

S.R.A.P college

Semester 1 (2025-29)

MJC 1

Dilip baitha

Department of
Psychology.

1. परिचय

“परिप्रेक्ष्य” (perspective) का मतलब है मनोविज्ञान में विभिन्न दृष्टिकोण — यानी यह कि हम मनुष्य के व्यवहार, सोच-भावना, प्रेरणा आदि को किस लेंस (दृष्टिकोण) से देखते हैं।

विभिन्न पर्सपेक्टिव्स यह बताते हैं कि व्यवहार क्यों होता

है, क्या कारक काम कर रहे हैं, कौन-से शोध-मापदंड उपयुक्त हैं।

Unit 1.2 में आपने 5 प्रमुख पर्सपेक्टिव्स पढ़ने हैं – नीचे उन्हें क्रमबद्ध रूप से समझेंगे।

2. प्रमुख पाँच पर्सपेक्टिव्स

2.1 Psychodynamic

Perspective (मानो: मनो-गतिक दृष्टिकोण)

परिचय

.Founded by Sigmund Freud (1900s)

.Behavior is influenced by unconscious motives, childhood experiences, and inner conflicts (id, ego, superego).

- यह दृष्टिकोण मुख्य रूप से Sigmund Freud

द्वारा आरंभ हुआ था।

- इस दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि हमारी चेतन से बाहर (unconscious) प्रेरणाएँ, बचपन के अनुभव, आंतरिक संघर्ष (id, ego, superego) हमारे व्यवहार व व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं।
- उदाहरण के लिए: कोई व्यक्ति बार-बार निराशा महसूस करता हो और पता न हो कि क्यों — इस परिप्रेक्ष्य से कहा जा सकता है कि बचपन में कुछ बात ठीक प्रकार से सुलझी नहीं, और आज वह “अवचेत” में काम कर रही है।
- Key Thinkers: Freud, Carl Jung, Alfred Adler, Erik Erikson

Example

- मान लीजिए रवि बहुत क्रोधित हो जाता है -- जब भी उसके प्रस्ताव को नकारा जाता है, वह चुप-चुप अंदर ही जलता है और अचानक फट पड़ता है। मनो-गतिक परिप्रेक्ष्य कहेगा: हो सकता है कि बचपन में उस पर लगातार उच्च अपेक्षा थी (उदाहरण-स्वरूप “बेटा थेरेखा” जैसी बातें) और वह आज भी अवचेत में “स्वीकार्यता” की कमी महसूस कर रहा हो, जिससे वह अप्रत्याशित रूप से

क्रिया करता है।

- कोई व्यक्ति हमेशा असफलता से डरता है, भले ही वह सक्षम हो — Freud कहेंगे कि यह बचपन में बार-बार डाँट खाने या अस्वीकृति का असर है।
-
- A child scolded for mistakes grows up avoiding new challenges → unconscious fear of rejection.
-

मूल्यांकन

Strengths (सकारात्मक पक्ष):

Explains deep emotional conflicts and hidden motives.

भावनात्मक समस्याओं की जड़ों को समझने में मदद करता है।

Limitations (सीमाएँ):

Hard to test scientifically; too focused on childhood.

वैज्ञानिक रूप से सिद्ध करना कठिन; बहुत अधिक बचपन पर निर्भर।

2.2 Behavioral Perspective (व्यवहारवादी दृष्टिकोण)

परिचय

Proposed by John B. Watson (1913), later expanded by B.F. Skinner.

**Focus on observable behavior,
not inner thoughts.**

**Learning occurs through
conditioning – reward and
punishment.**

**व्यवहार वातावरण से सीखा जाता है,
इनाम (reward) और दंड
(punishment) से नियंत्रित होता है।**

**Key Thinkers: Watson, Pavlov,
Skinner**

- यह दृष्टिकोण इस बात पर ज़ोर देता है कि हमारा

व्यवहार बाहरी वातावरण द्वारा सीख-सीखाया जाता है, अर्थात् वातावरण → प्रेरणा/दंड (reward/punishment) → परिणाम।

- उदाहरणार्थ क्लासिकल कंडीशनिंग (Ivan Pavlov के कुत्तों पर प्रयोग) और ऑपरेंट कंडीशनिंग (B.F. Skinner) के सिद्धांत।

दैनिक जीवन उदाहरण

- यदि आपने देखा हो कि आपका छोटा भाई जब टेलीविजन देर रात तक देखता था तो माता-पिता ने उसकी स्क्रीन समय को काट दिया और अब वह खुद ही समय-सीमित देखने लगा है — यह व्यवहारवादी सिद्धांत (दंड/परिणाम) का उदाहरण है।
- विद्यालय में जब शिक्षक मुझे होमवर्क पूरा करने पर स्टार देते हैं, तो मैं अगली बार तेजी से होमवर्क करने लगता हूँ — यह “इनाम” के माध्यम से सीखने का उदाहरण है।
- Dog learns to sit when given a treat → Operant conditioning.
-

- **मूल्यांकन**

Strengths:

Behavior can be measured and modified (useful in education and therapy).

**व्यवहार को मापा और बदला जा सकता है।
और शिक्षा- तथा चिकित्सा-प्रयोगों (behaviour
modification) में उपयोगी।**

Limitations:

Ignores thoughts and emotions.

सोच और भावना की भूमिका को
नज़रअंदाज़ करता है।

2.3 Cognitive Perspective (संज्ञानात्मक दृष्टिकोण)

परिचय

Developed during the 1950s –
Cognitive Revolution.

Focuses on mental processes –
thinking, memory, perception,
problem-solving.

मन की प्रक्रियाएँ (सोचना, याद रखना,
समझना) व्यवहार को प्रभावित करती हैं।

Key Thinkers: Jean Piaget, Albert Bandura, Aaron Beck

- 1950-60 के दशक में यह दृष्टिकोण विशेष रूप से उभरा (cognitive revolution) क्योंकि व्यवहारवाद के बाद मन के अंदर चल रही प्रक्रियाओं — जैसे सोच, याद, समस्या-समाधान — पर ध्यान गया।
- यह कहता है कि हम जानकारी (information) को कैसे ग्रहण करते हैं, संसाधित (process) करते हैं, संग्रहीत (store) करते हैं और पुनःप्राप्त (retrieve) करते हैं, और यह हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है।

दैनिक जीवन उदाहरण

- परीक्षा-दौरे में आपने यह अनुभव किया होगा: “मैंने वह पाठ याद नहीं किया क्योंकि मैं समझ नहीं पाया” — यह वास्तव में संज्ञानात्मक दृष्टिकोण के अंतर्गत है जिसमें याददाश्त (memory) व समझ

(comprehension) का प्रश्न है।

- ऑनलाइन शॉपिंग करते समय आप विभिन्न विकल्पों की तुलना करते हैं (“इस मोबाइल का RAM ज्यादा है, लेकिन कीमत ज़्यादा है”) — यह सोच-विचार (thinking/decision-making) का उदाहरण है।

मूल्यांकन

Strengths:(सशक्त बिंदु): वर्तमान मनोचिकित्सा (जैसे CBT)-में इसका उपयोग व्यापक है; आंतरिक प्रक्रियाओं को समझने में मदद करता है।

Explains how we think and remember; basis for Cognitive Behavior Therapy (CBT).

सोच और स्मृति को वैज्ञानिक रूप से समझाता है।

Limitations:

May ignore emotions and social influence.

कभी-कभी भावनात्मक पक्ष को कम महत्व देता है।

सीमाएँ: कभी-कभी अन्य कारकों (जैसे भावनाएँ, सामाजिक प्रभाव) को पर्याप्त महत्व नहीं देता।

2.4 Humanistic Perspective (मानवतावादी दृष्टिकोण)

परिचय

Emerged in 1950s as a “Third Force” (after Behaviorism & Psychoanalysis).

Emphasizes free will, personal growth, and self-actualization.

हर व्यक्ति में सकारात्मक विकास और स्व-साकार की क्षमता होती है।

Key Thinkers: Abraham Maslow, Carl Rogers

- यह दृष्टिकोण 1950 के दशक में विकसित हुआ, विशेष रूप से Abraham Maslow और Carl Rogers द्वारा।
- इस दृष्टिकोण का मत है कि प्रत्येक व्यक्ति में विकास- और स्व-साकार (self-actualisation) की क्षमता है; व्यक्ति अपने निर्णय स्वयं ले सकता है (free will) और सकारात्मक दिशा में बढ़ सकता है।

दैनिक जीवन उदाहरण

- एक छात्र ने महसूस किया कि वह सिर्फ अच्छे अंक लेने से नहीं बल्कि “मैं क्या बनना चाहता हूँ”-पर ध्यान देना चाहता है — यह मानवतावादी दृष्टिकोण का उदाहरण है जहाँ विकास-प्रेरणा (growth motivation) ज़ोर में है।
- कोई व्यक्ति दैनिक योग करता है क्योंकि वह अपनी शारीरिक-मानसिक पूर्णता (well-being) को बढ़ाना चाहता है — यह भी इस दृष्टिकोण की झलक है।

मूल्यांकन

Strengths: सशक्त बिंदु

Focuses on personal potential, motivation, and positive change.

व्यक्ति को संपूर्ण रूप से समझने का दृष्टिकोण।

: अकेले रोगी नहीं बल्कि मानव-सम्पूर्ण अनुभव पर केंद्रित; सकारात्मक मनोविज्ञान की ओर अग्रसर।

Limitations:सीमाएँ:

Difficult to test scientifically; sometimes too idealistic.

मापन मुश्किल; कई बार बहुत आदर्शवादी।

इसे मापन-व्यवस्था में लागू करना मुश्किल रहा; कभी-कभी बहुत आदर्श-केंद्रित।

2.5 Positive Psychology

Perspective (सकारात्मक मनोविज्ञान)

परिचय

Modern branch developed in late

1990s by Martin Seligman.

**Focuses on happiness,
resilience, gratitude, and
strengths rather than illness.**

**यह पूछता है “लोग कैसे खुश और सफल
जीवन जीते हैं?”**

**Key Thinkers: Martin Seligman,
Mihaly Csikszentmihalyi**

- यह दृष्टिकोण अपेक्षाकृत नया है और मानवतावादी विचारों का विस्तार है — इसमें यह देखा जाता है कि कैसे लोग खुश, संतुष्ट, उत्कृष्ट जीवन (flourishing) जी सकते हैं।
- उदाहरण के लिए आभार (gratitude), सहानुभूति

(compassion), लचीलापन (resilience) आदि पर शोध।

दैनिक जीवन उदाहरण

- रोज़ gratitude journal लिखना (“आज मुझे किस बात की खुशी हुई”) → Positive intervention.
- अचानक आप धन्यवाद पत्र लिखना शुरू कर देते हैं उन लोगों को जिनकी मदद मिली — यह आभार-अभिव्यक्ति सकारात्मक मनोविज्ञान की रणनीति है।
- कठिनाई आने पर आप सोचने लगते हैं “मैंने इससे क्या सीखा?” और अगली बार बेहतर करने की रणनीति बनाते हैं — यह लचीलापन (resilience) विकसित करने की दिशा में है।

मूल्यांकन

Strengths: सशक्त बिंदु: मानसिक स्वास्थ्य-बहाव (well-being) को बढ़ावा देती है; सिर्फ रोग नहीं बल्कि उज्ज्वल पक्ष पर ध्यान देती है।

Builds mental well-being and life

satisfaction.

मानसिक स्वास्थ्य को मजबूती देता है।

Limitations:सीमाएँ: अभी भी शोध तुलनात्मक रूप से कम है; व्यवहार-विधान (intervention) की चुनौतियाँ बनी हुई हैं।

Still growing field; not all interventions work equally for everyone.

सभी के लिए एक-जैसी तकनीकें प्रभावी नहीं होतीं।

3. टाइमलाइन – कब-कब प्रमुख बदलाव आए

नीचे एक सरल तालिका है जिसमें इन दृष्टिकोणों के विकास-मील के पत्थर दिए गए हैं (आप इसे नोट्स में चार्ट के रूप में बनाकर रख सकते हैं)।

@समय/वर्ष. ~1913

#घटना. John B. Watson ने “Psychology as the Behaviorist Views It” प्रकाशित किया – व्यवहारवाद की शुरुआत।

&महत्व- मनोविज्ञान में व्यवहार को वैज्ञानिक-रूप से मापने पर जोर।

.....

@समय/वर्ष. 1950s

#घटना. मानवतावादी दृष्टिकोण (Humanistic) जोड़ा गया; Maslow/Rogers ने सक्रिय भूमिका ली।

&महत्व “तीसरी ताकत” (Third force) के रूप में इज़ाफ़ा — व्यक्ति के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान।

.....

@समय/वर्ष. 1950s-60s

#घटना. संज्ञानात्मक क्रांति (Cognitive Revolution) शुरू हुई — मन के अंदर की प्रक्रियाओं को देखने की ओर।

&महत्व- व्यवहारवाद के बाद मन के अंदर के ‘सोच-प्रक्रियाओं’ को पुनर्जीवित करने का चरण।

.....

@समय/वर्ष-बाद के दशक

#घटना-सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive

Psychology) बढ़ी – खुशहाली, जीवन-संतोष, विकास पर शोध।

& महत्व-रोग-केन्द्रित मानसिक स्वास्थ्य से बढ़कर विकास-और-उत्कृष्टता की दिशा।

🕒 Timeline of Perspectives (विकास की समय-रेखा)

Period / Time	Perspective	Key Figures	Major Contribution
---------------	-------------	-------------	--------------------

1900 – 1930	Psychodynamic	Freud, Jung, Adler	Unconscious mind & childhood conflicts
-------------	---------------	--------------------	--

1913 – 1950	Behavioral	Watson, Pavlov, Skinner	Learning through conditioning
-------------	------------	-------------------------	-------------------------------

1950 – 1960	Cognitive	Piaget, Beck, Bandura	Cognitive revolution – information processing
-------------	-----------	-----------------------	---

1950 – 1970	Humanistic	Maslow,	
-------------	------------	---------	--

Rogers Self-actualization & personal growth

1990 – Present Positive Psychology

Seligman, Csikszentmihalyi Happiness and strength-based psychology

4. पढ़ने-और-रिवीजन के टिप्स

- हाइलाइट करें प्रत्येक पर्सपेक्टिव में क्या मुख्य मान-मान्यताएँ (assumptions) हैं – उदाहरण के लिए: Behavioural → “वातावरण सीखने को प्रभावित करता है” / Cognitive → “मन में जानकारी कैसे संसाधित होती है”।
- उदाहरण बनाएं – रोज-मर्रा की ज़िंदगी से कम-से-कम एक उदाहरण प्रत्येक पर्सपेक्टिव के लिए सोचें। इससे याद रहना आसान होगा।
- चर्चा करें कि किन-किन सीमाओं (limitations) के साथ ये दृष्टिकोण आते हैं – जैसे behaviourism में मनो-प्रक्रियाओं की अनदेखी।
- टाइमलाइन याद रखें – कौन-से दशक में कौन-सा

दृष्टिकोण प्रमुख हुआ; इससे परीक्षा में लिखते समय “इवोल्यूशन” का बिंदु अच्छा लगेगा।

- नोट्स बनाते समय उदाहरण के साथ चित्र (माइंड-मैप) बनाना उपयोगी होता है — बीच में पर्सपेक्टिव को केंद्र में रखकर फ़िल्टर-लेवल (सिद्धांत → उदाहरण → दैनिक जीवन) बनाएं।

.....



Comparative Chart of Five Psychological Perspectives (पाँच मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों की तुलना)

दृष्टिकोण (Perspective)	मुख्य विचार / फोकस (Main Focus)	प्रमुख मनोवैज्ञानिक (Key Psychologists)	समय अवधि / विकास क्रम (Timeline)	प्रमुख सिद्धांत / कार्य (Key Concepts / Theories)	दैनिक जीवन के उदाहरण (Daily Life Examples)
-------------------------	---------------------------------	---	----------------------------------	---	--



1. Psychodynamic Perspective (मनो-गतिक दृष्टिकोण) अवचेतन मन (unconscious mind), बचपन के अनुभव, आंतरिक संघर्ष

Sigmund Freud, Jung, Adler, Erikson
1900s – 1950s Id, Ego, Superego,
Defense Mechanisms, Psychosexual
Stages गुस्सा दबाने पर अचानक फूट पड़ना;
बचपन की घटनाएँ आज के व्यवहार को प्रभावित करना

🧩 2. Behavioral Perspective (व्यवहारवादी
दृष्टिकोण) केवल दिखने वाले व्यवहार (observable
behavior) और वातावरण का प्रभाव John B.
Watson, B.F. Skinner, Pavlov, Bandura
1913 – 1970s Classical & Operant
Conditioning, Social Learning बच्चे का डर
सीखना (Pavlov's dog, Little Albert), पुरस्कार से
अच्छा व्यवहार सीखना

💭 3. Cognitive Perspective (संज्ञानात्मक
दृष्टिकोण) मन कैसे सोचता, याद रखता, निर्णय लेता
है Jean Piaget, Ulric Neisser, George
Miller, Tolman 1950s – Present
Information Processing, Memory Models,
Cognitive Maps परीक्षा की तैयारी करते समय
याददाश्त और समझ का उपयोग; निर्णय लेना

🌱 4. Humanistic Perspective (मानवतावादी

दृष्टिकोण) व्यक्ति की स्वतंत्र इच्छा (free will), आत्म-विकास (self-growth) और संभावनाएँ (potential) Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May 1950s – 1980s Hierarchy of Needs, Self-Actualization, Client-Centered Therapy शिक्षक का बिना शर्त समर्थन देना; अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करना



5. Positive Psychology Perspective (सकारात्मक मनोविज्ञान दृष्टिकोण) जीवन में सुख, आशावाद, अर्थ और संतोष का वैज्ञानिक अध्ययन Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Fredrickson 1998 – Present PERMA Model, Flow, Character Strengths, Learned Optimism आभार व्यक्त करना (gratitude), तल्लीन होकर काम करना (flow), रिश्तों में खुशी पाना



Summary Table – Concept Evolution (विकास की यात्रा)

चरण (Era) प्रमुख परिवर्तन (Key Shift)
दृष्टिकोण (Perspective)

1900s–1930s मनोविज्ञान ने “unconscious mind” पर ध्यान दिया Psychodynamic

1913–1950s Observable behavior और सीखने पर फोकस Behavioral

1950s–1970s “Mind as computer” – सोच और स्मृति का अध्ययन Cognitive

1950s–1980s मानव की स्वतंत्र इच्छा और आत्म-विकास पर बल Humanistic

1990s–Present खुशी, आशावाद और सकारात्मक जीवन पर वैज्ञानिक दृष्टि Positive Psychology

 Concept Connection (सिद्धांतों के बीच संबंध)

तुलना बिंदु (Point of Comparison)

Psychodynamic Behavioral Cognitive
Humanistic Positive

मानव स्वभाव की दृष्टि (View of Human Nature) नकारात्मक / संघर्षपूर्ण तटस्थ (Neutral), पर्यावरण-निर्भर तार्किक और समस्या-सुलझाने वाला सकारात्मक और स्वतंत्र अत्यंत सकारात्मक और विकासोन्मुख

मुख्य कारण (Main Cause of Behavior) अवचेतन प्रेरणाएँ पर्यावरणीय उत्तेजनाएँ (Stimuli) सोचने की प्रक्रिया आत्म-जागरूकता और चुनाव सकारात्मक भावनाएँ और जीवन का अर्थ

अनुसंधान विधि (Method Used) Case study, therapy sessions प्रयोग (Experiments) प्रयोग और कंप्यूटर मॉडल Counseling, qualitative study Survey, longitudinal study

उपयोग का क्षेत्र (Applications) Psychoanalysis, counseling शिक्षा, व्यवहार सुधार Cognitive therapy, AI Counseling, education Well-being programs,

happiness studies

केंद्र बिंदु (Key Focus) Past experiences
Observable learning Mental processes
Personal growth Human strengths

 Quick Revision Mnemonic (सहज याद रखने के लिए)

>  Psychodynamic → Past & unconscious

 Behavioral → Behavior shaped by environment

 Cognitive → Conscious thinking & processing

 Humanistic → Human potential & free will

 Positive → Positivity, happiness & strengths

 In Simple Summary (संक्षेप में):

विषय सारांश

Psychodynamic मनोवैज्ञानिक संघर्ष और अवचेतन विचार व्यवहार को नियंत्रित करते हैं।

Behavioral हम जैसा व्यवहार करते हैं, वैसा वातावरण हमें सिखाता है।

Cognitive सोच और याददाश्त हमारे निर्णयों को आकार देते हैं।

Humanistic हर व्यक्ति में अच्छाई और विकास की क्षमता होती है।

Positive Psychology जीवन को खुशहाल, अर्थपूर्ण और संतोषजनक बनाना मनोविज्ञान का लक्ष्य है।

.....



Unit 1.2 — Objective Questions

1. Who is known as the father of Psychoanalysis?

मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) के जनक कौन माने जाते हैं?

(a) Watson (b) Freud (c) Skinner (d) Maslow

👉 Answer: (b) Freud

2. "Behavior is learned through conditioning" – this idea belongs to which perspective?

“व्यवहार अधिगम (conditioning) के माध्यम से सीखा जाता है” – यह विचार किस दृष्टिकोण से संबंधित है?

(a) Cognitive (b) Behavioral (c) Humanistic (d) Gestalt

👉 Answer: (b) Behavioral

3. 'Id', 'Ego' और 'Superego' किस सिद्धांत के प्रमुख घटक हैं?

(a) Psychodynamic (b) Cognitive (c)

Behavioral (d) Positive

👉 Answer: (a) Psychodynamic

4. Who discovered Classical Conditioning?

शास्त्रीय अनुबंधन (Classical Conditioning) की खोज किसने की?

(a) B. F. Skinner (b) Ivan Pavlov (c) Carl Rogers (d) Sigmund Freud

👉 Answer: (b) Ivan Pavlov

5. 'Self-actualization' is a key concept of—

‘स्व-प्राप्ति’ (Self-actualization) किस दृष्टिकोण का मुख्य सिद्धांत है?

(a) Humanistic (b) Behavioral (c) Cognitive (d) Gestalt

👉 Answer: (a) Humanistic

6. Cognitive psychology mainly studies—

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान मुख्य रूप से किसका अध्ययन

करता है?

- (a) Emotions only (b) Observable behavior (c) Thinking, memory, and learning (d) Personality traits

👉 **Answer:** (c) Thinking, memory, and learning

7. The PERMA model is related to —

PERMA मॉडल किससे संबंधित है?

- (a) Humanistic Psychology (b) Positive Psychology (c) Behavioral Psychology (d) Cognitive Psychology

👉 **Answer:** (b) Positive Psychology

8. “The whole is greater than the sum of its parts” — is the main idea of which school?

“संपूर्ण अपने भागों के योग से अधिक होता है” — यह विचार किस मनोवैज्ञानिक स्कूल का है?

- (a) Gestalt (b) Psychodynamic (c)

Behavioral (d) Cognitive

👉 Answer: (a) Gestalt

9. Which perspective emphasizes free will and personal growth?

कौन-सा दृष्टिकोण स्वतंत्र इच्छा और व्यक्तिगत विकास पर बल देता है?

(a) Behavioral (b) Humanistic (c) Psychodynamic (d) Cognitive

👉 Answer: (b) Humanistic

10. “Insight Learning” experiment on chimpanzees was done by—

“अंतर्दृष्टि अधिगम” (Insight Learning) का प्रयोग किसने किया था?

(a) Köhler (b) Maslow (c) Skinner (d) Freud

👉 Answer: (a) Köhler

11. Which psychologist

proposed the Hierarchy of Needs?

“आवश्यकताओं का श्रेणीक्रम” (Hierarchy of Needs) सिद्धांत किसने दिया था?

(a) Rogers (b) Maslow (c) Pavlov (d) Freud

👉 Answer: (b) Maslow

12. Who introduced Operant Conditioning?

संचालक अनुबंधन (Operant Conditioning) की अवधारणा किसने दी?

(a) Pavlov (b) Skinner (c) Watson (d) Bandura

👉 Answer: (b) Skinner

13. Positive Psychology focuses on—

सकारात्मक मनोविज्ञान का मुख्य ध्यान किस पर होता है?

(a) Mental illness (b) Happiness and

strengths (c) Defense mechanisms (d)
Conditioning

👉 Answer: (b) Happiness and strengths

14. “Field Theory” was developed by—

“क्षेत्र सिद्धांत” (Field Theory) किसने विकसित किया था?

(a) Kurt Lewin (b) Freud (c) Skinner
(d) Rogers

👉 Answer: (a) Kurt Lewin

15. Which perspective influenced the development of Artificial Intelligence (AI)?

किस दृष्टिकोण ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) के विकास को प्रभावित किया?

(a) Cognitive (b) Psychodynamic (c)
Behavioral (d) Gestalt

👉 Answer: (a) Cognitive

16. Which law of Gestalt

explains why we see incomplete shapes as complete?

Gestalt का कौन-सा नियम बताता है कि हम अधूरी आकृतियों को पूर्ण क्यों देखते हैं?

- (a) Law of Closure (b) Law of Proximity
(c) Law of Similarity (d) Law of Continuity

👉 Answer: (a) Law of Closure

17. “Client-Centered Therapy”

was developed by—

“क्लाइंट-केंद्रित चिकित्सा” किसने विकसित की थी?

- (a) Freud (b) Rogers (c) Maslow (d) Pavlov

👉 Answer: (b) Rogers

18. “Little Albert Experiment” is related to—

“लिटिल अल्बर्ट प्रयोग” किससे संबंधित है?

- (a) Classical Conditioning (b) Operant Conditioning
(c) Psychoanalysis (d) Humanistic Psychology

👉 Answer: (a) Classical Conditioning

19. “Flow” and “Gratitude” are key concepts in—

“फ्लो” और “कृतज्ञता” (Gratitude) किस क्षेत्र के मुख्य सिद्धांत हैं?

- (a) Cognitive (b) Positive Psychology
(c) Behavioral (d) Gestalt

👉 Answer: (b) Positive Psychology

20. According to Freud, dreams are—

फ्रॉयड के अनुसार, सपने क्या हैं?

- (a) Random brain activity (b) Reflections of unconscious desires
(c) Signs of intelligence (d) Learned behavior

👉 Answer: (b) Reflections of unconscious desires

.....

💙 I. Short Answer Questions
(संक्षिप्त उत्तर प्रश्न)

(5 marks type / 50–70 words each)

1. What is the main idea of the Psychodynamic perspective?

मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण का मुख्य विचार क्या है?

Key Points:

- Developed by Sigmund Freud (1900s)
- Focus on unconscious mind, childhood experiences, and inner conflicts
- Mind parts: Id, Ego, Superego
- Behavior = result of unresolved unconscious conflicts

2. Define Classical Conditioning with an example.

शास्त्रीय अनुबंधन (Classical Conditioning) को उदाहरण सहित समझाइए।

Key Points:

- Discovered by Ivan Pavlov (dog experiment)
- Learning through association of stimuli

- Example: Bell (neutral stimulus) + Food → Salivation
- In daily life: Fear of hospital smell after injection

3. What is Operant Conditioning?

Who proposed it?

संचालक अनुबंधन क्या है और इसे किसने प्रस्तावित किया?

Key Points:

- Proposed by B. F. Skinner
- Learning through **rewards and punishments**
- Example: Student studies more after getting praised
- Reinforcement strengthens behavior

4. Mention two key principles of Gestalt Psychology.

गेस्टाल्ट मनोविज्ञान के दो प्रमुख सिद्धांत लिखिए।

Key Points:

- Whole > Sum of parts

- Principles: Closure, Similarity, Proximity, Continuity
- Focus on perception as organized whole

5. What are the key ideas of Humanistic Psychology?

मानवतावादी मनोविज्ञान के प्रमुख विचार क्या हैं?

Key Points:

- Founded by Carl Rogers & Abraham Maslow
- Emphasis on Free will, Personal growth, Self-actualization
- Positive view of human nature
- Therapy: Client-centered approach

6. What is the PERMA model in Positive Psychology?

सकारात्मक मनोविज्ञान में PERMA मॉडल क्या है?

Key Points:

- Given by Martin Seligman
- 5 components: Positive Emotion,

**Engagement, Relationships, Meaning,
Achievement**

- Focus on happiness, strengths, well-being

7. How does Cognitive Psychology differ from Behavioral Psychology?

संज्ञानात्मक मनोविज्ञान व्यवहारवादी मनोविज्ञान से कैसे भिन्न है?

Key Points:

Cognitive Behavioral Focus on mental

processes Focus on observable

behavior Thinking, memory,

learning Conditioning and

reinforcement Internal mind study External

behavior study

8. Who gave the concept of “Insight Learning”? What does it mean?

‘अंतर्दृष्टि अधिगम’ की अवधारणा किसने दी और इसका क्या अर्थ है?

Key Points:

- Given by **Wolfgang Köhler** (Gestalt psychologist)
- Sudden understanding of problem solution
- “Aha!” experience — insight, not trial & error
- Example: Chimp uses stick to reach banana

9. What does the Humanistic perspective say about motivation?

मानवतावादी दृष्टिकोण प्रेरणा के बारे में क्या कहता है?

Key Points:

- Motivation = inner drive toward **self-actualization**
- Explained by **Maslow’s Hierarchy of Needs**

- From basic to higher psychological needs

10. What is the focus of Positive Psychology?

सकारात्मक मनोविज्ञान का मुख्य फोकस क्या है?

Key Points:

- Founded by Martin Seligman (1998)
- Study of happiness, resilience, optimism
- Encourages gratitude, strengths, and well-being
-
-

II. Long Answer Questions (दीर्घ उत्तर प्रश्न)

(10 marks type / 150–200 words each)

1. Explain the main assumptions and contributions of the Psychodynamic perspective.

मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण की मुख्य मान्यताओं और योगदानों की व्याख्या कीजिए।

Key Points:

- **Founder: Sigmund Freud**
- **Mind divided into Conscious, Preconscious, Unconscious**
- **Structures: Id (instinct), Ego (reality), Superego (morality)**
- **Techniques: Dream analysis, Free association**
- **Contribution: Introduced idea of unconscious motivation, defense mechanisms, personality development**
- **Application: Therapy for anxiety & personality issues**

2. Describe the Behavioral

perspective with reference to major experiments.

मुख्य प्रयोगों के संदर्भ में व्यवहारवादी दृष्टिकोण का वर्णन कीजिए।

Key Points:

- Focus: Observable behavior only
- **John B. Watson** – Little Albert experiment (fear learning)
- **Ivan Pavlov** – Classical conditioning (dog salivation)
- **B. F. Skinner** – Operant conditioning (Skinner box)
- Emphasis: Environment shapes behavior
- Application: Education, Behavior therapy, Training

3. Explain the Cognitive perspective and its importance in modern psychology.

संज्ञानात्मक दृष्टिकोण को समझाइए और आधुनिक मनोविज्ञान में इसकी उपयोगिता बताइए।

Key Points:

- Focus on thinking, reasoning, memory, problem-solving
- Psychologists: Piaget, Neisser, Miller
- Mind as Information Processor
- Replaced Behaviorism in 1950s
- Applications: Education, AI, Cognitive therapy, Decision making
- Connected to Gestalt ideas of pattern & perception

4. Discuss Humanistic perspective and its application in counseling.

मानवतावादी दृष्टिकोण तथा इसका परामर्श में उपयोग वर्णन कीजिए।

Key Points:

- Developed by Carl Rogers and Abraham Maslow

- Belief: Humans are inherently good
- Concepts: **Free will, Personal growth, Self-actualization**
- **Maslow's Hierarchy of Needs**
- **Rogers' Client-Centered Therapy** – empathy, unconditional positive regard
- Application: Education, motivation, counseling

5. What is Positive Psychology?

Explain its relevance in daily life.

सकारात्मक मनोविज्ञान क्या है? इसके दैनिक जीवन में महत्व को समझाइए।

Key Points:

- Founded by **Martin Seligman (1998)**
- Studies strengths, virtues, happiness
- Concepts: **PERMA Model, Flow, Gratitude, Resilience**
- Focus: “What makes life worth living”
- Relevance: Mental health, stress management, well-being, education

6. Describe Gestalt Psychology and its contribution to modern cognitive science and AI.

गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का वर्णन कीजिए और इसके आधुनिक संज्ञानात्मक विज्ञान तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) में योगदान बताइए।

Key Points:

- Founders: Wertheimer, Köhler, Koffka, Lewin
- Principle: “The whole is greater than the sum of its parts”
- Laws: Closure, Proximity, Similarity, Continuity
- Focus: Organized perception and insight learning
- Applications: Design, Learning, Perception research
- Influence: Cognitive psychology & AI pattern recognition
- AI uses Gestalt rules in computer

vision, UX/UI design, image recognition

7. Compare and contrast the five major perspectives in psychology.

मनोविज्ञान के पाँच प्रमुख दृष्टिकोणों की तुलना कीजिए।

Key Points (Table format):

Perspective	Focus	Key Psychologists
-------------	-------	-------------------

Key Concept	Example
-------------	---------

Psychodynamic	Unconscious mind
---------------	------------------

Freud	Id, Ego, Superego	Dream analysis
-------	-------------------	----------------

Behavioral	Learning by environment
------------	-------------------------

Pavlov, Skinner	Conditioning	Reward-based behavior
-----------------	--------------	-----------------------

Cognitive	Thinking & memory	Piaget,
-----------	-------------------	---------

Neisser	Information processing
---------	------------------------

Problem solving

Humanistic Free will, growth Maslow,
Rogers Self-actualization Motivation in
students

Positive Happiness & strengths
Seligman PERMA model Gratitude
practice

.....