

सूची

- **अवधान (Attention) :** विशिष्ट उद्दीपकाला जाणीवेच्या केंद्रस्थानी आणण्याची मानसिक प्रक्रिया.
- **अकार्यक्षमता (Dysfunction) :** कोणताही बिघाड किंवा अडथळा ज्यामुळे वर्तनात किंवा कार्यक्षमतेत विकृती दिसून येते.
- **अनुवंश (Heredity) :** मागील पिढीकडून पुढील पिढीकडे संक्रमित होणारा व त्याद्वारे काही प्रमाणात व्यक्तीची वैशिष्ट्ये निर्धारित करणारा गुणसमुच्चय.
- **अध्ययन (Learning) :** प्रशिक्षणाने किंवा अनुभवाने वर्तनात होणारा बदल तसेच ज्ञान किंवा कौशल्य प्राप्त करून घेण्याची क्षमता.
- **आकृतिबंध (Schema) :** भूतकाळातील अनुभव आणि स्मृती यावर आधारित ज्ञानाचे असे एक संघटित अंतर्गत प्रतिनिधित्व ज्याद्वारे संबंधित संकल्पनांबद्दल माहिती संघटीत होते आणि संकल्पनांमध्ये सहसंबंध प्रस्थापित होतो.
- **आय.सी.डी. ११ (ICD – 11) :** आय.सी.डी. ११ ही जागतिक आरोग्य संघटनेने प्रकाशित केलेली पुस्तिका आहे, जिचा मानसिक विकारांच्या व्याख्यांसाठी आणि वर्गीकरण करण्यासाठी उपयोग होतो.
- **आनंद (Happiness) :** हर्ष, समाधान आणि सुस्थिती व्यक्त करणारी भावनिक स्थिती.
- **आशावाद (Optimism) :** एक सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ती जिच्याद्वारे भविष्यात चांगल्या गोष्टी घडून येतील असा विश्वास असतो. केला जातो.
- **उत्तेजक (Trigger) :** एखादी घटना किंवा उत्तेजना ज्यामुळे व्यक्ती प्रतिक्रिया देते.
- **औदासिन्य (Depression) :** दुःखाच्या अनुभवाची, नैराश्याची आणि पूर्वी आनंददायक असणाऱ्या कामांमध्ये रस न वाटण्याची स्थिती, जिच्यामुळे शारीरिक, बोधनिक आणि वर्तन बदल होतात.
- **अंतर्मुखी (Intorvert) :** कमी बोलणारी, शांत व एकट्याने काम करणे पसंत करणारी व्यक्ती.
- **कलंक (Stigma) :** एक मानसिक नकारात्मक मानसिक दृष्टीकोन जो मानसिक विकृतीचे निदान झालेल्या व्यक्तींशी संबंधित असतो व ज्यामुळे अशा व्यक्तीबाबत नापसंती, भेदभाव दर्शवला जातो व त्या व्यक्तीला समाजातून वगळले जाते.
- **कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) :** मानवी बुद्धिमत्तेप्रमाणे संगणक प्रणालीद्वारे यंत्रांमध्ये तयार करण्यात आलेली बुद्धिमत्ता.
- **कृती चाचणी (Performance Test) :** अशी चाचणी ज्यात व्यक्तीला भाषेचा वापर न करता एखादी कृती पूर्ण करण्यास किंवा वस्तू हाताळून प्रतिक्रिया देण्यास सांगितले जाते.
- **क्रोध (Anger) :** नापसंती किंवा नाराजी व्यक्त करणारी एक मूलभूत भावना.
- **गृहीतक (Hypothesis) :** एखाद्या संशोधन समस्येचे तात्पुरते स्पष्टीकरण, जे सत्य आहे की असत्य आहे हे संशोधनाच्या शेवटी ठरवता येते.
- **गुणतत्त्व दृष्टीकोन (Trait Approach) :** हा दृष्टिकोन असे गृहीत धरतो, की प्रत्येक व्यक्तीत विशिष्ट गुणतत्त्वविशेष कमी अधिक प्रमाणात असतात व त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व हे इतरांपासून वेगळे असते.
- **चालढकल (procrastination) :** जे कार्य पूर्ण करणे आवश्यक आहे ते कार्य पूर्ण करण्याचे टाळण्याची प्रवृत्ती.
- **चेतापदशिता (Neuroticism) :** व्यक्तिमत्त्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुणविशेष, जो व्यक्तीतील नकारात्मक भावना अनुभवण्याची प्रवृत्ती निर्देशित करतो.
- **चिंता (Anxiety) :** अशी मानसिक अवस्था, जिच्यामध्ये व्यक्तीला अस्वस्थ आणि काळजी वाटते आणि भविष्यात धोका निर्माण होईल किंवा अपयश येईल अशी व्यक्तीची अपेक्षा असते.

- **डी. एस. एम. ५ (DSM – 5) :** डायग्नॉस्टिक अँड स्टॅटिस्टिकल मॅन्युअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर ५ ही अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनने २०१३ साली प्रकाशित केलेली पुस्तिका आहे, जिचा मानसिक विकारांच्या व्याख्यांसाठी आणि वर्गीकरण करण्यासाठी उपयोग होतो.
- **त्रस्तता (Distress) :** चिंता दर्शविणारी एक नकारात्मक भावनात्मक स्थिती.
- **तदनुभूती (Empathy) :** दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावना समजून घेण्याची व त्यांविषयी सहअनुभवाची क्षमता.
- **निराशावाद (Pessimism) :** ही एक नकारात्मक मानसिक वृत्ती आहे, जी असहायता आणि नकारात्मक घटना घडण्याची शक्यता दर्शवते.
- **प्रधान गुण (Cardinal Trait) :** ऑलपोर्टच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या सिद्धांतामध्ये स्पष्ट करण्यात आलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुण, जो इतका शक्तिशाली आणि व्यापक असतो, की ज्याचा व्यक्तीच्या प्रत्येक कृतीवर प्रभाव पडतो.
- **प्रक्षेपण तंत्र (Projective Techniques) :** हे असे व्यक्तिमत्त्व मापन तंत्र आहे ज्यात असंदिग्ध किंवा अस्पष्ट उद्दीपकांचा वापर केला जातो, त्या उद्दीपकांना व्यक्ती विशिष्ट प्रतिसाद देते व त्याद्वारे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व व्यक्त होते.
- **प्रश्नावली (Questionnaire) :** संशोधनात वापरले जाणारे असे एक साधन ज्यामध्ये सहभागींविषयी माहिती संकलित करण्यासाठी प्रश्नांच्या मालिकेचा समावेश केला जातो.
- **परावलंबी परिवर्तक (Dependent Variable) :** प्रयोगादरम्यान स्वतंत्र परिवर्तक बदल केले असता, त्यामुळे ज्यात बदल घडून येऊ शकतो, असा परिवर्तक.
- **पदनिश्चयन श्रेणी (Rating Scale) :** असे एक साधन ज्यात पदनिश्चयनकर्ता एखाद्या उद्दीपकाला किंवा वस्तूला संख्यात्मक मूल्य देतो.
- **पडताळा (Replicability) :** दिलेल्या परिस्थितीत शास्त्रीय माहितीची कोणत्याही काळात व कोणत्याही ठिकाणी प्रचीती घेऊन विश्वसनीयतेची खात्री मिळवता येणे म्हणजे 'पडताळा' होय.
- **बहिर्मुख (Extrovert) :** सामाजिक संपर्क पसंत करणारी बोलकी व्यक्ती.
- **बुद्धीगुणांक (Intelligence Quotient) :** बुद्धिमापन चाचण्यांद्वारे प्राप्त झालेला गुण.
- **भ्रम (Delusion) :** विरोधाभासी पुरावा उपस्थित असूनही व्यक्तीद्वारे दृढपणे बाळगला जाणारा खोटा विश्वास.
- **भावनिक बुद्धी (Emotional Intelligence) :** स्वतःच्या व इतरांच्या भावनांच्या बाबतीत संवेदन, मापन, मूल्यमापन आणि नियंत्रण करण्याची क्षमता.
- **भावनिक सुस्थिती (Emotional Well Being) :** स्वतःच्या भावनांची सकारात्मक स्थिती.
- **भावना (Emotion) :** शारीरिक उत्तेजनाद्वारे आणि वर्तनाद्वारे व्यक्त होणारी व्यक्तीची जाणीवपूर्वक जटील प्रतिसाद पद्धती.
- **भावनिक गैरवर्तन (Emotional Abuse) :** हा अशारीरिक गैरवर्तनाचा एक प्रकार असून त्यात एखादी व्यक्ती हेतुपुरस्सर दुसऱ्या व्यक्तीस धमकी देते, स्वतःपासून दूर ठेवते, अपमान करते, नकार देते किंवा अपशब्द वापरते.
- **मध्यवर्ती गुण (Central Trait) :** ऑलपोर्टच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या सिद्धांतामध्ये स्पष्ट करण्यात आलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुण, जो व्यक्तीचे सर्वसामान्य गुणवैशिष्ट्य निर्देशित करतो आणि जो बहुतेक परिस्थितींमध्ये लागू होतो.
- **मानसिक वय (Mental Age) :** बुद्धिमत्ता चाचणीतील व्यक्तीचा प्राप्तांक आणि समान वयाच्या इतर मुलांचा त्याच बुद्धिमत्ता चाचणीतील सरासरी प्राप्तांक यांच्या गुणोत्तराद्वारे प्राप्त झालेला संख्यात्मक गुण.
- **मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) :** भावनिक सुस्थिती, सुसमायोजन आणि दैनंदिन

जीवनातील गरजा आणि ताणके यांना सामोरे जाण्याची मानसिक स्थिती.

- **मानसिकप्रतिनिधित्व (Mental Representation) :** बाह्य जगातील माहितीचे अंतर्गत प्रतिनिधित्व.
- **मानसिक सुस्थिती क्षमता (Mental Well Being) :** व्यक्तीची निरोगीपणाची भावना, ज्यात व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांद्वारे तणावपूर्वक परिस्थितींशी मुकाबला करता येईल असा विश्वास असतो आणि ज्यात व्यक्ती समाजाप्रती अर्थपूर्ण योगदान देऊन अर्थपूर्ण जीवन जगू शकतो.
- **मुलाखत (Interview) :** प्रत्यक्षपणे समोरासमोर उपस्थित राहून केलेले संभाषण, जे माहिती संकलनासाठी, मूल्यमापनासाठी किंवा निदानासाठी उपयुक्त ठरते.
- **लवचिकता (Resilience) :** आयुष्यातील अडचणी आणि आव्हानांना यशस्वीरीत्या जुळवून घेण्याची ही एक क्षमता आहे.
- **विचार (Thinking) :** ही एक बोधात्मक प्रक्रिया आहे ज्यात मानसिक प्रतिनिधित्व आणि माहितीच्या हाताळणीचा समावेश होतो.
- **वर्ग दृष्टीकोन (Type Approach) :** विशिष्टगुणविशेषांनुसार व्यक्तिमत्त्वांचे वर्गीकरण करणारा दृष्टीकोन.
- **विभ्रम (Hallucination) :** उद्दीपक उपस्थित नसूनही त्याविषयी होणारे खोटे संवेदन.
- **शून्यावरील जीवन (Life Above Zero) :** सकारात्मक मानसशास्त्रातील असा एक घटक ज्यात मानसिक कल्याण वाढवण्यासाठी तसेच जीवन समृद्ध आणि अर्थपूर्ण बनवण्यासाठी आयुष्यातील विविध प्रसंगांना सकारात्मकपणे प्रतिसाद दिला जातो.
- **सदसद्विवेकबुद्धी (Conscientiousness) :** व्यक्तिमत्त्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुणविशेष, जो व्यक्तीतील जबाबदारीची जाणीव, सुसंघटन आणि कष्ट घेण्याची तयारी निर्देशित करतो.

- **सहसंबंध सहगुणक (Correlation Coefficient) :** दोन चलांमधील संबंधांचे परिमाण आणि दिशा दर्शविणारी संख्या, जिचे मूल्य -1.00 ते $+1.00$ यांदरम्यान असते.
- **सजगता (Mindfulness) :** सध्याच्या क्षणाबद्दल पूर्णपणे जागरूक असण्याची अवस्था.
- **सहभागी (Participant) :** प्रयोगांत किंवा संशोधनात स्वतःच्या मर्जीने भाग घेणारी अशी व्यक्ती जिच्या वर्तनाचा अभ्यास.
- **संवेदन (Perception) :** अशी मानसिक प्रक्रिया जिच्याद्वारे वेदनिक माहितीची ओळख होते, तिचे संघटन होते आणि तिला अर्थ दिला जातो.
- **संकल्पना (Concept) :** एक मानसिक प्रतिनिधित्व किंवा कल्पना जी एखाद्या विशिष्ट वर्गाचे प्रतिनिधित्व करते.
- **सकारात्मक मानसशास्त्र (Positive Psychology) :** ही मानसशास्त्राची एक शाखा आहे, जी सामर्थ्य आणि सदगुणांवर लक्ष केंद्रित करते व जी व्यक्ती, समुदाय आणि संघटना यांच्या भरभराटीस सक्षम करते.
- **सामाजिक बुद्धिमत्ता (Social Intelligence) :** इतरांशी परिणामकारक संबंध जोडण्याची व्यक्तीची क्षमता.
- **सिंड्रोम (Syndrome) :** लक्षणांचा समूह जो एखाद्या विशिष्ट शारीरिक किंवा मानसिक व्याधीशी संबंधित असू शकतो.
- **स्वस्थ झोप तंत्र (Sleep Hygiene) :** झोपेची पद्धत सुधारण्यासाठी अनुसरली जाणारी विविध तंत्रे आणि दिनचर्या.
- **स्वावलंबी परिवर्तक (Independent Variable) :** प्रयोगकर्त्याद्वारे ज्या उद्दिपकात जाणीवपूर्वक बदल केला जातो व ज्याचा परावलंबी उद्दीपकावर होणारा परिणाम प्रयोगादरम्यान अभ्यासला जातो, असा परिवर्तक.



संदर्भ

- Akhtar, S. (2012). The Book of Emotions. India: Roli Books.
- Barlow, D.H., & Durand, V. M., (2012). Abnormal Psychology: An Integrative Approach (7th Ed.). USA: Cengage Learning.
- Baumgartner S.R, Crothers M.K. (2009) Positive Psychology. New Delhi: Pearson Education
- Ciccarelli, S.K., & Meyer, G.E. (2008). Psychology:South Asian Edition. New Delhi: Pearson Education.
- Crow, L.D., & Crow, A., (1965). Adolescent Development and Adjustment. McGraw Hill.
- Evans, D.(2001). Emotion: The Science of Sentiment. Oxford.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bloomsbury Publishing India Private Limited
- Goleman, D. (2006). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Morgan, C.T., King, R.A., Weiss, J.R., & Schopler, J. (2004). Introduction to Psychology. New Delhi: Tata McGraw Hill.
- National Council of Behavioral Health, (2019). ALGEE In Action :Helping a Friend in Need. Retrieved on November 2, 2019 from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2017/09/algee-action-helping-friend-need/>
- Patel, V., (2003). Where there is no psychiatrist: A mental health care manual. UK: Bell & Bain Limited.
- Puff, R., & Seghers, J. (2014). The everything guide to anger management: proven techniques to understand and control anger. Avon, MA: Adams Media
- Sagar, R., & Prakash, S. (2016). Dignity & first aid in mental health. The Indian journal of medical research, 144(4), 496.
- Shankardass MK. Mental Health Issues in India: Concerns and Response. Indian J Psy Nsg [serial online] 2018 [cited 2019 Nov 2];15:58-60. Available from: <http://www.ijpn.in/text.asp?2018/15/1/58/262509>
- Sternberg, R.J. (2007). Cognitive Psychology. Australia: Thomson Wadsworth.

