मनोविज्ञान में **सामान्य व्यवहार (Normality)** और **असामान्य व्यवहार (Abnormality)** को परिभाषित करना एक जटिल प्रक्रिया है, क्योंकि यह केवल एक कसौटी पर आधारित नहीं होता, बल्कि कई कारकों पर निर्भर करता है।

मनोविज्ञान में सामान्यता का अर्थ व्यक्ति के ऐसे व्यवहार से है जो **वातावरण से सफल समायोजन** करता है और समाज के अधिकांश लोगों द्वारा **स्वीकार्य** होता है, जबकि असामान्यता का अर्थ **सामान्य से विचलन** करने वाले व्यवहार से है जो व्यक्ति या दूसरों के लिए **कष्टदायक** हो सकता है।

1. सामान्यता का अर्थ (Meaning of Normality)

सामान्य व्यवहार वह होता है जो किसी व्यक्ति को अपने **समाज** और **संस्कृति** के भीतर एक संतोषजनक और प्रभावी जीवन जीने में सक्षम बनाता है।

एक **सामान्य व्यक्ति** की प्रमुख विशेषताएँ:

1. **उत्तम समायोजन (Good Adjustment):** वह जीवन की समस्याओं और तनावों के साथ प्रभावी ढंग से निपटता है।
2. **वास्तविकता से संपर्क (Contact with Reality):** वह अपने आसपास के सामाजिक और भौतिक वातावरण को सही ढंग से समझता है और उसी के अनुसार व्यवहार करता है।
3. **सुरक्षा की भावना (Sense of Security):** उसमें आत्म-मूल्यांकन (Self-evaluation) और सुरक्षा की एक स्वस्थ भावना होती है।
4. **सार्थक लक्ष्य (Meaningful Goals):** उसके लक्ष्य उसकी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं के अनुरूप होते हैं।
5. **स्व-जागरूकता (Self-Awareness):** वह अपनी शक्तियों और कमजोरियों को जानता है।
6. **संतुलित और नियंत्रित संवेग (Balanced Emotions):** उसके संवेग (Emotions) संतुलित और परिस्थिति के अनुकूल होते हैं।

2. असामान्यता का अर्थ (Meaning of Abnormality)

असामान्य व्यवहार वह है जो सामान्य या स्वीकृत व्यवहार के **आदर्शों (Norms)** से दूर हट जाता है। यह व्यवहार व्यक्ति के लिए **दुःखदायी (Distressful)** होता है और उसके **कुसमायोजन (Maladaptation)** को दर्शाता है।

असामान्यता को परिभाषित करने वाली **प्रमुख कसौटियाँ (Major Criteria)**:

क. सांख्यिकीय कसौटी (Statistical Criterion)

- **आधार:** यह मानती है कि जो व्यवहार **औसत (Average)** या **बहुमत (Majority)** से बहुत अधिक भिन्न होता है, वह असामान्य है।
- **उदाहरण:** यदि किसी समूह में औसत बुद्धि स्तर 100 है, तो 60 या 140 बुद्धि स्तर वाले व्यक्ति को इस कसौटी के आधार पर असामान्य माना जा सकता है।
- **समस्या:** यह व्यवहार के **मूल्य** को ध्यान में नहीं रखती; बहुत अधिक बुद्धिमत्ता भी 'असामान्य' हो सकती है, लेकिन वह मानसिक रोग नहीं है।

ख. सामाजिक आदर्श का उल्लंघन (Violation of Social Norms)

- **आधार:** वह व्यवहार जो समाज द्वारा स्थापित **रीति-रिवाजों, कानूनों और नैतिक मानकों** का उल्लंघन करता है, असामान्य माना जाता है।
- **उदाहरण:** बिना कपड़ों के घूमना या सार्वजनिक स्थान पर ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाना।
- **समस्या: संस्कृति** और **समय** के साथ सामाजिक आदर्श बदलते रहते हैं। जो एक संस्कृति में सामान्य है, वह दूसरी में असामान्य हो सकता है। (जैसे, कुछ समाजों में कुछ प्रकार के विवाह सामान्य हैं, जबकि अन्य में नहीं)।

ग. व्यक्तिगत कष्ट या व्यथा (Personal Distress)

- **आधार:** यदि व्यक्ति अपने **विचारों, भावनाओं या व्यवहार** के कारण **निरंतर तनाव, चिंता या दुःख** का अनुभव करता है, तो उसे असामान्य माना जाता है।
- **उदाहरण: अवसाद (Depression)** से पीड़ित व्यक्ति लगातार उदास और दुःखी महसूस करता है, भले ही बाहरी तौर पर सब ठीक लगे।
- **समस्या:** कभी-कभी मनोरोगी (जैसे, **समाज-विरोधी व्यक्तित्व** वाला व्यक्ति) अपने व्यवहार से दुःखी नहीं होता, लेकिन उसका व्यवहार दूसरों के लिए कष्टकारी होता है।

घ. कुसमायोजन / अकार्यात्मकता (Maladaptiveness / Dysfunction)

- **आधार:** वह व्यवहार जो व्यक्ति की **दैनिक जिम्मेदारियों** (जैसे, काम, शिक्षा, रिश्ते) को सफलतापूर्वक निभाने की क्षमता में **बाधा** डालता है।

- **उदाहरण:** शराब की लत (Substance Abuse) के कारण नौकरी खो देना या परिवार से रिश्ते बिगड़ जाना। यह मनोविज्ञान में असामान्यता की सबसे **महत्वपूर्ण** कसौटी मानी जाती है।

निष्कर्ष (Conclusion)

आधुनिक मनोविज्ञान में, **असामान्य व्यवहार** को आमतौर पर एक साथ कई कसौटियों (विशेषकर **कष्ट/व्यथा** और **कुसमायोजन**) के संयोजन के रूप में देखा जाता है। **सामान्य और असामान्य के बीच का अंतर अक्सर मात्रात्मक (Quantitative)** होता है, गुणात्मक नहीं – अर्थात, दोनों एक ही सतत रेखा (Continuum) पर मौजूद होते हैं, जिसमें असामान्यता केवल **सामान्य से एक बड़ा विचलन** है।