

📄 शैक्षणिक सूचना / Educational Note:

ये notes आपको मुख्य बिंदु (key points) समझने में मदद करते हैं, पर गहरी समझ (deep understanding) तब होती है जब आप खुद सोचते और जोड़ते हैं —

जो केवल textbook पढ़ने से और classroom में संभव है।

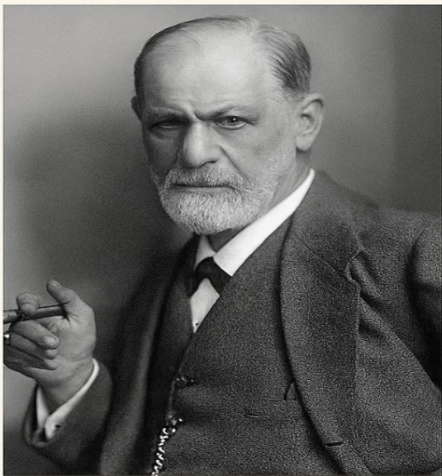
📖 Cognitive theory बताती है कि ज्ञान तभी स्थायी बनता है जब विद्यार्थी स्वयं “समझकर जोड़ता (construct)” है, न कि केवल रटता है।

🌿 Notes + Textbook + Class = Thinking + Understanding

.....

🧠 Unit 3.1 – Contributions of Sigmund Freud as Founder of Psychoanalysis

◆ Introduction / परिचय



SIGMUND FREUD BIOGRAPHY

- 1856 – 1939
- Austrian neurologist
- The founder of psychoanalysis
- Best known for his model of the ‘id’, ‘ego’, and ‘superego’

Sigmund Freud (1856–1939) को psychoanalysis का founder माना जाता है।

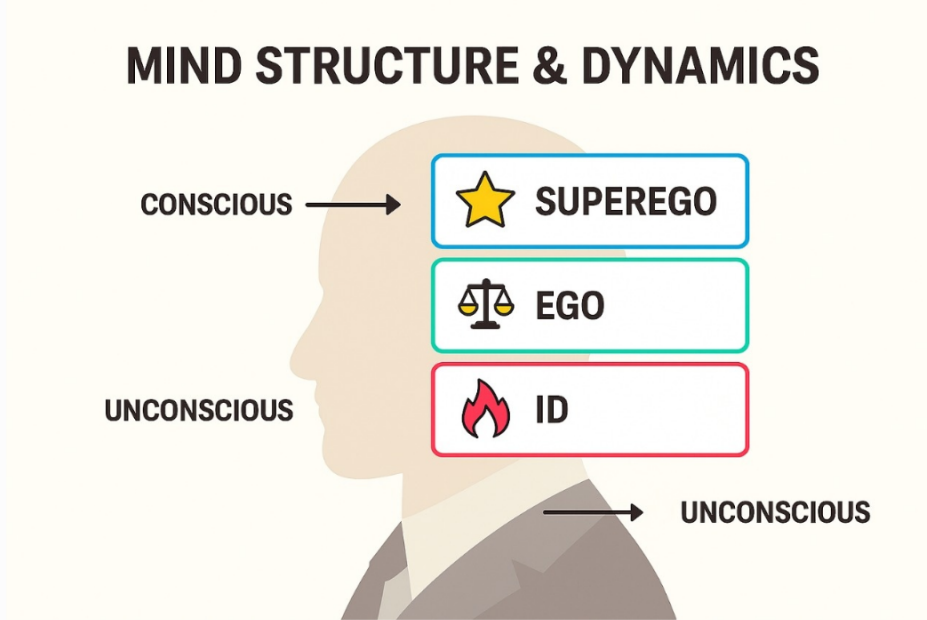
उनका main focus था — unconscious mind, instincts, और early childhood experiences का effect personality पर।

Freud believed that human behavior is not fully conscious but largely driven by unconscious motives and conflicts.

फ्रायड ने मनुष्य के व्यवहार को समझने के लिए एक dynamic approach

दी, जिसमें mind को energy system की तरह देखा गया।

◆ Structure of Personality / व्यक्तित्व की संरचना



🧠 Freud's Structure of Personality (व्यक्तित्व की संरचना)

Freud ने मानव व्यक्तित्व (personality) को तीन मुख्य भागों में बाँटा —
👉 Id, 👉 Ego, 👉 Superego

इन तीनों के बीच का संतुलन (balance) ही व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं और निर्णयों को नियंत्रित करता है।

इन्हें मिलाकर Freud ने कहा —

> "Personality is a dynamic system of Id, Ego, and Superego"

◆ 1 Id (इड) — The Primitive & Unconscious Mind

💎 Nature / स्वभाव:

Id व्यक्ति के व्यक्तित्व का सबसे पुराना और मूल भाग (instinctive part) है।

यह जन्म से ही मौजूद होता है (present from birth)।

यह पूरी तरह Unconscious स्तर पर कार्य करता है।



Principle:

Pleasure Principle (सुख सिद्धांत) पर आधारित है।

> “I want immediate satisfaction – now!”

यह किसी भी काम का परिणाम या नैतिकता नहीं देखता।



Function:

Hunger, thirst, sex, aggression जैसी instinctive drives का स्रोत।

यदि Ego/Superego न हों, तो व्यक्ति केवल Id के अनुसार काम करेगा – जैसे बच्चा जो रोकर तुरंत दूध चाहता है।



Example:

> बच्चा तुरंत खिलौना चाहता है – उसे इंतज़ार नहीं करना आता।

→ यह Id का व्यवहार है।

◆ 2 Ego (ईगो)(मैं) — The Reality-Oriented Mind

◆ Nature / स्वभाव:

Ego व्यक्ति का व्यावहारिक और यथार्थवादी भाग (realistic part) है।

यह Conscious और Preconscious दोनों स्तरों पर कार्य करता है।

Ego का निर्माण Id की इच्छाओं को सामाजिक यथार्थ के अनुसार नियंत्रित करने के लिए होता है।

◆ Principle:

Reality Principle (यथार्थ सिद्धांत)

> “Satisfy desires — but in a realistic and socially acceptable way.”

◆ Function:

Id और Superego के बीच mediator (मध्यस्थ) का कार्य करता है।

Ego यह तय करता है कि कब, कहाँ और कैसे इच्छा पूरी की जा सकती है।

यह व्यक्ति को निर्णय लेने, सोचने और योजना बनाने में मदद करता है।

◆ Example:

> Id कहता है “मुझे चॉकलेट चाहिए!”

Superego कहता है “डॉक्टर ने मना किया है।”

Ego कहता है “थोड़ी सी खा लो, बाकी बाद में।”

→ Ego ने संतुलन बनाया।

◆ 3 Superego (सुपर ईगो) (अहं) – The Moral Conscience

◆ Nature / स्वभाव:

Superego व्यक्तित्व का नैतिक (moral) और आदर्शवादी (idealistic) भाग है।

यह Conscious, Preconscious, और Unconscious – तीनों स्तरों पर मौजूद रहता है।

◆ Origin:

यह समाज, परिवार, धर्म और शिक्षा के प्रभाव से बनता है (लगभग 5–6 वर्ष की उम्र में)।

यह माता-पिता और सामाजिक नियमों को internalize करता है।

◆ Principle:

Morality Principle (नैतिक सिद्धांत)

> “Do what is right, not what is pleasurable.”

💠 Function:

यह Id की अवांछित इच्छाओं को रोकता है।

गलत काम करने पर guilt और सही काम पर pride महसूस करवाता है।

💠 Example:

> यदि कोई छात्र cheating करना चाहे,

Id कहेगा: “कर लो, नंबर मिलेंगे।”

Superego कहेगा: “यह गलत है।”

Ego संतुलन बनाएगा कि क्या उचित है।

⚖ Balance of Id, Ego, and Superego

स्थिति परिणाम

Id ज़्यादा मजबूत Impulsive, selfish behavior

Superego ज़्यादा मजबूत Over-moral, guilt-prone personality

Ego संतुलित Healthy, realistic personality ✅

> Freud ने कहा:

“A well-balanced personality is one where Ego successfully mediates between Id and Superego.”

◆ 4 Relationship Diagram (रूपरेखा)

SUPEREGO

(Moral Principle)

↑

|

EGO -----> Mediator <----- ID

(Reality Principle) (Pleasure Principle)

🧩 Ego दोनों के बीच संतुलन बनाए रखता है।

◆ 5 उदाहरण द्वारा समझें:

Situation Id का व्यवहार Ego का निर्णय Superego का आदेश

आपको भूख लगी है लेकिन क्लास चल रही है तुरंत खाना चाहता है क्लास खत्म होने तक इंतज़ार करेगा कहेगा “धैर्य रखो, अनुशासन ज़रूरी है।”
कोई आपको अपमानित करता है तुरंत गुस्सा करना चाहता है शांत रहकर सोचता है कहता है “बदला मत लो, माफ़ कर दो।”

◆ 6 Defence Mechanisms का संबंध

Ego जब Id और Superego के बीच conflict महसूस करता है, तो anxiety कम करने के लिए defence mechanisms का प्रयोग करता है। जैसे: Repression, Denial, Rationalization आदि।

◆ 7 Evaluation (मूल्यांकन)

Strengths:

Personality को dynamic system की तरह देखा।

Unconscious और conflict की भूमिका बताई।

Clinical therapy में उपयोगी सिद्ध हुआ।

Limitations:

Test करना कठिन (subjective)

Overemphasis on instincts & sexuality

Culture-neutral नहीं

◆ 8 Modern Relevance

Modern psychodynamic theories में Ego और defence

mechanisms की अवधारणाएँ अब भी उपयोग होती हैं।

Personality assessment और therapy में इसका प्रभाव आज भी मौजूद है।

✨ Conclusion

> Freud का Structural Model बताता है कि — व्यक्तित्व केवल बाहर के व्यवहार का परिणाम नहीं, बल्कि “अंदर के संघर्षों (inner conflicts)” का संतुलन है।

Id = instinct

Ego = reality

Superego = morality

👉 Healthy personality = इनके बीच harmony 🌿

Freud's Topographical Model of Mind

🧠 Freud's Levels of Consciousness (चेतना के स्तर)

Freud ने कहा कि मानव मन (Mind) एक iceberg की तरह है —

> केवल थोड़ा सा हिस्सा “ऊपर दिखता” है (Conscious), जबकि असली हिस्सा “नीचे छिपा” रहता है (Unconscious)।

इस मॉडल में Freud ने मन को तीन स्तरों में बाँटा —

- 👉 1 Conscious Mind (चेतन मन)
- 👉 2 Preconscious Mind (पूर्व-चेतन मन)
- 👉 3 Unconscious Mind (अवचेतन मन)

💙 1 Conscious Mind (चेतन मन)

💠 परिभाषा:

यह मन का वह भाग है जिसमें वे सभी विचार, भावनाएँ और अनुभव आते हैं जिनसे हम इस समय अवगत (aware) हैं।

> यानी – जो अभी “हमारे ध्यान में” है।

💠 कार्य:

वर्तमान में जो सोच रहे हैं, महसूस कर रहे हैं, वही Conscious mind में होता है।

जैसे अभी आप ये उत्तर पढ़ रहे हैं — आप conscious awareness में हैं।

💠 उदाहरण:

“मुझे अभी भूख लगी है।”

“मैं खुश महसूस कर रहा हूँ।”

“मैं पढ़ाई कर रहा हूँ।”

💠 सीमा:

इसकी क्षमता सीमित (limited) होती है।

यह सिर्फ सतह पर की जानकारी रखता है, गहराई में नहीं जाता।

💠 2 Preconscious Mind (पूर्व-चेतन मन)

💠 परिभाषा:

यह मन का वह हिस्सा है जो अभी चेतन में नहीं है,
लेकिन थोड़ा ध्यान देने या याद करने पर चेतन में आ सकता है।

> यानी — “अभी दिमाग में नहीं है, पर चाहें तो याद कर सकते हैं।”

💠 कार्य:

यह एक “bridge” या “gateway” की तरह है — Conscious और Unconscious के बीच।

इसमें वे स्मृतियाँ (memories), विचार, और ज्ञान रहते हैं

जो momentarily inactive हैं लेकिन recall हो सकते हैं।

💠 उदाहरण:

“मेरे बचपन के स्कूल का नाम क्या था?” — याद करने पर तुरंत आ जाएगा।

“मेरे दोस्त का जन्मदिन कब है?”

→ ये सब preconscious में रहते हैं।

💠 3 Unconscious Mind (अवचेतन मन)

💠 परिभाषा:

यह मन का सबसे गहरा और बड़ा भाग है।

इसमें वे सारी इच्छाएँ, डर, आघात (trauma), यादें, और भावनाएँ छिपी होती हैं जो चेतन मन स्वीकार नहीं कर सकता, इसलिए repress (दबा) दी जाती हैं।

> Freud: “The unconscious is the true reality of the mind.”

💠 कार्य:

यह हमारे व्यवहार और सपनों को indirectly नियंत्रित करता है।

यही neurosis (मानसिक संघर्ष) का मूल स्रोत होता है।

Unconscious thoughts → slips of tongue, dreams, phobias में प्रकट होते हैं।

 उदाहरण:

बचपन की कोई डरावनी घटना जो आप भूल गए हैं,
पर उसका असर आज भी decision-making पर पड़ता है।

अचानक किसी व्यक्ति से “बिना कारण” नफ़रत होना – unconscious memory से जुड़ा।

 Relationship between the Three Levels

Freud ने मन की तुलना “Iceberg” से की 

Iceberg Analogy:

 Surface of Water 

| Conscious Mind (ऊपरी भाग) |

| Preconscious (मध्य भाग) |

| Unconscious (गहरा, छिपा हुआ) |

 Explanation:

Conscious = दिखाई देने वाला भाग (tip of the iceberg)

Preconscious = सतह के नीचे थोड़ा हिस्सा

Unconscious = विशाल भाग जो पानी के नीचे छिपा है

◆ Functions & Interactions (कार्य और पारस्परिक संबंध)

Level	Role	Example
-------	------	---------

Conscious	Current awareness	अभी आप पढ़ रहे हैं
-----------	-------------------	--------------------

Preconscious	Easily retrievable memory	दोस्त का नाम याद करना
--------------	---------------------------	-----------------------

Unconscious	Hidden desires, repressed memories	सपनों में पुराने डर आना
-------------	------------------------------------	-------------------------

◆ Connection with Personality Structure

Level	Dominant Part of Personality
-------	------------------------------

Conscious	Ego, part of Superego
-----------	-----------------------

Preconscious	Ego, Superego
--------------	---------------

Unconscious	Id, major part of Superego
-------------	----------------------------

> Id पूरी तरह Unconscious है,

Ego कुछ हद तक Conscious और Preconscious में काम करता है,

Superego दोनों में फैला है (आंशिक रूप से conscious, अधिकतर unconscious)।

◆ Freudian Slip (Slip of Tongue)

Freud के अनुसार, जब Unconscious विचार बाहर आने की कोशिश करते हैं तो व्यक्ति गलती से कुछ बोल देता है (जैसे सच निकल जाता है)।

> Example: किसी से “आपको देखकर बहुत खुशी हुई” की जगह “बहुत गुस्सा हुआ” निकल जाए 😊

◆ Dreams and the Unconscious

Freud ने कहा — “Dreams are the royal road to the unconscious.”

सपनों में छिपे हुए विचार, इच्छाएँ, और दबी हुई भावनाएँ symbolically प्रकट होती हैं।

◆ Modern View (आधुनिक दृष्टिकोण)

आज की psychology में “unconscious mind” की अवधारणा अब भी

स्वीकार है,

पर इसे neuroscience और cognitive psychology के संदर्भ में समझा जाता है।

अब इसे “implicit memory”, “automatic processing”, और “non-conscious cognition” कहा जाता है।

💬 Summary Table: Freud's Levels of Consciousness

Level	Meaning (अर्थ)	Content	Awareness	Example
Conscious	जो हम जानते हैं	Thoughts, perceptions	Fully aware	अभी पढ़ना
Preconscious	जिसे याद किया जा सकता है	Memories, stored info	Partial awareness	पुराना गीत याद आना
Unconscious	जो दबा हुआ है	Fears, desires, conflicts	No awareness	बचपन का trauma

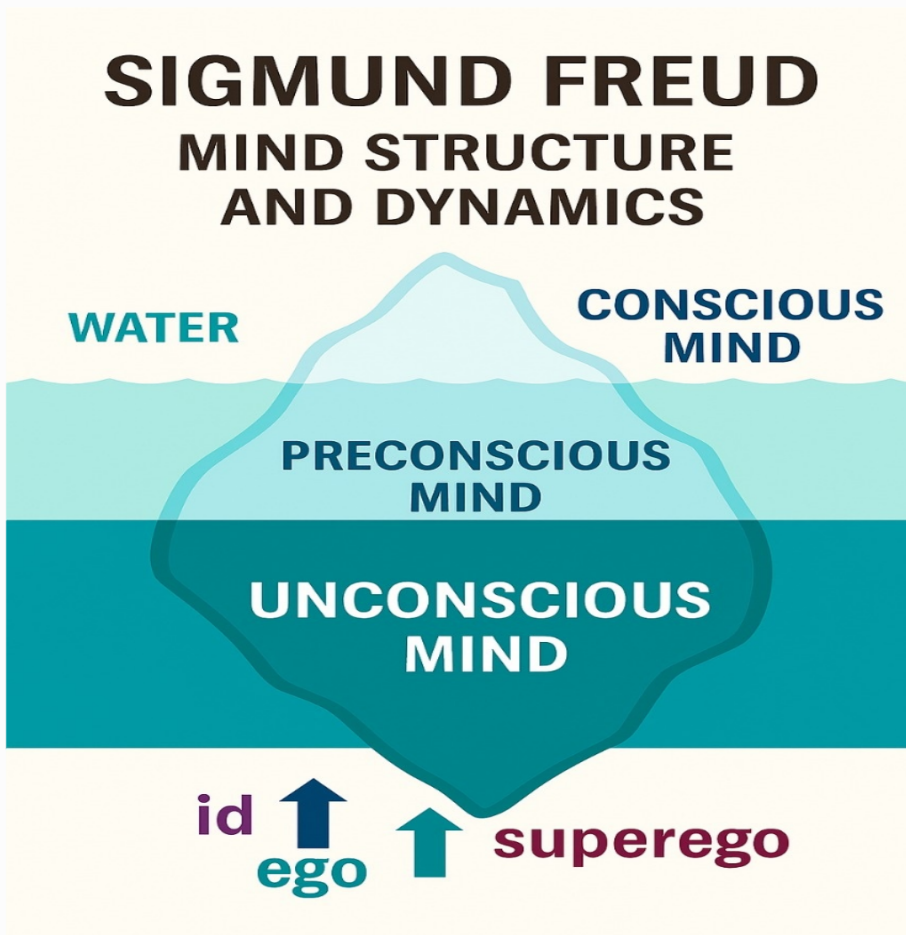
✨ Conclusion

> Freud के अनुसार —

“मनुष्य अपने व्यवहार को पूरी तरह नहीं जानता, क्योंकि उसका अधिकांश भाग उसके ‘अवचेतन मन’ द्वारा संचालित होता है।”

यानी व्यक्ति वही नहीं होता जो वह सोचता है,

बल्कि वह भी होता है जो वह सोचने से डरता है।



> “The mind is like an iceberg — only a small part is visible above the water.” — Freud

(Sigmund Freud's Psychosexual Stages of Development)

◆ प्रस्तावना (Introduction)

सिगमंड फ्रायड का मानना था कि व्यक्तित्व (personality) का विकास बचपन से ही शुरू हो जाता है।

बच्चे की मानसिक ऊर्जा जिसे उन्होंने “लिबिडो (Libido)” कहा, वह जीवन के अलग-अलग चरणों में शरीर के विभिन्न भागों (Erogenous zones) पर केंद्रित रहती है।

हर चरण में बच्चे को एक मुख्य संघर्ष (conflict) से गुजरना पड़ता है।
यदि यह संघर्ष ठीक से सुलझ नहीं पाता (unresolved),
तो वह बच्चा उस चरण पर ही अटक (fixation) जाता है –
और बाद के जीवन में उसका असर उसके व्यक्तित्व पर पड़ता है।

◆ फ्रायड के पाँच मनोयौनिक विकास के चरण

क्रमांक चरण का नाम आयु सीमा सुख केंद्र (Erogenous Zone)
मुख्य संघर्ष यदि संघर्ष न सुलझे तो परिणाम (Fixation)

- 1 मुखीय चरण (Oral Stage) 0 – 1.5 वर्ष मुँह – चूसना, खाना
स्तन छुड़ाना (Weaning) धूम्रपान, अधिक खाना, nail biting, दूसरों पर
निर्भरता
- 2 गुदीय चरण (Anal Stage) 1.5 – 3 वर्ष गुदा (Toilet training)
मल त्याग पर नियंत्रण सीखना अत्यधिक सफाईप्रिय या बहुत गंदा रहना
(control issues)
- 3 लैंगिक चरण (Phallic Stage) 3 – 6 वर्ष जननांग (Genitals)
ओडीपस / इलेक्ट्रा संघर्ष (Oedipus/Electra Complex) आत्ममोह,
घमंड, लैंगिक उलझन
- 4 सुप्तावस्था चरण (Latency Stage) 6 – 12 वर्ष ऊर्जा सुप्त
(Dormant) पढ़ाई, मित्रता, सामाजिक विकास अपरिपक्वता, सामाजिक
झिझक
- 5 जननांगीय चरण (Genital Stage) 12 वर्ष के बाद जननांग
(Mature sexuality) प्रेम और कार्य का संतुलन यौन या भावनात्मक
असंतुलन

◆ 1. मुखीय चरण (Oral Stage)

आयु: जन्म से 1.5 वर्ष तक

सुख केंद्र: मुँह — चूसना, खाना, चबाना

मुख्य संघर्ष: स्तन छुड़ाना (Weaning)

यदि संघर्ष न सुलझे (Fixation):

बच्चा oral संतुष्टि से अलग नहीं हो पाता

बड़े होकर व्यक्ति धूम्रपान, nail biting, overeating या दूसरों पर निर्भर रहता है।

व्यक्तित्व लक्षण: अत्यधिक आश्रित (dependent), बातूनी, या स्वार्थी

🧠 “जो बच्चा स्तन छुड़ाने की अवस्था पार नहीं कर पाता, वह बड़े होकर हर चीज़ से ‘चिपक’ जाता है।”

◆ 2. गुदीय चरण (Anal Stage)

आयु: 1.5 से 3 वर्ष तक

सुख केंद्र: गुदा (मल त्याग और नियंत्रण)

मुख्य संघर्ष: Toilet training — बच्चे को यह सीखना कि कब और कहाँ मल त्याग करना है।

यदि संघर्ष न सुलझी:

बहुत सख्त प्रशिक्षण → Anal-retentive personality (बहुत सफाईप्रिय, जिद्दी, कंजूस)

बहुत ढीला प्रशिक्षण → Anal-expulsive personality (गंदा, लापरवाह, विद्रोही)

व्यक्तित्व लक्षण: नियंत्रण की प्रवृत्ति, जिद, या लापरवाही

🧩 “यह चरण बच्चे को आत्म-नियंत्रण सिखाता है।”

◆ 3. लैंगिक चरण (Phallic Stage)

आयु: 3 से 6 वर्ष तक

सुख केंद्र: जननांग (Genitals)

मुख्य संघर्ष:

Oedipus Complex (लड़कों में): लड़का अपनी माँ से प्रेम करने लगता है और पिता को प्रतिद्वंदी मानता है।

Electra Complex (लड़कियों में): लड़की पिता के प्रति आकर्षित होती है और माँ से प्रतिस्पर्धा करती है।

समाधान (Resolution):

बच्चा अपने समान-लिंग वाले माता-पिता से पहचान (identification) करने लगता है और उसके गुण अपनाता है।

यही प्रक्रिया Superego (नैतिक विवेक) के विकास की शुरुआत है।

यदि संघर्ष न सुलझे:

अपराधबोध, आत्ममोह, या लैंगिक भ्रम पैदा हो सकता है।

◆ 4. सुप्तावस्था चरण (Latency Stage)

आयु: 6 से 12 वर्ष तक

सुख केंद्र: यौन ऊर्जा इस समय सुप्त (छिपी) रहती है।

मुख्य कार्य: पढ़ाई, खेल, मित्रता और सामाजिक कौशल सीखना।

विशेषता: यह एक “शांत काल” (period of calm) है — बच्चा अपनी ऊर्जा को रचनात्मक कार्यों में लगाता है।

यदि संघर्ष न सुलझे:

सामाजिक झिझक, आत्मविश्वास की कमी या सीमित संबंध बनाना।

◆ 5. जननांगीय चरण (Genital Stage)

आयु: 12 वर्ष के बाद (किशोरावस्था से वयस्कता तक)

सुख केंद्र: जननांग (mature sexual interest)

मुख्य कार्य: प्रेम, जिम्मेदारी और कार्य के बीच संतुलन बनाना।

यदि पहले के चरणों में fixation हो:

तो व्यक्ति में यौन असंतुलन, संबंधों में अस्थिरता या भावनात्मक समस्या दिखती है।

यदि सभी चरण ठीक से पार हों:

तो व्यक्ति संतुलित, परिपक्व और स्वस्थ व्यक्तित्व का बनता है।

◆ "संघर्ष" और "अटकाव" (Conflict and Fixation)

◆ संघर्ष (Conflict):

हर चरण में बच्चे के अंदर जैविक प्रवृत्तियों (Id) और सामाजिक/माता-पिता की अपेक्षाओं (Superego) के बीच टकराव होता है।

यदि यह टकराव हल नहीं हो पाता —

तो वही अटकाव (Fixation) कहलाता है।

◆ अटकाव (Fixation):

Fixation का अर्थ है —

व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा किसी एक चरण पर अटक जाना।

वह व्यक्ति बाद में भी उसी चरण के अनुरूप व्यवहार करने लगता है।

चरण वयस्क अवस्था में दिखने वाले लक्षण (Fixation Traits)

मुखीय धूम्रपान, अधिक खाना, दूसरों पर निर्भरता

गुदीय अत्यधिक सफाईप्रिय या बहुत लापरवाह

लैंगिक आत्ममोह, घमंड, लैंगिक उलझन
सुप्तावस्था सामाजिक रूप से झिझक या उदासीनता
जननांगीय असंतुलित प्रेम या भावनात्मक अस्थिरता

◆ निष्कर्ष (Conclusion)

फ्रायड के अनुसार –

> “व्यक्ति का वयस्क व्यक्तित्व उसके बचपन की समस्याओं का परिणाम होता है।”

हर चरण में यदि संघर्ष सही ढंग से सुलझाया जाए तो व्यक्ति का विकास संतुलित होता है।

अगर नहीं, तो वही संघर्ष व्यक्ति के व्यवहार और व्यक्तित्व में जीवनभर झलकता है।

अगर किसी stage में conflict unresolved रह जाए, तो fixation हो सकती है (जैसे: oral fixation → overeating or smoking)।

Defence Mechanisms (रक्षा तंत्र) – Sigmund Freud & Anna Freud

◆ परिचय (Introduction)

परिभाषा:

रक्षा तंत्र वे अचेतन मानसिक प्रक्रियाएँ (unconscious mental processes) हैं

जिनका उपयोग व्यक्ति तनाव (anxiety), संघर्ष (conflict) या अपराधबोध

(guilt) से खुद को बचाने के लिए करता है।

> 🧠 Freud के अनुसार:

“Defense mechanisms are strategies used by the Ego to protect itself from anxiety produced by conflicts between Id, Ego, and Superego.”

◆ कैसे काम करते हैं (How they work)

मनुष्य के भीतर तीन घटक होते हैं: Id, Ego, Superego

जब Id की इच्छाएँ और Superego के नैतिक नियम आपस में टकराते हैं → Ego पर तनाव बढ़ता है

तब Ego, Defence mechanisms का उपयोग करता है ताकि व्यक्ति मानसिक संतुलन बनाए रख सके।

🧩 उदाहरण:

यदि किसी व्यक्ति को गुस्सा आता है पर समाज उसे प्रकट करने की अनुमति नहीं देता —

तो Ego इस गुस्से को “किसी और दिशा में मोड़” देता है → यही displacement कहलाता है।

◆ मुख्य रक्षा तंत्र (Major Defense Mechanisms)

1 Repression (दमन / दबाना)

👉 सबसे मूल defence mechanism — Freud ने इसे “the

cornerstone of psychoanalysis” कहा।

जब कोई विचार, भावना या स्मृति बहुत दर्दनाक होती है, Ego उसे अचेतन में दबा देता है।

व्यक्ति को वह याद भी नहीं रहती, लेकिन उसका प्रभाव व्यवहार में दिखता है।



Example:

बचपन के किसी आघात (trauma) को याद न कर पाना,
पर उसका असर डर या anxiety के रूप में रहना।

◆ Modern example:

किसी व्यक्ति को बचपन में humiliation हुआ था — अब उसे याद नहीं पर
authority figures से डर लगता है।

2 Denial (अस्वीकार करना)

जब कोई सच्चाई बहुत दर्दनाक हो, तो व्यक्ति उसे सच मानने से इंकार कर देता है।

यह वास्तविकता से भागने का तरीका है।



Example:

किसी को गंभीर बीमारी है, पर वह बार-बार कहता है — “मुझे कुछ नहीं हुआ।”
या किसी की death को स्वीकार न कर पाना।

3 Projection (प्रक्षेपण)

अपनी अस्वीकार्य भावनाओं या इच्छाओं को दूसरों पर थोप देना।

Ego अपने दोषों को पहचानने के बजाय कहता है “यह दूसरे में है।”

 Example:

कोई व्यक्ति अपने सहकर्मी से ईर्ष्या करता है पर कहता है — “वह मुझसे जलता है।”

◆ Modern use:

Relationship में अक्सर projection देखा जाता है —

जो व्यक्ति खुद असुरक्षित होता है, वह साथी को “possessive” कहता है।

4 Displacement (स्थानांतरण)

असली स्रोत पर गुस्सा या भावना निकालना संभव न हो, तो उसे कमज़ोर लक्ष्य पर निकालना।

इससे भावनाएँ व्यक्त तो होती हैं, पर सुरक्षित रूप से।

 Example:

बॉस ने डांटा → व्यक्ति घर आकर पत्नी/बच्चे पर गुस्सा करता है।

5 Reaction Formation (विपरीत प्रतिक्रिया)

जब कोई भावना स्वीकार्य नहीं लगती, Ego उसका उल्टा रूप दिखाता है।

अंदर घृणा है, पर बाहर प्यार का प्रदर्शन।



Example:

किसी से अंदर ही अंदर नफ़रत होना पर बार-बार अत्यधिक प्यार दिखाना।

या sexual feelings को नकारते हुए अत्यधिक “moral” व्यवहार करना।

6 Regression (पश्चगमन / पीछे लौटना)

तनाव या डर की स्थिति में व्यक्ति बचपन जैसी आदतों की ओर लौट जाता है।

यह “temporary escape” है।



Example:

5 साल का बच्चा, जब छोटा भाई जन्म लेता है, तो फिर से bed-wetting शुरू कर देता है।

या वयस्क व्यक्ति तनाव में बच्चों की तरह रोने या गुस्सा करने लगता है।

7 Rationalization (तर्कसंगतिकरण)

अपने अस्वीकार्य कार्यों को तार्किक कारणों से सही ठहराना।

Ego गलत कार्य को “जस्टिफाई” करता है ताकि अपराधबोध न हो।

🧠 Example:

परीक्षा में फेल होना और कहना — “वैसे भी ये विषय बेकार है।”
या चोरी पकड़े जाने पर कहना — “सभी ऐसा करते हैं।”

8 Sublimation (उत्कर्षण)

अस्वीकार्य इच्छाओं को सामाजिक रूप से स्वीकार्य रूप में बदलना।

यह सबसे सकारात्मक defence mechanism है।

🧠 Example:

आक्रामक व्यक्ति का सैनिक या surgeon बन जाना।
या sexual energy को कला या लेखन में बदल देना।

◆ Freud ने कहा — “Sublimation is the foundation of all

civilization.”

9 Displacement of Affect (affect transfer)

Emotional energy को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या वस्तु पर ट्रांसफर करना।

(यह displacement का ही एक भावनात्मक रूप है।)



Example:

किसी पर नाराज़गी पत्नी पर निकालना, या डर को हास्य में बदलना।

10 Identification (पहचान बनाना)

किसी शक्तिशाली या पसंदीदा व्यक्ति की नकल करना, ताकि खुद को सुरक्षित या सक्षम महसूस किया जा सके।



Example:

छोटा बच्चा पिता जैसा बोलने या पहनने लगता है (phallic stage में common)।

या bullied बच्चा bully जैसा व्यवहार करने लगता है।

1 1 Undoing (रद्द करना / प्रायश्चित्त)

किसी गलती या बुरे विचार के लिए प्रायश्चित्त जैसा व्यवहार करना।

व्यक्ति guilt से मुक्ति पाने के लिए “उल्टा कार्य” करता है।



Example:

किसी पर बुरा सोचने के बाद, उसके लिए अचानक उपहार खरीदना।

1 2 Intellectualization (बौद्धिकीकरण)

भावनात्मक स्थिति को सिर्फ तर्क या सोच से समझने की कोशिश करना, ताकि भावनाएँ महसूस न करनी पड़ें।



Example:

किसी की मौत पर भावनाएँ दबाकर सिर्फ medical facts पर बात करना।

1 3 Compensation (भरपाई करना)

किसी कमी को दूसरे क्षेत्र में उत्कृष्टता दिखाकर पूरा करना।



Example:

छोटे कद वाला व्यक्ति खेलों या पढ़ाई में विशेष रूप से अच्छा बन जाता है।

1 4 Fantasy (कल्पना में पलायन)

वास्तविक कठिनाई से बचने के लिए कल्पना की दुनिया में जाना।



Example:

कोई असफल व्यक्ति अपने आप को मन ही मन “famous hero” समझता है।

◆ Freud बनाम Anna Freud का योगदान

Freud Anna Freud

Defence mechanisms की नींव रखी (concept introduced)

विस्तार किया और systematic classification दी

Focused on unconscious ego protection Focused on child development & ego psychology

Emphasis on repression Added mechanisms like identification, displacement, projection

◆ Modern psychology में स्थिति

✓ आज defence mechanisms को coping strategies की तरह समझा जाता है।

✓ Research बताती है कि moderate use = healthy; rigid use = neurotic.

✓ Clinical psychologists इन्हें client awareness बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

🗨️ सारांश (Summary Table)

Mechanism	Meaning (संक्षेप में)	Example
-----------	-----------------------	---------

Repression	दर्दनाक स्मृति दबाना	Trauma भूल जाना
------------	----------------------	-----------------

Denial	सच्चाई से इंकार	Illness न मानना
--------	-----------------	-----------------

Projection	अपनी भावना दूसरों पर डालना	“वह मुझसे जलता है”
------------	----------------------------	--------------------

Displacement	गुस्सा दूसरों पर निकालना	Boss → wife
--------------	--------------------------	-------------

Regression	बचपन जैसा व्यवहार	Stress में रोना
------------	-------------------	-----------------

Reaction Formation	उल्टा व्यवहार दिखाना	Hate → excessive love
--------------------	----------------------	-----------------------

Rationalization	गलत को सही ठहराना	“सब ऐसा करते हैं”
-----------------	-------------------	-------------------

Sublimation	ऊर्जा को सकारात्मक रूप देना	Aggression → sports
-------------	-----------------------------	---------------------

Identification	किसी से समानता बनाना	पिता जैसा बनना
----------------	----------------------	----------------

Intellectualization	भावना की जगह तर्क	grief → facts
---------------------	-------------------	---------------

Compensation	कमी की भरपाई	Short height → academic success
--------------	--------------	---------------------------------

Fantasy	कल्पना में पलायन	Daydreaming
---------	------------------	-------------

Undoing	अपराधबोध मिटाना	sorry gifts
---------	-----------------	-------------

◆ निष्कर्ष (Conclusion)

> “Defence mechanisms are the mind’s safety valves.”
वे Ego को मानसिक तनाव से बचाते हैं और संतुलन बनाए रखते हैं।

Moderate use → healthy adaptation

Excessive use → personality disorder या neurotic behavior।

Methods of Psychoanalysis (मनोविश्लेषण की विधियाँ)

यह Freud के psychoanalytic therapy का मूल (core) भाग है।
यानी Freud अपने रोगियों (patients) के unconscious mind तक कैसे पहुँचते थे —

उन्हीं तरीकों को “Methods of Psychoanalysis” कहा जाता है।

◆ परिचय (Introduction)

Freud का मानना था कि —

> “मनुष्य का अधिकांश व्यवहार अचेतन मन (unconscious mind) द्वारा नियंत्रित होता है।”

इसलिए किसी व्यक्ति को समझने या उसका इलाज करने के लिए हमें उसके unconscious thoughts, desires और conflicts को उजागर (bring to consciousness) करना होगा।

इसी उद्देश्य से Freud ने कुछ विशेष clinical methods विकसित कीं👉

Freud's Main Methods of Psychoanalysis

क्रम Method हिंदी अर्थ उद्देश्य

- 1** Free Association मुक्त संघटन विधि अचेतन विचारों को उजागर करना
- 2** Dream Analysis स्वप्न विश्लेषण दबी इच्छाओं को पहचानना
- 3** Slip of Tongue (Parapraxis) बोलचूक या भूल छिपे विचारों का पता लगाना
- 4** Hypnosis (सम्मोहन) चेतना को कमजोर कर छिपे विचार निकालना
- 5** Transference & Counter-transference भावनाओं का therapist पर स्थानांतरण patient-therapist संबंध को समझना
- 6** Interpretation व्याख्या / विश्लेषण patient के अनुभवों की गहराई समझाना

1 Free Association (मुक्त संघटन विधि)

विधि:

रोगी आराम से सोफे (couch) पर लेटता है।

चिकित्सक (analyst) पीछे बैठता है ताकि रोगी स्वतंत्र रूप से बोल सके।

रोगी को कहा जाता है:

> “जो भी दिमाग में आए, बिना रोके बोलो — चाहे वह तुच्छ, शर्मनाक या अजीब क्यों न हो।”

उद्देश्य:

Unconscious thoughts, repressed memories और hidden wishes बाहर आ सकें।

Ego की “censorship” को bypass किया जाए।

उदाहरण:

रोगी अचानक किसी शब्द से childhood event याद कर लेता है — Freud इसे “chain of association” से जोड़कर interpret करते थे।



Modern relevance:

Free talking therapy या “stream of consciousness techniques” इसी से प्रेरित हैं।

2 Dream Analysis (स्वप्न विश्लेषण)

Freud ने कहा —

> “Dream is the royal road to the unconscious.” 👑

अर्थ:

हमारे सपनों में वे इच्छाएँ और भावनाएँ प्रकट होती हैं जिन्हें हम जागते समय दबा देते हैं।

सपनों के दो स्तर (Two levels of dream content):

प्रकार अर्थ

Manifest Content सपना जैसा हमें याद रहता है (surface content)

Latent Content सपना जिस छिपी इच्छा का प्रतीक है (hidden meaning)

Freud के अनुसार:

सपने → “wish fulfillment” होते हैं।

जैसे —

अगर किसी को किसी चीज़ की तीव्र इच्छा है पर वह उसे सचेत रूप से नहीं मान सकता,

तो वह इच्छा सपने में प्रतीकात्मक रूप में प्रकट होती है।

 Example:

भूखा व्यक्ति सपने में भोजन देखेगा।

कोई guilt महसूस करने वाला व्यक्ति punishment का सपना देख सकता है।

3 Slip of Tongue / Parapraxis (बोलचूक या भूल)

अर्थ:

जब व्यक्ति गलती से कोई और शब्द बोल देता है या किसी चीज़ को भूल जाता है,

तो वह “गलती” वास्तव में उसके unconscious desire या conflict का संकेत होती है।

उदाहरण:

किसी व्यक्ति ने अपनी teacher को गलती से “Mom” कह दिया – संकेत है कि उसके मन में maternal affection की भावना जुड़ी थी।

Freud ने इसे कहा:

> “No mistake is truly accidental; every slip has a meaning.”

🧩 आधुनिक भाषा में इसे “Freudian Slip” कहा जाता है।

4 Hypnosis (सम्मोहन)

Freud ने प्रारंभ में hypnosis का उपयोग किया।

उन्होंने यह विधि Jean Charcot और Josef Breuer से सीखी थी।

विधि:

रोगी को सम्मोहन की स्थिति (trance) में लाया जाता है,

जहाँ उसका conscious control कम हो जाता है और दबे हुए विचार आसानी से बाहर आ जाते हैं।

उद्देश्य:

Repressed memories को recall करना

Emotional release (catharsis) लाना

लेकिन:

सभी रोगी hypnotize नहीं हो पाते थे, इसलिए Freud ने बाद में free association को प्राथमिक विधि माना।

5 Transference and Counter-Transference

◆ Transference (स्थानांतरण)

जब रोगी अपनी बचपन की भावनाएँ (जैसे प्रेम, गुस्सा, भय) therapist पर ट्रांसफर करता है।

रोगी therapist को माँ, पिता या authority figure के रूप में देखने लगता है।

यह प्रक्रिया unresolved conflicts को उजागर करने में मदद करती है।



Example:

रोगी therapist से उसी तरह नाराज़ हो सकता है जैसे अपने पिता से होता था।



Counter-transference

जब therapist के अपने भाव (feelings) रोगी पर ट्रांसफर होने लगते हैं।

यह natural है पर इसे नियंत्रित करना जरूरी होता है।



Modern therapy में, दोनों की awareness को therapeutic tool माना जाता है।

6 Interpretation (व्याख्या / विश्लेषण)

अर्थ:

Therapist रोगी के विचारों, सपनों, बोलचालों और व्यवहार की व्याख्या करता है —

ताकि रोगी को अपने unconscious conflicts का ज्ञान हो सके।

लक्ष्य:

Insight develop कराना (self-awareness)

Repressed material को consciousness में लाना

Ego को मजबूत बनाना

🧩 Example:

यदि रोगी बार-बार authority से डरने की बात करता है,
तो analyst बता सकता है कि यह childhood father figure से जुड़ा
conflict है।

🌟 Summary Table (सारांश तालिका)

Method	Key Idea	Aim	Example
--------	----------	-----	---------

Free Association	बिना रोक-टोक विचार बोलना	Unconscious thoughts लाना	Couch therapy
------------------	--------------------------	---------------------------	---------------

Dream Analysis	सपना = इच्छा का प्रतीक	Repressed wishes पहचानना	Food dream in hunger
----------------	------------------------	--------------------------	----------------------

Parapraxis	बोलचूक या भूल	Hidden thoughts उजागर करना	Calling teacher "Mom"
------------	---------------	----------------------------	-----------------------

Hypnosis	सम्मोहन से recall	दबे विचार बाहर लाना	Catharsis
----------	-------------------	---------------------	-----------

Transference	भावनाओं का therapist पर प्रक्षेपण	Past conflicts repeat	Father-figure feelings
--------------	-----------------------------------	-----------------------	------------------------

Interpretation	therapist की व्याख्या	Insight & awareness	"Fear of authority = father conflict"
----------------	-----------------------	---------------------	---------------------------------------

◆ निष्कर्ष (Conclusion)

> Freud की विधियाँ वैज्ञानिक प्रयोगों पर नहीं,
बल्कि clinical observation और अनुभव (experience) पर आधारित थीं।

✓ महत्व:

इन विधियों ने modern psychotherapy की नींव रखी।

आज counselling, talk therapy, dream analysis आदि में ये सिद्धांत
उपयोग किए जाते हैं।

✗ सीमाएँ:

समय-साध्य (takes years)

Subjective interpretations

हर व्यक्ति पर लागू नहीं होतीं

> 🔍 Freud का लक्ष्य था:

“Where Id was, there Ego shall be.”

यानी — जहाँ अचेतन था, वहाँ अब जागरूकता आ जाए।

◆ Contributions / प्रमुख योगदान

- ✓ Unconscious mind की concept psychology में स्थायी रूप से स्थापित की।
- ✓ Personality और behavior को developmental process के रूप में समझाया।
- ✓ Clinical psychology और psychotherapy को scientific base दिया।
- ✓ Defense mechanisms और dream interpretation का theory में प्रयोग किया।
- ✓ Later schools जैसे Neo-Freudianism, Humanistic psychology, Existential psychology – सब Freud से प्रभावित हैं।

◆ Criticisms / आलोचनाएँ

अत्यधिक emphasis on sex and instincts.

Based on case studies, not scientific experiments.

Difficult to test empirically.

Cultural bias (mostly upper-class European patients)।

फिर भी, Freud का contribution psychology में foundation stone की तरह माना जाता है।

◆ Conclusion / निष्कर्ष

Freud का Psychoanalysis एक complete theory है जो व्यक्ति के behavior, personality, और mental illness को unconscious conflicts और childhood experiences के संदर्भ में समझाती है। उन्होंने psychology को purely philosophical सोच से निकालकर clinical science के रूप में स्थापित किया।

> “Freud did not discover the unconscious; he made it scientifically respectable.” — Hall

Freud's Psychoanalysis: Limitations and Completeness

(फ्रायड के मनोविश्लेषण की सीमाएँ और अपूर्णताएँ)

◆ 1. Overemphasis on Sex and Instincts (यौन प्रवृत्तियों पर अत्यधिक ज़ोर)

Freud ने लगभग हर behavior को sexual या aggressive instincts से जोड़ा।

उनका कहना था कि बचपन की sexual energy (libido) personality का मुख्य स्रोत है।



→ Criticism:

कई psychologists (जैसे Adler, Jung, Maslow) ने कहा कि मानव व्यवहार केवल sex या aggression से नहीं, बल्कि social, cultural, और spiritual motives से भी संचालित होता है।

इस कारण theory narrow और reductionist मानी जाती है।

◆ 2. Lack of Scientific Evidence (वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी)

Freud की theories case studies और personal observations पर आधारित थीं,
न कि systematic experiments पर।

➡ Problems:

Concepts जैसे Id, Ego, Superego या Oedipus complex को scientifically test करना मुश्किल है।

इसलिए इसे “unfalsifiable theory” कहा जाता है (जिसे prove या disprove नहीं किया जा सकता)।

📖 Source: Marx & Hillix (1987), Systems and Theories in Psychology

◆ 3. Too Much Subjectivity (अत्यधिक व्यक्तिगत दृष्टिकोण)

Freud ने अपने खुद के experiences और European patients से निष्कर्ष निकाले।

इससे theory Eurocentric और male-biased बन गई।

➡ Example:

उनकी women-related theories (जैसे “penis envy”) को sexist माना गया।

Modern feminist psychologists जैसे Karen Horney ने इसे अस्वीकार किया।

◆ 4. Neglect of Social and Cultural Factors (सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभावों की उपेक्षा)

Freud ने behavior को ज़्यादातर internal drives (id impulses) से समझाया,
जबकि society, culture और relationships के प्रभाव को नज़रअंदाज़ किया।

➡ Later psychologists (जैसे Adler, Fromm, Erikson) ने इस कमी को पूरा करने की कोशिश की
और कहा कि social environment भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना unconscious।

◆ 5. Pessimistic View of Human Nature (मानव स्वभाव का नकारात्मक दृष्टिकोण)

Freud के अनुसार मानव स्वभाव स्वार्थी, instinct-driven और conflict-based है।

उन्होंने कहा कि civilization का काम है इन instincts को दबाना।

➡ Critics like Maslow और Rogers (Humanistic psychologists) ने कहा कि मनुष्य केवल instincts का गुलाम नहीं, बल्कि growth-oriented और creative being है।

◆ 6. Therapy Too Long and Expensive (चिकित्सा बहुत लंबी और महँगी)

Freud की psychoanalysis में patients को कई सालों तक therapy लेनी पड़ती थी
(4–5 sessions per week)।

➡ Modern psychologists ने इसे impractical कहा और short-term psychodynamic therapies विकसित कीं।

◆ 7. Limited Generalization (सामान्यीकरण की कमी)

Freud के ज़्यादातर patients upper-class Viennese women थे। इससे उनकी theory universal नहीं मानी जाती — यह बच्चों, विभिन्न संस्कृतियों या आर्थिक वर्गों पर सीधे लागू नहीं होती।

🧩 तो क्या यह “पूर्ण” (complete) है?

नहीं, Freud की theory पूर्ण नहीं है —
लेकिन यह मनोविज्ञान की नींव (foundation) है।

👉 उसकी limitations के बावजूद,

उसने psychology को गहराई (depth) दी,

unconscious mind का द्वार खोला,

और behavior को inner causes से जोड़ दिया।

Modern psychology ने Freud की गलतियों को सुधारते हुए
उनके विचारों को आगे बढ़ाया —

जैसे Neo-Freudianism, Humanistic Psychology, Cognitive
Psychology, आदि।

💬 निष्कर्ष

Freud की ताकतें Freud की सीमाएँ

Unconscious mind की खोज Sex instincts पर अत्यधिक जोर

Talk therapy की शुरुआत Empirical evidence की कमी

Personality theory का ढाँचा Cultural/social factors की उपेक्षा

Clinical psychology की नींव Therapy लंबी और महँगी

◆ इसलिए कहा जाता है —

> “Freud was not entirely right, but he was the first to ask the right questions.”

MCQ Set

◆ A. Basic Concepts (मूल अवधारणाएँ)

1 Freud ने मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) को किस रूप में परिभाषित किया था?

- A) Behavior study method
- B) Unconscious mind की study method 
- C) Conditioning theory
- D) Cognitive process

 *Hint:* Freud का पूरा system “unconscious mind” के अध्ययन पर आधारित है।

2 Freud के अनुसार मानव मन के तीन स्तर कौन से हैं?

- A) Id, Ego, Superego
- B) Conscious, Subconscious, Unconscious 
- C) Sensation, Perception, Thought
- D) Reason, Emotion, Instinct

 *Hint:* Structure of mind तीन स्तरों में विभाजित है।

3 Id का मुख्य सिद्धांत क्या है?

- A) Reality principle
- B) Morality principle
- C) Pleasure principle 
- D) Perception principle

 *Hint:* Id बिना नैतिकता के केवल सुख चाहता है।

4 Ego का कार्य क्या है?

- A) Id की इच्छाओं को रोकना
- B) Reality से तालमेल बिठाना 
- C) Moral judgment देना
- D) Unconscious drives को दबाना

 *Hint:* Ego "Reality principle" पर चलता है।

5 Superego किसका प्रतिनिधित्व करता है?

- A) Biological needs
- B) Moral values 
- C) Reality testing
- D) Pleasure-seeking

 *Hint:* Superego = नैतिक और सामाजिक मानदंड।

◆ **B. Psychosexual Development (मनोयौनिक विकास अवस्थाएँ)**

6 Freud के अनुसार विकास की पहली अवस्था कौन-सी है?

- A) Anal
- B) Oral 
- C) Phallic
- D) Latency

7 Anal stage में मुख्य focus किस पर होता है?

- A) Mouth
- B) Genitals
- C) Bowel & bladder control 
- D) Social approval

8 Phallic stage में बच्चा किस complex से गुजरता है?

- A) Inferiority complex
- B) Oedipus/Electra complex 
- C) Trust vs Mistrust
- D) Latency crisis

9 Latency stage की मुख्य विशेषता क्या है?

- A) Sexual curiosity
- B) Learning & peer relations 

C) Aggression

D) Fantasy

1 0 यदि कोई व्यक्ति Oral stage में fix हो जाए तो क्या गुण विकसित हो सकते हैं?

A) Excessive cleanliness

B) Dependency & over-eating ✓

C) Stinginess

D) Ambition

1 1 "Fixation" का अर्थ क्या है?

A) एक अवस्था पर रुका हुआ विकास ✓

B) Unconscious repression

C) Sudden regression

D) Healthy adjustment

1 2 "Unresolved conflict" का परिणाम क्या होता है?

A) Maturity

B) Fixation या Regression ✓

C) Emotional growth

D) Realistic behavior

◆ C. Defence Mechanisms (रक्षा तंत्र)

1 3 Repression क्या है?

A) Facts भूल जाना

B) दर्दनाक विचारों को Unconscious में दबाना ✓

C) दूसरों पर दोष डालना

D) Reason देना

1 4 Projection में व्यक्ति क्या करता है?

A) दूसरों की भावनाएँ अपनाता है

B) अपनी नकारात्मक भावनाएँ दूसरों पर थोप देता है ✓

C) अवचेतन यादों को याद करता है

D) सपना देखता है

1 5 Rationalization का अर्थ क्या है?

A) अवास्तविक कारणों को तर्कसंगत बनाना 

B) Unconscious blocking

C) Aggression दिखाना

D) Regression

1  Sublimation किसे कहते हैं?

A) Sexual urges को socially acceptable रूप देना 

B) Anger को दबाना

C) Memory repression

D) Denial

1  Denial में व्यक्ति क्या करता है?

A) सत्य को अस्वीकार कर देता है 

B) सत्य को स्वीकार कर लेता है

C) सत्य को बदल देता है

D) सत्य को दूसरों से छिपाता है

1  Displacement का उदाहरण कौन सा है?

A) बॉस पर गुस्सा न निकालकर बच्चे पर निकालना 

B) सपना देखना

C) कार्य टालना

D) ध्यान हटाना

◆ D. Methods of Psychoanalysis

1  Psychoanalysis में मुख्य विधि कौन सी है?

A) Conditioning

B) Free Association 

C) Reinforcement

D) Observation

2  Dream analysis का उद्देश्य क्या है?

A) Future prediction

B) Unconscious desires को समझना 

C) Rational thought बढ़ाना

D) Behavioral training

2 **1** Transference किसे कहते हैं?

- A) Therapist को parental figure मानना 
- B) Thought transfer
- C) Dream shifting
- D) Emotional detachment

2 **2** Resistance का अर्थ है —

- A) Patient की therapy में interest
- B) Unconscious opposition to progress 
- C) Cooperation with therapist
- D) Hypnotic trance

2 **3** Hypnosis का प्रयोग Freud ने क्यों बंद कर दिया?

- A) Scientific नहीं था 
- B) आसान था
- C) Short-term use
- D) Too effective

◆ E. Modern Perspective (आधुनिक दृष्टिकोण)

2 **4** Modern psychoanalysis में therapist की भूमिका कैसी है?

- A) Detached observer
- B) Empathic collaborator 
- C) Authority figure
- D) Silent listener

2 **5** Freud की theory को modern psychodynamic theory ने कैसे बदला?

- A) Unconscious हटाया
- B) Relationship & emotions पर जोर दिया 
- C) Learning theories जोड़ीं
- D) Completely rejected

2 **6** Modern therapy में session frequency क्या है?

- A) 5 बार/सप्ताह
- B) 1–2 बार/सप्ताह 

C) रोज़ 3 घंटे

D) मासिक

2 **7** Object Relations theory किस पर केंद्रित है?

A) Ego functions

B) Early relationships 

C) Biological instincts

D) Moral reasoning

2 **8** Self Psychology (Kohut) का मुख्य फोकस है –

A) Empathy और self-esteem 

B) Dream interpretation

C) Conditioned behavior

D) Free association

2 **9** Modern psychoanalysis में focus किस पर है?

A) केवल बचपन की घटनाएँ

B) वर्तमान संबंध और भावनात्मक patterns 

C) Hypnosis

D) Sexual instincts

3 **0** Psychoanalysis की आज की स्थिति क्या है?

A) अप्रासंगिक

B) Empirically supported therapy 

C) केवल इतिहास में उपयोगी

D) Non-scientific

 (Short & Long Questions with Key Points)

 A. Short Answer Type Questions (5 Marks each)

1 Freud के अनुसार Psychoanalysis क्या है?

Key Points:

“Mind के unconscious भाग” का अध्ययन

मनोविकारों (neuroses) का उपचार तरीका

Free association, dream analysis जैसी तकनीकें

उद्देश्य: दबे हुए विचारों को चेतन बनाना (make unconscious → conscious)

2 Freud ने मन की रचना (Structure of Mind) को कैसे समझाया?

Key Points:

तीन स्तर: Conscious, Preconscious, Unconscious

Conscious = awareness, Unconscious = दबे हुए विचार

Unconscious मनोविकारों का स्रोत है

3 Freud के अनुसार व्यक्तित्व की संरचना (Structure of Personality) क्या है?

Key Points:

तीन घटक: Id, Ego, Superego

Id = instinct, pleasure principle

Ego = reality principle

Superego = moral principle

संतुलन से ही स्वस्थ व्यक्तित्व

4 Psychosexual development के किसी एक stage की व्याख्या करें।

Key Points:

Example: Oral stage (0–1 yr)

Focus: mouth; conflict = weaning

Fixation → smoking, dependency

(या Anal/Phallic/Latency/Genital में से कोई एक चुनें)

5 “Fixation” और “Regression” में अंतर बताइए।

Key Points:

Fixation = stuck at one stage

Regression = return to earlier stage under stress

दोनों unresolved conflicts से जुड़ी

6 Defence Mechanism क्या है?

Key Points:

Ego द्वारा उपयोग किया जाने वाला मानसिक सुरक्षा तंत्र

anxiety कम करने के लिए

examples: repression, projection, denial, sublimation आदि

7 Free Association method क्या है?

Key Points:

रोगी को बिना रोक-टोक विचार बोलने देना

therapist hidden thoughts का विश्लेषण करता है

repression और resistance की पहचान

8 Dream Analysis का उद्देश्य क्या है?

Key Points:

सपनों के माध्यम से unconscious desires समझना

Manifest (actual) vs Latent (hidden meaning) content

“Dreams are royal road to the unconscious” – Freud

9 Transference क्या है?

Key Points:

रोगी therapist को past figure (जैसे parent) के रूप में perceive करता है

positive या negative हो सकता है

इसका उपयोग unconscious conflicts समझने में

10 Modern Psychoanalysis की दो विशेषताएँ बताइए।

Key Points:

Face-to-face setting, कम frequent sessions

Focus on present emotional patterns

Therapist = empathetic collaborator

💜 B. Long Answer Type Questions (10Marks each)

1 Freud के अनुसार व्यक्तित्व का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic Theory of Personality) समझाइए।

Key Points:

Background: Unconscious mind theory

Structure: Id, Ego, Superego

Psychosexual stages: Oral → Genital

Defence mechanisms का कार्य

Balance = Healthy personality, imbalance = anxiety/conflict

Evaluation: contribution & criticism

2 Freud की Psychosexual Stages of Development को विस्तार से समझाइए।

Key Points:

5 stages: Oral, Anal, Phallic, Latency, Genital

प्रत्येक stage में:

→ erogenous zone, conflict, outcome, fixation

Oedipus/Electra complex (Phallic stage)

Role in personality formation

Criticism: overemphasis on sexuality, less empirical

Modern acceptance: early childhood experience matters

3 Freud के Defence Mechanisms को उदाहरण सहित समझाइए।

Key Points:

Ego की anxiety-reducing strategies

Types (any 6–8):

Repression

Projection

Rationalization

Denial

Displacement

Regression

Sublimation

Reaction formation

Everyday life examples

Adaptive vs maladaptive role

4 Psychoanalysis की Methods को समझाइए।

Key Points:

Aim: uncover unconscious conflicts

Techniques:

1. Free Association
2. Dream Analysis
3. Transference
4. Resistance Analysis
5. Interpretation
6. Hypnosis (initially used)

Modern modification: short-term therapy, collaborative relationship

5 Freud के Psychoanalysis और Behaviorism में अंतर बताइए।

Key Points (comparison form):

Basis Psychoanalysis Behaviorism

Focus Unconscious mind Observable behavior

Method Clinical, case study Experimental

Determinants Inner drives Environment

Main figures Freud, Jung Watson, Skinner

Nature Qualitative Quantitative

Criticism Subjective Mechanistic

Integration today Psychodynamic-behavioral therapies mix both

6 Psychoanalysis के योगदान और सीमाएँ बताइए।

Key Points: Contributions:

Unconscious mind की अवधारणा

Personality theory का आधार

Talk therapy का आरंभ

Defence mechanism concept

Modern psychotherapy की नींव

Limitations:

Overemphasis on sex & childhood

Non-scientific, subjective

Difficult to test empirically

Cultural bias

Conclusion:

Despite criticism, it remains the foundation of modern psychodynamic and therapeutic approaches.

7 Modern Psychoanalysis कैसे बदला है? (Contemporary Relevance)

Key Points:

Shorter, structured sessions

Focus on present & relationships

Therapist = empathetic partner

Inclusion of Ego psychology, Object relations, Self psychology

Empirical evidence in depression, relationship issues

Psychoanalysis → evolved into “Psychodynamic Therapy”



Summary Table for Quick Revision

Topic	Short Q. Example	Long Q. Example
-------	------------------	-----------------

Concept of Psychoanalysis Define & aims Explain Freud's theory

Structure of Mind/Personality Name components

Discuss Id, Ego, Superego in detail

Development Fixation meaning Describe psychosexual stages

Defence Mechanisms Define any 2 Explain major mechanisms with examples

Methods Free association All techniques with process

Modern Relevance Any 2 modern features Compare

Classical vs Modern Psychoanalysis

Comparison Freud vs Behaviorism Full comparison table
