E-CONTENT

DEVELOPED BY

DR ANUBHA SRIVASTAVA

Certificate Course (Semester I)

Subject: Psychology

Course Code: A090101T

Course Title: Basic Psychological Processes

Unit I

MODULE 1 मनोविज्ञान का अर्थ (Meaning of Psychology)

Learning Outcomes (अधिगम उद्देश्य)

इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात् विद्यार्थी:

- मनोविज्ञान शब्द की उत्पत्ति एवं अर्थ को समझ सकेंगे।
- मनोविज्ञान की आधुनिक अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे।
- मनोविज्ञान और सामान्य ज्ञान (Common Sense) के बीच अंतर स्पष्ट कर सकेंगे।
- दैनिक जीवन में मनोविज्ञान के महत्व को समझ सकेंगे।

परिचय (Introduction)

मनुष्य एक सामाजिक एवं बौद्धिक प्राणी है। उसका प्रत्येक व्यवहार—जैसे सोचना, महसूस करना, निर्णय लेना, सीखना, स्मरण करना तथा दूसरों के साथ संबंध स्थापित करना—उसकी मानसिक प्रक्रियाओं से प्रभावित होता है। इन प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन जिस विषय में किया जाता है, उसे मनोविज्ञान (Psychology) कहा जाता है।

आज मनोविज्ञान केवल मानसिक प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानव एवं पशु दोनों के व्यवहार तथा व्यवहार के पीछे कार्य करने वाली मानसिक एवं जैविक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है। शिक्षा, चिकित्सा, उद्योग, खेल, सेना, न्यायपालिका, परामर्श, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) तथा संगठनात्मक प्रबंधन जैसे अनेक क्षेत्रों में मनोविज्ञान का व्यापक उपयोग हो रहा है।

मनोविज्ञान शब्द की उत्पत्ति

Psychology शब्द दो ग्रीक शब्दों से मिलकर बना है—

- Psyche = आत्मा / मन
- Logos = अध्ययन या विज्ञान

अर्थात् प्रारंभिक काल में मनोविज्ञान का अर्थ "आत्मा का अध्ययन" माना जाता था।

समय के साथ मनोविज्ञान की अवधारणा विकसित हुई और विभिन्न कालों में इसका अर्थ बदलता गया।

मनोविज्ञान की अवधारणा का विकास

काल	मनोविज्ञान का अर्थ
प्राचीन काल	आत्मा का अध्ययन
मध्यकाल	मन का अध्ययन
उन्नीसवीं शताब्दी	चेतना का अध्ययन
आधुनिक काल	व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन

आधुनिक अर्थ

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार,
मनोविज्ञान व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है।
यह परिभाषा इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मनोविज्ञान केवल व्यक्ति क्या करता है (व्यवहार) यही नहीं देखता, बल्कि यह भी समझने का प्रयास करता है कि व्यक्ति ऐसा क्यों करता है।

व्यवहार (Behaviour) क्या है?

व्यक्ति की प्रत्येक प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रतिक्रिया को व्यवहार कहते हैं।

व्यवहार के उदाहरण

- मुस्कुराना
- रोना
- बोलना
- पढ़ना
- परीक्षा देना
- क्रोधित होना
- निर्णय लेना

मानसिक प्रक्रियाएँ (Mental Processes)

मानसिक प्रक्रियाएँ वे आंतरिक प्रक्रियाएँ हैं जिन्हें सीधे देखा नहीं जा सकता, परन्तु उनके प्रभाव व्यवहार में दिखाई देते हैं।

मुख्य मानसिक प्रक्रियाएँ—

- संवेदन (Sensation)
- प्रत्यक्षीकरण (Perception)
- ध्यान (Attention)
- अधिगम (Learning)
- स्मृति (Memory)
- चिंतन (Thinking)
- समस्या समाधान (Problem Solving)
- भावना (Emotion)
- प्रेरणा (Motivation)

मनोविज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ

1. वैज्ञानिक विषय

मनोविज्ञान अवलोकन, प्रयोग, मापन तथा सांख्यिकीय विश्लेषण पर आधारित है।

2. व्यवहार का अध्ययन

यह व्यक्ति तथा पशुओं के व्यवहार का अध्ययन करता है।

3. मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन

यह सोचने, समझने, सीखने एवं स्मरण करने जैसी प्रक्रियाओं को समझता है।

4. व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन

हर व्यक्ति अलग होता है। मनोविज्ञान इन व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन करता है।

5. व्यवहार की व्याख्या

मनोविज्ञान केवल व्यवहार का वर्णन नहीं करता, बल्कि उसके कारणों की भी व्याख्या करता है।

दैनिक जीवन में मनोविज्ञान

मनोविज्ञान का उपयोग लगभग प्रत्येक क्षेत्र में होता है।

उदाहरण:

- विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता बढ़ाने में

- तनाव एवं चिंता कम करने में
- अच्छे निर्णय लेने में
- प्रभावी नेतृत्व विकसित करने में
- स्वस्थ पारिवारिक संबंध बनाने में
- कार्यस्थल पर उत्पादकता बढ़ाने में

Flowchart
ग्रीक शब्द

Psyche + Logos

↓

आत्मा का अध्ययन

↓

मन का अध्ययन

↓

चेतना का अध्ययन

↓

व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन

मुख्य शब्द (Key Terms)
- मनोविज्ञान
- व्यवहार
- मानसिक प्रक्रिया
- वैज्ञानिक अध्ययन
- Psyche
- Logos

सारांश (Summary)

मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक विषय है जो मानव एवं पशुओं के व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन करता है। प्रारंभ में इसे आत्मा का अध्ययन माना जाता था, परंतु आधुनिक समय में इसे व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन स्वीकार किया जाता है। शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, खेल, परामर्श और समाज के अनेक क्षेत्रों में मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका है।

अभ्यास प्रश्न

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (MCQs)

1. Psychology शब्द किस भाषा से लिया गया है?

A. लैटिन

B. फ्रेंच

C. ग्रीक

D. संस्कृत

2. आधुनिक मनोविज्ञान किसका अध्ययन करता है?

A. आत्मा

B. मन

C. चेतना

D. व्यवहार एवं मानसिक प्रक्रियाएँ

3. Psyche का अर्थ है—

A. अध्ययन

B. विज्ञान

C. आत्मा/मन

D. व्यवहार

4. Logos का अर्थ है—

A. आत्मा

B. अध्ययन या विज्ञान

C. चेतना

D. व्यवहार

5. निम्न में से कौन मानसिक प्रक्रिया है?

A. स्मृति

B. चलना

C. लिखना

D. बोलना

ANSWERS
1.C
2.D
3.C
4.B
5.A

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. मनोविज्ञान का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. Psyche तथा Logos का अर्थ बताइए।
3. आधुनिक मनोविज्ञान क्या है?
4. व्यवहार से आप क्या समझते हैं?
5. मानसिक प्रक्रिया क्या है?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. मनोविज्ञान की अवधारणा के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए।
2. आधुनिक मनोविज्ञान का अर्थ एवं प्रमुख विशेषताओं का विस्तार से वर्णन कीजिए।

गतिविधि (Activity)

अपने परिवार या कक्षा के किसी सदस्य के व्यवहार का एक दिन तक अवलोकन करें। उसके तीन ऐसे व्यवहार लिखिए जिनमें आपको मानसिक प्रक्रियाओं (जैसे ध्यान, भावना, प्रेरणा या स्मृति) की भूमिका दिखाई देती हो। लगभग 200–250 शब्दों में उसका संक्षिप्त विश्लेषण प्रस्तुत कीजिए।

References

Baron, R. A., & Misra, G. (2016). *Psychology* (5th ed.). Pearson India.

Ciccarelli, S. K., White, J. N., & Misra, G. (2017). *Psychology* (5th South Asian ed.). Pearson India.

Feldman, R. S. (2022). *Understanding psychology* (15th ed.). McGraw-Hill.

Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (2017). *Introduction to psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.