

## KEY

(2025-2026)

Psychology (592)

Class -XII

Marking scheme

Q.NO.	ANSWER	Distribution of Marks
1.	D टाइप D /Type D	1
2	C तनाव / Strain	1
3.	C मानक/ Norms	1
4.	D वोल्प/ Wolpe	1
5.	B एस एम मोहसिन / S M Mohsin	1
6.	D भीड़ / Crowd	1
7.	फ्रिट्ज़ हाइडर /Fritz Heider	1
8.	परिवार , जाति ,धर्म /Family, Caste, Religion	1
9.	विक्टर फ्रैंकल /Victor Frankle	1
10	चिकित्सात्मक मैत्री /Therapeutic Relationship	1
11.	मूल्य /Values	1
12.	विवृतिभिती /Agoraphobia	1
13.	B	1
14.	A	1
15.	B	
	PART -B	
16	<p>अभिक्षमता किसी विशेष क्षेत्र की विशेष योग्यता को कहते हैं। अभिक्षमता व्यक्ति द्वारा प्रशिक्षण के उपरान्त किसी विशेष क्षेत्र के ज्ञान या कौशल के अर्जन की क्षमता को प्रदर्शित करता है. An aptitude is a component of a competence to do a certain kind of work at a certain level. Outstanding aptitude can be considered "talent". Aptitude is inborn potential to perform certain kinds of activities, whether physical or mental,</p>	2

17	<p>सिगमंड फ्रायड ने मानव चेतना को तीन स्तरों में विभाजित किया:</p> <p>चेतन, पूर्वचेतना और अचेतन।</p> <p>Sigmund Freud divided human consciousness into three levels of awareness: the conscious, preconscious, and unconscious</p>	2
18	<p>अभिघातज घटनाओं के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की गंभीर घटनाएँ जैसे अग्निकांड, रेलगाड़ी या सड़क दुर्घटना, लूट, भूकंप इत्यादि सम्मिलित होती हैं। इस प्रकार की घटनाओं का प्रभाव कुछ समय बीत जाने के बाद दिखाई देता है तथा कभी कभी यह प्रभाव दुश्चिंता, स्वप्न विचार इत्यादि के रूप में सतत रूप से बने रहते हैं।</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p><b>कृत्य अभिविन्यस्त युक्ति</b></p> <p>दबावपूर्ण स्थिति के संबंध में सूचना एकत्रित करना उनके प्रति क्या क्या वैकल्पिक क्रियाएं हो सकती हैं तथा उनके संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं, यह सब इसके अंतर्गत आते हैं। इसके अंतर्गत प्राथमिकताओं तथा क्रियाओं के संबंध में निर्णय करना भी सम्मिलित होता है ताकि दबावपूर्ण स्थिति का प्रत्यक्ष रूप से सामना किया जा सके।</p> <p>Traumatic events include being involved in a variety of extreme events such as a fire, train or road accidents, robbery earthquake etc. The effect of these events may occur after some lapse of time and sometimes persists as symptoms of dreams and thought etc.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Task oriented strategy involves obtaining information about the stressful situation and about alternative courses of action and their probable outcome, it also</p>	2

	involves deciding priorities and acting so as to deal with the stressful situation directly.	
19	<p>आतंक विकार में दुश्चिंता के दौर लगातार पड़ते हैं और व्यक्ति अत्यंत दहशत का अनुभव करता है। इसके लक्षणों में चक्कर आना, दिल धड़कना, जी मिचलाना, छाती में दर्द आदि प्रमुख हैं।</p> <p>Panic disorder consists of recurrent anxiety attacks in which the person experiences intense terror. The clinical features include shortness of breath, palpitation, chest pain, nausea etc.</p>	2
20	<p>व्यवहार संबंधी समस्याओं वाले व्यक्तियों को हर बार वांछित व्यवहार होने पर इनाम के रूप में टोकन दिया जा सकता है। टोकन एकत्र किए जाते हैं और इनाम के लिए आदान-प्रदान किए जाते हैं, जैसे कि रोगी के लिए आउटिंग या बच्चे को बाहर खाना खिलाना। इसे टोकन अर्थव्यवस्था के रूप में जाना जाता है।</p> <p>Persons with behavioural problems can be given a token as a reward every time a wanted behaviour occurs. The tokens are collected and exchanged for a reward such as an outing for the patient or a treat for the child. This is known as token economy.</p>	2
21	<p>सामान्यतः लोग निम्न कारणों से समूह में सम्मिलित होते हैं:</p> <p><b>सुरक्षा:</b> जब हम अकेले होते हैं तो असुरक्षित अनुभव करते हैं। समूह इस असुरक्षा को कम करता है। व्यक्तियों के साथ रहना आराम की अनुभूति और संरक्षण प्रदान करता है।</p> <p><b>प्रतिष्ठा या हैसियत</b> - जब हम किसी ऐसे समूह के सदस्य होते हैं जो दूसरे लोगों द्वारा महत्वपूर्ण समझे जाते हैं तो हम सम्मानित महसूस करते हैं तथा शक्ति बोध का अनुभव करते हैं।</p>	1+1

	<p>(कोई भी दो कारण, प्रत्येक का 1 अंक )</p> <p>अथवा</p> <p><b>प्राथमिक समूह:</b> ये समूह पूर्व विद्यमान निर्माण होते हैं जो प्रायः व्यक्ति को प्रदत्त किया जाता है। परिवार, जाति इसके उदाहरण हैं।</p> <p>These are the factors which motivated people to join that group:</p> <p>(i) Security: When we are alone, we feel insecure. Groups reduce this insecurity. Being with people gives a sense of comfort, and protection.</p> <p>(ii) Status: When we are members of a group that is perceived to be important by others, we feel recognized and experience a sense of power. Suppose our school wins in an inter-institutional debate competition, we feel proud and think that we are better than others.</p> <p>(Any two reasons, 1 mark for each)</p> <p>OR</p> <p>Primary groups are pre-existing formations which are usually given to the individual. Family and caste are example of primary group.</p>	
	<b>PART-C</b>	
22	<p>बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत : रॉबर्ट स्टर्नबर्ग (1985) ने बुद्धि के त्रिकोणीय सिद्धांत का प्रस्ताव रखा। स्टर्नबर्ग बुद्धिमत्ता को "किसी के लक्ष्यों और किसी के समाज और संस्कृति को पूरा करने के लिए पर्यावरण को अनुकूलित करने, आकार देने और चुनने की क्षमता" के रूप में देखते हैं। इस सिद्धांत के अनुसार, बुद्धि के तीन बुनियादी प्रकार हैं: घटकीय बुद्धि , आनुभविक बुद्धि और संदर्भिक बुद्धि ।</p> <p><b>घटकीय बुद्धि:</b> इस बुद्धिमत्ता में तीन घटक हैं, प्रत्येक एक अलग कार्य करता है। सबसे पहले ज्ञान अधिग्रहण घटक है,</p>	1+1+1

	<p>जो चीजों को करने के तरीकों को सीखने और अधिग्रहण के लिए जिम्मेदार है। दूसरा मेटा या एक उच्च क्रम घटक है, जिसमें क्या करना है और कैसे करना है, इसके बारे में योजना बनाना शामिल है। तीसरा निष्पादन घटक है, जिसमें वास्तव में चीजें करना शामिल है।</p> <p><b>आनुभविक बुद्धि</b> : आनुभविक बुद्धि या रचनात्मक बुद्धि समस्याओं को हल करने के लिए रचनात्मक रूप से पिछले अनुभवों का उपयोग करने में शामिल है। इस पहलू पर व्यक्ति नई खोजों और आविष्कारों को बनाने के लिए विभिन्न अनुभवों को मूल तरीके से एकीकृत करते हैं। वे जल्दी से पता लगाते हैं कि किसी दिए गए स्थिति में कौन सी जानकारी महत्वपूर्ण है।</p> <p><b>सांदर्भिक बुद्धि</b>: सांदर्भिक या व्यावहारिक बुद्धिमत्ता में दैनिक आधार पर आने वाली पर्यावरणीय मांगों से निपटने की क्षमता शामिल है। इस बुद्धि की अधिकता रखने वाले लोग अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप पर्यावरण को संशोधित करते हैं। इसलिए, वे जीवन में सफल हो जाते हैं।</p> <p>Triarchic Theory of Intelligence: Robert Sternberg (1985) proposed the triarchic theory of intelligence. Sternberg views intelligence as “the ability to adapt, to shape and select environment to accomplish one’s goals and those of one’s society and culture”. According to this theory, there are three basic types of intelligence: Componential, Experiential, and Contextual.</p> <p><b>Componential:</b> This intelligence has three components, each serving a different function. First is the knowledge acquisition component, which is responsible for learning and acquisition of the ways of doing things. The second is the meta or a higher order component, which involves planning concerning what to do and how to do. The third is the performance component, which involves actually doing things.</p> <p><b>Experiential Intelligence:</b> Experiential or creative intelligence is involved in using past experiences creatively to solve novel problems. It is reflected in creative performance. Persons high on this aspect</p>	
--	---	--

	<p>integrate different experiences in an original way to make new discoveries and inventions. They quickly find out which information is crucial in a given situation</p> <p><b>Contextual Intelligence:</b> Contextual or practical intelligence involves the ability to deal with environmental demands encountered on a daily basis. Persons high on this aspect easily adapt to their present environment or select a more favourable environment than the existing one, or modify the environment to fit their needs. Therefore, they turn out to be successful in life.</p>	
23	<p>आत्म किसी व्यक्ति के स्वयं के संबंध में उसके जागरूक अनुभवों, विचारों, विचारों और भावनाओं की समग्रता को संदर्भित करता है।</p> <p>भारतीय और पश्चिमी विचारों के बीच सबसे महत्वपूर्ण अंतर यह है कि जिस तरह से स्वयं और दूसरे के बीच सीमा खींची जाती है। पश्चिमी दृष्टिकोण में, यह सीमा अपेक्षाकृत निश्चित प्रतीत होती है। दूसरी ओर, स्वयं के बारे में भारतीय दृष्टिकोण, इस सीमा की बदलती प्रकृति की विशेषता है। पश्चिमी दृष्टिकोण स्वयं और अन्य, मनुष्य और प्रकृति, व्यक्तिपरक और उद्देश्य के बीच स्पष्ट अंतर रखता है। भारतीय दृष्टिकोण इस तरह के स्पष्ट मतभेद नहीं करता है। पश्चिमी संस्कृति में, स्वयं और समूह स्पष्ट रूप से परिभाषित सीमाओं के साथ दो अलग-अलग संस्थाओं के रूप में मौजूद हैं। समूह के व्यक्तिगत सदस्य अपने व्यक्तित्व को बनाए रखते हैं। भारतीय संस्कृति में, स्वयं को आम तौर पर अपने स्वयं के समूह से अलग नहीं किया जाता है; बल्कि दोनों सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व की स्थिति में रहते हैं। दूसरी ओर, पश्चिमी संस्कृति में, वे अक्सर दूरी पर रहते हैं। यही कारण है कि कई पश्चिमी संस्कृतियों को व्यक्तिवादी के रूप में जाना जाता है, जबकि कई एशियाई संस्कृतियों को सामूहिकता के रूप में जाना जाता है।</p>	3

	<p>self refers to the totality of an individual's conscious experiences, ideas, thoughts and feelings with regard to herself or himself</p> <p>The most important distinction between the Indian and the Western views is the way the boundary is drawn between the self and the other. In the Western view, this boundary appears to be relatively fixed. The Indian view of self, on the other hand, is characterised by the shifting nature of this boundary. The Western view seems to hold clear dichotomies between self and other, man and nature, subjective and objective. The Indian view does not make such clear dichotomies. In the Western culture, the self and the group exist as two different entities with clearly defined boundaries. Individual members of the group maintain their individuality. In the Indian culture, the self is generally not separated from one's own group; rather both remain in a state of harmonious co-existence. In the Western culture, on the other hand, they often remain at a distance. That is why many Western cultures are characterised as individualistic, whereas many Asian cultures are characterised as collectivistic.</p>	
24	<p>दबाव के कारण प्रतिरक्षा तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है जिसके कारण बीमारी उत्पन्न हो सकती है। प्रतिरक्षा तंत्र शरीर के भीतर तथा बाहर से होने वाले हमलों से शरीर की रक्षा करता है। प्रतिरक्षा तंत्र में श्वेत रक्त कोशिकाएं बाह्य तत्व जैसे वायरस को पहचान कर नष्ट करता है और रोग प्रतिकारकों का निर्माण भी करता है। प्रतिरक्षा तंत्र में टी कोशिकाएं, बी कोशिकाएं - तथा प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं सहित कई प्रकार के श्वेताणु होते हैं। टी कोशिकाएं हमला करने वालों को नष्ट करती हैं तथा सहायक कोशिकाएं प्रतिरक्षात्मक क्रियाओं में वृद्धि करती हैं। प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएं वायरस तथा ट्यूमर दोनों के विरुद्ध लड़ाई करती हैं।</p>	3

	<p>Stress can cause illness by impairing the workings of the immune system. The immune system guards the body against attackers, both from within and outside. The white blood cells within the immune system identify and destroy foreign bodies (antigens) such as viruses. It also leads to the production of antibodies. There are several kinds of white blood cells or leucocytes within the immune system, including T cells, B cells and natural killer cells. T cells destroy invaders, and T-helper cells increase immunological activity cells produce antibodies. Natural killer cells are involved in the fight against both viruses and tumours.</p> <p>Stress can affect natural killer cell cytotoxicity, which is of major importance in the defence against various infections and cancer. Studies reveal that immune functioning is better in individuals receiving social support. Also, changes in the immune system will have more effect on health among those whose immune systems are already weakened.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>जिस तरह से हम तनाव का सामना करते हैं, वह अक्सर अनुभव के आधार पर कठोर गहरी मान्यताओं पर निर्भर करता है, उदाहरण के लिए जब हम ट्रैफिक जाम में फंस जाते हैं तो हम गुस्सा महसूस करते हैं, क्योंकि हम मानते हैं कि यातायात 'तेजी से आगे बढ़ना चाहिए'। तनाव का प्रबंधन करने के लिए हमें अक्सर हमारे सोचने और मुकाबला करने की रणनीतियों को सीखने के तरीके का पुनर्मूल्यांकन करने की आवश्यकता होती है। एंडलर और पार्कर द्वारा दी गई तीन मुकाबला रणनीतियां हैं:</p> <p><b>कार्य-उन्मुख रणनीति:</b> इसमें तनावपूर्ण स्थिति और कार्रवाई के वैकल्पिक पाठ्यक्रमों और उनके संभावित परिणाम के बारे में जानकारी प्राप्त करना शामिल है; इसमें प्राथमिकताएं तय करना और तनावपूर्ण स्थिति से सीधे निपटने के लिए कार्य करना भी शामिल है। उदाहरण के लिए, अपना समय बेहतर</p>	
--	--	--



	<p>शेड्यूल करें, या इस बारे में सोचें कि मैंने इसी तरह की समस्याओं को कैसे हल किया है।</p> <p><b>भावना-उन्मुख रणनीति:</b> इसमें आशा बनाए रखने और किसी की भावनाओं को नियंत्रित करने के प्रयास शामिल हो सकते हैं; इसमें क्रोध और हताशा की भावनाओं को बाहर निकालना या यह तय करना भी शामिल हो सकता है कि चीजों को बदलने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अपने आप को बताएं कि यह वास्तव में मेरे साथ नहीं हो रहा है, या इस बारे में चिंता करें कि मैं क्या करने जा रहा हूँ।</p> <p><b>परिहार-उन्मुख रणनीति:</b> इसमें स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम करना शामिल है; इसमें तनावपूर्ण विचारों का सचेत दमन और आत्म-सुरक्षात्मक विचारों द्वारा उनका प्रतिस्थापन भी शामिल है।</p> <p>Coping is a dynamic situation-specific reaction to stress. It is a set of concrete responses to stressful situations or events that are intended to resolve the problem and reduce stress. The way we cope with stress often depends on rigid deep-seated beliefs, based on experience, e.g. when caught in a traffic jam we feel angry, because we believe that the traffic 'should' move faster. To manage stress we often need to reassess the way we think and learn coping strategies</p> <p>The three coping strategies given by Endler and Parker are: Task-oriented Strategy: This involves obtaining information about the stressful situation and about alternative courses of action and their probable outcome; it also involves deciding priorities and acting so as to deal directly with the stressful situation. For example, schedule my time better, or think about how I have solved similar problems. Emotion-oriented Strategy: This can involve efforts to maintain hope and to control one's emotions; it can also involve venting feelings of anger and frustration, or deciding that nothing can be done to change things. For example, tell myself that it is not really happening to me, or worry about what I am going to do. Avoidance-oriented Strategy: This involves denying or minimising the</p>	
--	--	--

	seriousness of the situation; it also involves conscious suppression of stressful thoughts and their replacement by self-protective thoughts.	
25	<p>दुर्भिति में विशिष्ट वस्तुओं, लोगों या स्थितियों से संबंधित तर्कहीन भय होते हैं। दुर्भिति अक्सर धीरे-धीरे विकसित होते हैं या एक सामान्यीकृत चिंता विकार से शुरू होते हैं। दुर्भिति को तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, अर्थात्, विशिष्ट दुर्भिति, सामाजिक भय और एगोराफोबिया।</p> <p><b>विशिष्ट दुर्भिति</b></p> <p>दुर्भिति का सबसे अधिक होने वाला प्रकार है। इस समूह में तर्कहीन भय शामिल हैं जैसे कि एक निश्चित प्रकार के जानवर का तीव्र डर, या एक संलग्न स्थान में होना।</p> <p><b>सामाजिक भय</b></p> <p>दूसरों के साथ व्यवहार करते समय तीव्र और अक्षम भय और शर्मिंदगी सामाजिक चिंता विकार (सामाजिक भय) की विशेषता है।</p> <p><b>विवृत-भीति</b></p> <p>यह शब्द तब उपयोग किया जाता है जब लोग मनोवैज्ञानिक विकार अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने का डर विकसित करते हैं। एगोराफोबिया वाले कई लोग अपने घर से निकलने से डरते हैं। इसलिए, सामान्य जीवन गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता गंभीर रूप से सीमित है।</p> <p>Phobias have irrational fears related to specific objects, people, or situations. Phobias often develop gradually or begin with a generalised anxiety disorder. Phobias can be grouped into three main types, i.e., specific phobias, social phobias, and agoraphobia.</p> <p><b>Specific phobias</b></p> <p>These are the most commonly occurring type of phobia. This group includes irrational fears such as intense fear of a certain type of animal, or of being in an enclosed space. <b>Social phobia</b></p>	1+1+1

	<p>Intense and incapacitating fear and embarrassment when dealing with others characterises social anxiety disorder (social phobia).</p> <p><b>Agoraphobia</b> is the term used when people develop a fear of entering unfamiliar situations. Many people with agoraphobia are afraid of leaving their home. So, their ability to carry out normal life activities is severely limited.</p>	
26	<p><b>व्यवहार तकनीक</b></p> <p>व्यवहार बदलने के लिए तकनीकों की एक श्रृंखला उपलब्ध है।</p> <p><b>नकारात्मक प्रबलन और विमुखी अनुबंधन</b> व्यवहार संशोधन की दो प्रमुख तकनीकें हैं। <b>नकारात्मक प्रबलन</b> एक अवांछित प्रतिक्रिया का पालन करने को संदर्भित करता है जो दर्दनाक है या पसंद नहीं किया जाता है। उदाहरण के लिए, शिक्षक कक्षा में चिल्लाने वाले बच्चे को फटकार लगाता है। <b>विमुखी अनुबंधन</b> एक प्रतिकूल परिणाम के साथ अवांछित प्रतिक्रिया के बार-बार जुड़ाव को संदर्भित करता है। उदाहरण के लिए, एक शराबी को हल्का बिजली का झटका दिया जाता है और शराब को सूंघने के लिए कहा जाता है। बार-बार जोड़ी के साथ शराब की गंध प्रतिकूल होती है क्योंकि सदमे का दर्द इसके साथ जुड़ा होता है और व्यक्ति शराब छोड़ देगा। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा नियमित रूप से होमवर्क नहीं करता है, तो बच्चे की मां द्वारा बच्चे के पसंदीदा पकवान को तैयार करके सकारात्मक सुदृढीकरण का उपयोग किया जा सकता है जब भी वह नियत समय पर होमवर्क करता है, सकारात्मक प्रबलन दिया जाता है।</p> <p><b>टोकन अर्थव्यवस्था</b> व्यवहारात्मक समस्याओं वाले लोगों को कोई वांछित व्यवहार करने पर हर बार एक टोकन दिया जाता है, ये टोकन एकत्रित किए जाते हैं और किसी पुरस्कार से उनका आदान प्रदान किया जाता है।</p> <p><b>क्रमिक विसंवेदनीकरण</b> फोबिया या तर्कहीन भय के इलाज के लिए वोल्प द्वारा पेश की गई एक तकनीक है।</p> <p><b>Behavioural Techniques</b></p>	1+1+1

	<p>A range of techniques is available for changing behaviour. The principles of these techniques are to reduce the arousal level of the client, alter behaviour through classical conditioning operant or conditioning with different contingencies of reinforcements, as well as to use vicarious learning procedures, if necessary. Negative reinforcement and aversive conditioning are the two major techniques of behaviour modification.</p> <p><b>Negative reinforcement</b></p> <p>It refers to following an undesired response with an outcome that is painful or not liked. For example, the teacher reprimands a child who shouts in class. This is negative reinforcement.</p> <p><b>Aversive conditioning</b> refers to repeated association of undesired response with an aversive consequence. For example, an alcoholic is given a mild electric shock and asked to smell the alcohol. With repeated pairings the smell of alcohol is aversive as the pain of the shock is associated with it and the person will give up alcohol. If an adaptive behaviour occurs rarely, positive reinforcement is given to increase the deficit. For example, if a child does not do homework regularly</p> <p><b>Positive reinforcement</b> may be used by the child's mother by preparing the child's favourite dish whenever s/he does homework at the appointed time. The positive reinforcement of food will increase the behaviour of doing homework at the appointed time. (Persons with behavioural problems can be given a token as a reward every time a wanted behaviour occurs. The tokens are collected and exchanged for a reward such as an outing for the patient or a treat for the child. This is known as <b>token economy</b>.)</p> <p><b>Systematic desensitization</b> is a technique introduced by Wolpe for treating phobias or irrational fears.</p>	
27	<p>अभिवृत्ति मन की एक अवस्था है । यह किसी विषय के संबंध विचारों का एक पुंज है जिसमें एक मूल्यांकन परक विशेषता पाई जाती । अभिवृत्ति के तीन घटक हैं-</p> <p>विचारपरक घटक को संज्ञानात्मक पक्ष कहा जाता है ।</p>	1+1+1

	<p>संवेगिक घटक को भावात्मक पक्ष के रूप में जाना जाता है । क्रिया करने की प्रवृत्ति को व्यवहारपरक या क्रियात्मक घटक कहा जाता है।</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कारक</p> <p><b>परिवार एवं विद्यालय का परिवेश</b></p> <p>जीवन के प्रारंभिक वर्षों में अभिवृत्ति निर्माण में माता पिता एवं परिवार के अन्य सदस्य महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं बाद में विद्यालय का परिवेश अभिवृत्ति निर्माण के लिए महत्वपूर्ण बन जाता है।</p> <p><b>संदर्भ समूह</b></p> <p>संदर्भ समूह एक व्यक्ति को सोचने एवं व्यवहार करने के मानकों को बताते हैं।</p> <p><b>व्यक्तिगत अनुभव</b></p> <p>अनेक अभिवृत्तियों का निर्माण लोगों के तथा स्वयं के जीवन के प्रति हमारे व्यक्तिगत अनुभवों से होता है।</p> <p><b>संचार माध्यम प्रभाव</b></p> <p>वर्तमान समय में दृश्य श्रव्य माध्यम तथा इंटरनेट शक्तिशाली सूचना का माध्यम बन गया है जो अभिव्यक्तियों का निर्माण एवं परिवर्तन करता है।</p> <p>Attitude is a state of mind which have an evaluative feature. Attitude have 3 components. The thought component is referred to as the cognitive aspect. The emotional component is known as the affective aspect and the tendency to act is called the behavioural aspect.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>The following factors provide the context for the learning of attitudes through the processes described above</p> <p><b>Family and school environment</b></p> <p>In the early years of life parents and other family members play a significant role In shaping attitude</p>	
--	---	--

	<p>formation. Later the school environment become an important background for attitude formation.</p> <p><b>Reference groups</b> Reference groups indicate to an individual the norms regarding acceptable behaviour and ways of thinking.</p> <p><b>Personal experiences</b> Many attitudes are formed not in the family environment but through the direct personal experiences.</p> <p><b>Media related influences</b> Technological advances in recent times have made audio visual media and the Internet very powerful source of information that lead to attitude formation and change.</p>	
28	<p>रचनात्मकता उन विचारों, वस्तुओं या समस्या समाधानों को उत्पन्न करने की क्षमता है जो नवीन, उपयुक्त और उपयोगी हों। रचनात्मक होने के लिए एक निश्चित स्तर की बुद्धि आवश्यक है, लेकिन उच्च स्तर की बुद्धि यह सुनिश्चित नहीं करती है कि कोई व्यक्ति निश्चित रूप से रचनात्मक होगा।</p> <p>1920 के दशक में टर्मन ने पाया कि उच्च बुद्धि वाले व्यक्ति आवश्यक रूप से रचनात्मक नहीं होते। साथ ही, रचनात्मक विचार ऐसे व्यक्तियों से भी आ सकते हैं जिनका आईक्यू बहुत अधिक नहीं है। अन्य शोधों से पता चला है कि जिन लोगों की पहचान प्रतिभाशाली के रूप में की गई, उनमें से एक भी अपने वयस्क जीवन के दौरान किसी क्षेत्र में रचनात्मकता के लिए प्रसिद्ध नहीं हुआ। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि उच्च और निम्न दोनों स्तर की रचनात्मकता अत्यधिक बुद्धिमान बच्चों और औसत बुद्धि वाले बच्चों में भी पाई जा सकती है। इस प्रकार, एक ही व्यक्ति रचनात्मक होने के साथ-साथ बुद्धिमान भी हो सकता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि पारंपरिक अर्थों में बुद्धिमान व्यक्ति रचनात्मक ही हो। इसलिए, बुद्धिमत्ता अपने आप में रचनात्मकता सुनिश्चित नहीं करती है।</p> <p>शोधकर्ताओं ने पाया है कि रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंध सकारात्मक है। सभी रचनात्मक कार्यों के लिए ज्ञान प्राप्त</p>	5

करने की कुछ न्यूनतम क्षमता और समझने, बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने की क्षमता की आवश्यकता होती है।

अथवा

### **बुद्धि परीक्षणों के प्रकार**

बुद्धि परीक्षण कई प्रकार के होते हैं। परीक्षणों को देने की प्रक्रिया के आधार पर उन्हें व्यक्ति परीक्षण तथा समूह परीक्षण में वर्गीकृत किया जा सकता है। परीक्षण के एकांश के स्वरूप के आधार पर भी उन्हें शाब्दिक तथा अशाब्दिक परीक्षण तथा निष्पादन परीक्षण में वर्गीकृत किया जा सकता है।

### **व्यक्ति तथा समूह बुद्धि परीक्षण**

व्यक्ति बुद्धि परीक्षण वह परीक्षण होता है जिसके द्वारा एक समय में एक ही व्यक्ति का बुद्धि परीक्षण किया जा सकता है। समूह बुद्धि परीक्षण को एक साथ बहुत से व्यक्तियों को समूह में दिया जा सकता है।

### **शाब्दिक, अशाब्दिक तथा निष्पादन परीक्षण**

एक बुद्धि परीक्षण पूरी तरह शाब्दिक, अवाचिक या निष्पादन परीक्षण हो सकता है। इसके अतिरिक्त कोई बुद्धि परीक्षण इनका मिश्रित रूप भी हो सकता है। शाब्दिक परीक्षण में शाब्दिक अनुक्रियाएं करनी होती हैं। अशाब्दिक परीक्षणों में चित्रों का प्रयोग किया जाता है। निष्पादन परीक्षण में परीक्षार्थी को कोई कार्य करने के लिए कुछ वस्तुओं या सामग्री का प्रहस्तन करना होता है।

### **संस्कृति निष्पक्ष तथा संस्कृति अभिनत परीक्षण**

बुद्धि परीक्षण संस्कृति निष्पक्ष अथवा संस्कृति अभिनत हो सकते हैं। बहुत से बुद्धि परीक्षण उस संस्कृति के प्रति अभिनति प्रदर्शित करते हैं जिसमें वे बुद्धि परीक्षण विकसित किए जाते हैं।

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

	<p><b>Terman</b> in the 1920s, found that persons with high IQ were not necessarily creative. At the same time, creative ideas could come from persons who did not have a very high IQ. Other researches have shown that not even one of those identified as gifted, followed up throughout their adult life, had become well-known for creativity in some field. Researchers have also found that both high and low level of creativity can be found in highly intelligent children and also children of average intelligence. The same person, thus, can be creative as well as intelligent but it is not necessary that intelligent ones, in the conventional sense, must be creative. Intelligence, therefore, by itself does not ensure creativity.</p> <p>Researchers have found that the relationship between creativity and intelligence is positive. All creative acts require some minimum ability to acquire knowledge and capacity to comprehend, retain, and retrieve.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Intelligence tests are of several types on the basis of their administration procedure, they can be categorised as individual or group test they can also be classified as either verbal or performance tests on the basis of items used.</p> <p><b>Individual or group tests</b></p> <p>An individual intelligence test is one which can be administered one person at a time. A group intelligence test can be administered to several persons simultaneously.</p> <p><b>Verbal, nonverbal and performance tests</b></p> <p>An intelligence test may be fully verbal, fully nonverbal or fully performance based or it may consist of a mixture of items from each category. Verbal tests are required subject to give verbal responses. The nonverbal tests use picture or illustration as test items. Performance tests require subjects to manipulate object and other material to perform a task.</p> <p><b>Culture fair or culture based tests</b></p> <p>Intelligence tests can be culture fair or culture based. Many intelligence tests show a bias to the culture in</p>	
--	--	--



	<p>which they are developed. Culture fair tests do not discriminate against individuals belonging to different cultures.</p>	
29	<p><b>मानवतावादी दृष्टिकोण</b></p> <p>सिद्धांत मुख्य रूप से फ्रायड के सिद्धांत के जवाब में विकसित किए गए हैं। कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो ने व्यक्तित्व पर मानवतावादी दृष्टिकोण के विकास में विशेष रूप से योगदान दिया है।</p> <p>रोजर्स द्वारा प्रस्तावित सबसे महत्वपूर्ण विचार एक पूर्णतः कार्यशील व्यक्ति का है। उनका मानना है कि संतुष्टि व्यक्तित्व विकास के लिए प्रेरक शक्ति है। लोग अपनी क्षमताओं, संभाव्यताओं और प्रतिभाओं को यथासंभव पूर्ण रूप से व्यक्त करने का प्रयास करते हैं। व्यक्तियों में एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है जो उन्हें अपने विरासत में मिले स्वभाव को साकार करने के लिए निर्देशित करती है।</p> <p>रोजर्स मानव व्यवहार के बारे में दो बुनियादी धारणाएँ बनाते हैं। एक तो यह कि व्यवहार लक्ष्य-निर्देशित और सार्थक हो। दूसरा यह है कि लोग (जो स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं) लगभग हमेशा अनुकूली, आत्म-वास्तविक व्यवहार चुनेंगे।</p> <p>रोजर्स का सिद्धांत उनके क्लिनिक में मरीजों को सुनने के अनुभवों से विकसित हुआ। उन्होंने कहा कि उनके ग्राहकों के अनुभव में स्वयं एक महत्वपूर्ण तत्व था। इस प्रकार, उनका सिद्धांत स्वयं की अवधारणा के इर्द-गिर्द संरचित है। सिद्धांत मानता है कि लोग लगातार अपने वास्तविक स्वरूप को साकार करने की प्रक्रिया में लगे रहते हैं।</p> <p>रोजर्स का सुझाव है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास आदर्श आत्म की अवधारणा भी होती है। एक आदर्श आत्म वह आत्म है जो एक व्यक्ति बनना चाहता है। जब वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच पत्राचार होता है, तो व्यक्ति आमतौर पर खुश होता है। वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच विसंगति का परिणाम अक्सर दुःख और असंतोष होता है। रोजर्स का मूल सिद्धांत यह</p>	5

	<p>है कि लोगों में आत्म-बोध के माध्यम से आत्म-अवधारणा को अधिकतम करने की प्रवृत्ति होती है। इस प्रक्रिया में, स्वयं बढ़ता है, फैलता है और अधिक सामाजिक बनता है।</p> <p>रोजर्स व्यक्तित्व विकास को एक सतत प्रक्रिया मानते हैं। इसमें स्वयं का मूल्यांकन करने और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया में महारत हासिल करना सीखना शामिल है। वह आत्म-अवधारणा के विकास में सामाजिक प्रभावों की भूमिका को पहचानते हैं। जब सामाजिक परिस्थितियाँ सकारात्मक होती हैं, तो आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान ऊँचा होता है। इसके विपरीत, जब परिस्थितियाँ नकारात्मक होती हैं, तो आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान कम होता है। उच्च आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान वाले लोग आम तौर पर लचीले होते हैं और नए अनुभवों के लिए खुले होते हैं, ताकि वे आगे बढ़ सकें और आत्म-साक्षात्कार कर सकें।</p> <p>यह स्थिति इस बात की गारंटी देती है कि लोगों की आत्म-अवधारणा की वृद्धि सुनिश्चित करने के लिए बिना शर्त सकारात्मक सम्मान का माहौल बनाया जाना चाहिए। रोजर्स द्वारा विकसित ग्राहक-केंद्रित थेरेपी मूल रूप से इस स्थिति को बनाने का प्रयास करती है।</p> <p>मैस्लो ने आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ लोगों का एक विस्तृत विवरण दिया है, एक ऐसी अवस्था जिसमें लोग अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच चुके होते हैं। मास्लो का उस व्यक्ति के प्रति आशावादी और सकारात्मक दृष्टिकोण था जिसमें प्रेम, आनंद और रचनात्मक कार्य करने की क्षमता है। मनुष्य को अपने जीवन को आकार देने और आत्म-साक्षात्कार के लिए स्वतंत्र माना जाता है। हमारे जीवन को संचालित करने वाली प्रेरणाओं का विश्लेषण करने से आत्म-साक्षात्कार संभव हो जाता है। हम जानते हैं कि जैविक सुरक्षा और अपनेपन की ज़रूरतें (जिन्हें उत्तरजीविता ज़रूरतें कहा जाता है) आमतौर पर जानवरों और मनुष्यों में पाई जाती हैं। इस प्रकार, किसी व्यक्ति की इन आवश्यकताओं की संतुष्टि की एकमात्र चिंता उसे जानवरों के स्तर तक गिरा देती है। मानव</p>	
--	---	--

जीवन की वास्तविक यात्रा आत्म-सम्मान और आत्म-प्राप्ति की जरूरतों की खोज से शुरू होती है। मानवतावादी दृष्टिकोण जीवन के सकारात्मक पहलुओं के महत्व पर जोर देता है

अथवा

व्यक्तित्व के प्रति विशेषक दृष्टिकोण यह सुझाव देता है कि व्यक्तित्व व्यापक, स्थिर और सुसंगत विशेषताओं से बने होते हैं जिन्हें विशेषक कहा जाता है। ये विशेषक समय और परिस्थितियों के साथ अपेक्षाकृत स्थायी होते हैं, जो व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को प्रभावित करते हैं

ऑलपोर्ट ने कहा कि व्यक्तियों में अनेक विशेषताएं होती हैं जो गतिशील होती हैं तथा उनके व्यवहार को इस प्रकार निर्धारित करती हैं कि लोग भिन्न-भिन्न समस्याओं के प्रति समान योजना बनाते हैं।

ऑलपोर्ट ने लोगों में देखे जाने वाले विभिन्न लक्षणों को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया और वे हैं प्रमुख लक्षण, केंद्रीय लक्षण और द्वितीयक लक्षण।

**प्रमुख लक्षण** अत्यधिक सामान्यीकृत स्वभाव हैं जो उस लक्ष्य को इंगित करते हैं जिसके चारों ओर व्यक्ति का पूरा जीवन घूमता हुआ प्रतीत होता है। महात्मा गांधी की अहिंसा और हिटलर का नाजीवाद प्रमुख लक्षणों के उदाहरण हैं।

प्रभाव में कम व्यापक, लेकिन फिर भी काफी सामान्यीकृत स्वभावों को **केंद्रीय लक्षण** कहा जाता है। इन लक्षणों का उपयोग किसी व्यक्ति के लिए प्रशंसापत्र और नौकरी की सिफारिशें लिखने के लिए किया जाता है।

किसी व्यक्ति के सबसे कम सामान्यीकृत स्वभाव को **द्वितीयक लक्षण** कहा जाता है। वे व्यक्ति के लिए बहुत ही व्यक्तिगत होते हैं। 'आम पसंद करना' या 'कपड़े पसंद करना' जैसे लक्षण द्वितीयक लक्षणों के उदाहरण हैं।

### **Humanistic Approach**

The theories are mainly developed in response to Freud's theory. Carl Rogers and Abraham Maslow have particularly contributed to the development of

	<p>humanistic perspective on personality. We will briefly examine their theories.</p> <p>The most important idea proposed by Rogers is that of a fully functioning person. He believes that fulfilment is the motivating force for personality development. People try to express their capabilities, potentials and talents to the fullest extent possible. There is an inborn tendency among persons that directs them to actualise their inherited nature.</p> <p>Rogers makes two basic assumptions about human behaviour. One is that behaviour is goal-directed and worthwhile. The second is that people (who are innately good) will almost always choose adaptive, self-actualising behaviour.</p> <p>Rogers' theory grew out of his experiences of listening to patients in his clinic. He noted that self was an important element in the experience of his clients. Thus, his theory is structured around the concept of self. The theory assumes that people are constantly engaged in the process of actualising their true self.</p> <p>Rogers suggests that each person also has a concept of ideal self. An ideal self is the self that a person would like to be. When there is a correspondence between the real self and ideal self, a person is generally happy. Discrepancy between the real self and ideal self often results in unhappiness and dissatisfaction. Rogers basic principle is that people have a tendency to maximise self-concept through self-actualisation. In this process, the self grows, expands and becomes more social.</p> <p>Rogers views personality development as a continuous process. It involves learning to master and evaluate oneself and the process of self-actualisation. He recognises the role of social influences in the development of self-concept. When social conditions are positive, the self-concept and self-esteem are high. In contrast, when the conditions are negative, the self-concept and self-esteem are low. People with high self-concept and self-esteem are generally flexible and open to new experiences, so that they can continue to grow and self-actualise.</p>	
--	--	--

	<p>This situation warrants that an atmosphere of unconditional positive regard must be created in order to ensure enhancement of people's self-concept. The client-centred therapy that Rogers developed basically attempts to create this condition.</p> <p>Maslow has given a detailed account of psychologically healthy people in terms of their attainment of self-actualisation, a state in which people have reached their own fullest potential. Maslow had an optimistic and positive view of man who has the potentialities for love, joy and to do creative work. Human beings are considered free to shape their lives and to self-actualise. Self-actualisation becomes possible by analysing the motivations that govern our life. We know that biological, security, and belongingness needs (called survival needs) are commonly found among animals and human beings. Thus, an individual's sole concern with the satisfaction of these needs reduces her/ him to the level of animals. The real journey of human life begins with the pursuit of self-esteem and self-actualisation needs. The humanistic approach emphasises the significance of positive aspects of life.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>The trait approach to personality suggests that individual personalities are made up of broad, stable, and consistent characteristics called traits. These traits are relatively enduring over time and across situations, influencing an individual's thoughts, feelings, and behaviours.</p> <p>Allport said that individuals possess a number of traits which are dynamic and that determine their behaviour in such a way that people approach different problems with similar plans.</p> <p>Allport classified the different traits seen in people into three categories and they are cardinal traits, central traits and secondary traits.</p> <p>The cardinal traits are highly generalized disposition that indicate the goal around which the person's entire</p>	
--	---	--

	<p>life seems to revolve. Mahatma Gandhi's non-violence and Hitler's Nazism are examples of <b>cardinal traits</b>. Less pervasive in effect, but yet quite generalized dispositions are called <b>central traits</b>. These traits are used to write testimonials and job recommendations for a person.</p> <p>The least generalized dispositions of a person are called <b>secondary traits</b>. They are very personal and unique to the person. Traits such as 'likes mangoes' or 'prefers ethnic clothes' are examples of secondary traits.</p>	
30	<p>विच्छेदन को विचारों और भावनाओं के बीच संबंधों के विच्छेद के रूप में देखा जा सकता है। पृथक्करण में अवास्तविकता, अलगाव, प्रतिरूपण और कभी-कभी पहचान की हानि या बदलाव की भावनाएँ शामिल होती हैं।</p> <p><b>विच्छेदी स्मृतिलोप</b> चयनात्मक स्मृति हानि की विशेषता है जिसका कोई ज्ञात जैविक कारण नहीं है (उदाहरण के लिए, सिर की चोट)। कुछ लोगों को अपने अतीत के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता। अन्य लोग अब विशिष्ट घटनाओं, लोगों, स्थानों या वस्तुओं को याद नहीं कर सकते हैं, जबकि अन्य घटनाओं के लिए उनकी स्मृति बरकरार रहती है। यह विकार अक्सर अत्यधिक तनाव से जुड़ा होता है।</p> <p><b>विच्छेदी आत्म विस्मृति</b> का आवश्यक लक्षण है - घर और कार्यस्थल से दूर एक अप्रत्याशित यात्रा, एक नई पहचान की धारणा और पिछली पहचान को याद करने में असमर्थता है। यह आमतौर पर तब समाप्त होता है जब व्यक्ति अचानक 'जाग जाता है' और उसे इस समय के दौरान हुई घटनाओं की कोई याद नहीं रहती है।</p> <p><b>विच्छेदी पहचान विकार</b></p> <p>जिसे अक्सर बहु-व्यक्तित्व के रूप में जाना जाता है, विघटनकारी विकारों में सबसे नाटकीय है। यह अक्सर बचपन में दर्दनाक अनुभवों से जुड़ा होता है। इस विकार में, व्यक्ति वैकल्पिक व्यक्तित्व धारण करता है जो एक-दूसरे के बारे में जानते भी हो सकते हैं और नहीं भी।</p>	2+3

### **व्यक्तित्व लोप**

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

### **अथवा**

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

शराब जो लोग शराब का दुरुपयोग करते हैं वे नियमित रूप से बड़ी मात्रा में पीते हैं और कठिन परिस्थितियों का सामना करने में मदद करने के लिए इस पर भरोसा करते हैं। आखिरकार शराब पीना उनके सामाजिक व्यवहार और सोचने और काम करने की क्षमता में हस्तक्षेप करता है। उनके शरीर तब शराब के लिए सहिष्णुता का निर्माण करते हैं और उन्हें इस प्रभावों को महसूस करने के लिए और भी अधिक मात्रा में पीने की आवश्यकता होती है। जब वे पीना बंद कर देते हैं तो वे वापसी प्रतिक्रियाओं का भी अनुभव करते हैं। शराब लाखों परिवारों, सामाजिक संबंधों और करियर को नष्ट कर देती है। नशे में धुत वाहन चालक कई सड़क दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस विकार वाले व्यक्तियों के बच्चों पर भी इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है। इन बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं, विशेष रूप से चिंता, अवसाद, फोबिया और पदार्थों से संबंधित विकारों की उच्च

दर होती है। अत्यधिक शराब पीना शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है।

### **Dissociative Disorders**

Dissociation can be viewed as severance of the connections between ideas and emotions. Dissociation involves feelings of unreality, estrangement, depersonalization, and sometimes a loss or shift of identity.. Four conditions are included in this group: dissociative amnesia, dissociative fugue, dissociative identity disorder, and depersonalization.

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

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

**Dissociative identity disorder**, often referred to as multiple personality, is the most dramatic of the dissociative disorders. It is often associated with traumatic experiences in childhood. In this disorder, the person assumes alternate personalities that may or may not be aware of each other.

### **Depersonalisation**

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

**OR**



	<p>Substance-Related and Addictive Disorders Addictive behaviour, whether it involves excessive intake of high calorie food resulting in extreme obesity or involving the abuse of substances such as alcohol or cocaine, is one of the most severe problems being faced by society today. Consistent use of the substance involved are included under substance related and addictive disorders. These disorders include problems associated with the use and abuse of alcohol, cocaine, tobacco and opioids among others, which alter the way people think, feel and behave.</p> <p>Alcohol People who abuse alcohol drink large amounts regularly and rely on it to help them face difficult situations. Eventually the drinking interferes with their social behaviour and ability to think and work. Their bodies then build up a tolerance for alcohol and they need to drink even greater amounts to feel its effects. They also experience withdrawal responses when they stop drinking. Alcoholism destroys millions of families, social relationships and careers. Intoxicated drivers are responsible for many road accidents. It also has serious effects on the children of persons with this disorder. These children have higher rates of psychological problems, particularly anxiety, depression, phobias and substance-related disorders. Excessive drinking can seriously damage physical health.</p>	
--	--	--