

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja college, Ara

संज्ञानात्मक मॉडल (Cognitive Model of Abnormality)

संज्ञानात्मक मॉडल को और गहराई से समझने के लिए, हमें इस मॉडल के विभिन्न पहलुओं और इसके प्रभाव को देखना होगा। यह मॉडल मानसिक विकारों का कारण संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को मानता है, यानी जिस तरह से व्यक्ति अपने अनुभवों, घटनाओं, और दुनिया को समझता है और उस पर प्रतिक्रिया करता है।

संज्ञानात्मक विकृतियाँ (Cognitive Distortions)

संज्ञानात्मक विकृतियाँ वे मानसिक विचार प्रक्रियाएँ हैं, जो व्यक्ति के अनुभवों और वास्तविकता के प्रति विकृत दृष्टिकोण उत्पन्न करती हैं। ये मानसिक विकारों का कारण बन सकती हैं, जैसे अवसाद, चिंता, और आत्म-निष्ठा में कमी। कुछ प्रमुख संज्ञानात्मक विकृतियाँ हैं:

1. सर्व या कुछ नहीं सोच (All-or-Nothing Thinking):

यह सोचने का तरीका होता है कि किसी भी स्थिति में केवल दो विकल्प होते हैं – "सिर्फ अच्छा" या "सिर्फ बुरा", बिना बीच के किसी समाधान के। उदाहरण के लिए, अगर आप किसी कार्य में सफल नहीं होते, तो आप इसे पूरी तरह से असफलता मान सकते हैं।

2. आत्म-निर्णय (Personalization):

इसमें व्यक्ति खुद को हर नकारात्मक घटना का जिम्मेदार मानता है, चाहे इसका उसके नियंत्रण से कोई संबंध न हो। उदाहरण के तौर पर, "अगर कोई व्यक्ति मुझसे बात नहीं करता, तो इसका मतलब है कि मेरी वजह से कुछ गलत है।"

3. सामान्यीकरण (Overgeneralization):

इसमें एक छोटी सी घटना से बहुत बड़ी और नकारात्मक निष्कर्ष निकाले जाते हैं। जैसे अगर किसी एक बार में असफलता मिलती है, तो व्यक्ति मान सकता है कि "मैं हमेशा असफल होता हूँ।"



4. अतिशयोक्ति (Catastrophizing):

इस सोच में व्यक्ति किसी भी छोटी सी समस्या को बहुत बड़ी और गंभीर समस्या मानता है। उदाहरण के लिए, "अगर मुझे प्रमोशन नहीं मिला, तो मेरी पूरी करियर की संभावनाएँ खत्म हो जाएंगी।"

5. भावनाओं को तथ्यों के रूप में लेना (Emotional Reasoning):

इसमें व्यक्ति अपने नकारात्मक भावनाओं को वास्तविकता मानता है। उदाहरण के तौर पर, "मैं उदास महसूस करता हूँ, तो इसका मतलब है कि मेरी जिंदगी में कुछ गड़बड़ है।"

संज्ञानात्मक विकारों का प्रभाव

संज्ञानात्मक विकृतियाँ मानसिक विकारों का प्रमुख कारण बन सकती हैं, क्योंकि ये व्यक्ति की वास्तविकता को गलत तरीके से पेश करती हैं। इससे नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होती हैं, जैसे:

1. अवसाद (Depression):

नकारात्मक सोच की वजह से आत्म-संवेदना में गिरावट आती है। व्यक्ति खुद को बेकार या निराशाजनक मानता है।

2. चिंता (Anxiety):

लगातार नकारात्मक विचार और भविष्य को लेकर चिंता व्यक्ति को मानसिक तनाव में डाल सकते हैं।

3. आत्मविश्वास की कमी:

जब व्यक्ति बार-बार अपनी क्षमताओं को नकारात्मक रूप से देखता है, तो उसे आत्मविश्वास में कमी महसूस होती है।

संज्ञानात्मक मॉडल का उपचार (Treatment)

संज्ञानात्मक मॉडल यह मानता है कि मानसिक विकारों का इलाज इस तरह की नकारात्मक और विकृत सोच को सुधारने से किया जा सकता है। इसके लिए कुछ प्रमुख उपचार विधियाँ हैं:



1. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behavioral Therapy - CBT):

यह थेरेपी व्यक्ति के नकारात्मक और अनुचित विचारों को पहचानने, चुनौती देने और उन्हें अधिक यथार्थवादी और सकारात्मक विचारों से बदलने में मदद करती है। यह विचारों, भावनाओं और व्यवहार के बीच संबंध को समझने में मदद करती है।

2. तर्कसंगत-भावनात्मक व्यवहार थेरेपी (REBT):

यह थेरेपी व्यक्ति को यह समझाने में मदद करती है कि उनके नकारात्मक विचार और विश्वास तर्कहीन होते हैं। REBT में यह सिखाया जाता है कि व्यक्ति अपनी समस्याओं को तर्कसंगत तरीके से देखे और अधिक स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण अपनाए।

3. संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring):

यह प्रक्रिया नकारात्मक विचारों को पहचानने और उन्हें पुनः ढालने में मदद करती है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति के विचारों को ठंडे दिमाग से जांचा जाता है और उन्हें सही दृष्टिकोण से बदला जाता है।

4. माइंडफुलनेस (Mindfulness):

माइंडफुलनेस का अभ्यास व्यक्ति को वर्तमान क्षण में जीने की सलाह देता है और नकारात्मक विचारों को स्वीकार करने, लेकिन उनसे प्रभावित न होने की कोशिश करता है।

संज्ञानात्मक मॉडल का मुख्य विचार यह है कि मानसिक विकारों का कारण सिर्फ बाहरी घटनाएँ नहीं हैं, बल्कि हमारे भीतर के विचार, विश्वास, और मानसिक प्रक्रियाएँ भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यदि व्यक्ति अपनी सोच की शैली को सुधारने में सफल होता है, तो मानसिक स्वास्थ्य में सुधार संभव है। संज्ञानात्मक थेरेपी और अन्य उपचार विधियाँ इस विचारधारा पर आधारित हैं और मानसिक विकारों के उपचार में मदद करती हैं।

