख्या : विश्वास देखभाल में आत्मविश्वास बनाता है।

● फ्रायड के सिद्धांत की आलोचना इस कारण से की जाती है :

- A. अनुभवजन्य रूप से मजबूत
C. अप्रमाणिक

- B. सांस्कृतिक रूप से सार्वभौमिक
D. जीवनकाल-केंद्रित

उत्तर : C. अप्रमाणिक

स्पष्टीकरण : अचेतन प्रक्रियाओं का परीक्षण करना कठिन है।

निष्कर्ष

विकास के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतों की व्यापक खोज की गई है , जिसमें फ्रायड के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और एरिक्सन के मनोसामाजिक सिद्धांत पर ध्यान केंद्रित किया गया है , जिसमें मूल सिद्धांतों, चरणों, तंत्रों, अनुप्रयोगों, आलोचनाओं, अनुभवजन्य साक्ष्य, PYQs और परीक्षा के रुझानों को शामिल किया गया है, जो तालिकाओं और आरेखों द्वारा समर्थित हैं।

Unleash the topper in you