

पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

माध्यमिक स्तर (222)

दृष्टिकोण / औचित्य

मनोविज्ञान, मानवीय व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं के महत्वपूर्ण पक्षों का अध्ययन करता है। मनोविज्ञान का अध्ययन किसी की वैयक्तिक वृद्धि एवं विकास और सामाजिक विकास की प्रक्रियाओं को सुगम बनाने में महत्वपूर्ण है। हमारे सोचने, अनुभव करने एवं दूसरों तथा परिवेश के साथ व्यवहार हमारे समायोजन को प्रभावित करता है। माध्यमिक स्तर के मनोविज्ञान की विषयवस्तु विद्यार्थियों को स्वयं को समझने, समाज में अपने स्थान तथा अपनी अन्तर्निहित क्षमताओं का अनुभव करने में सहायता करती है।

उद्देश्य

विषय वस्तु का संयोजन विद्यार्थी को इस योग्य बनायेगा कि वे:

- मनोविज्ञान की मूलभूत संकल्पनाओं को समझकर उनका उपयोग कर सकें;
- अपने परिवार, पड़ोस और समाज के साथ सकारात्मक रूप से जुड़ सकें;
- उत्तरदायित्वपूर्ण मूल्याधारित आचरण कर सकें;
- उद्देशपूर्ण, स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन जी सकें।

मॉड्यूल

| | | |
|-----------|-----------------------------------|-----|
| मॉड्यूल 1 | मनोविज्ञान के आधार | 15 |
| मॉड्यूल 2 | मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियायें | 15 |
| मॉड्यूल 3 | मानव विकास | 15 |
| मॉड्यूल 4 | सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें | 15 |
| मॉड्यूल 5 | स्वास्थ्य और सुख | 15 |
| मॉड्यूल 6 | कार्य—जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएं | 10 |
| मॉड्यूल 7 | योग: जीवन का एक ढंग | 10 |
| | अधिकतम अंक | 100 |

मॉड्यूल 1: मनोविज्ञान के आधार

अंक: 15

उपागम

यह मॉड्यूल विद्यार्थियों को, मनोविज्ञान के स्वरूप, व्यवहारों की सीमा और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने में सहायता करता है। यह उन्हें विधियों और मनोवैज्ञानिक उपयोगों के कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों को समझने में भी सहायता करता है।

विषय वस्तु

पाठ 1: मनोविज्ञान का परिचय

- मनोविज्ञान का स्वरूप और परिभाषा
- मनोविज्ञान का विस्तार क्षेत्र
- आधारभूत प्रक्रियाएं
- मनोविज्ञान के क्षेत्र

पाठ 2: मनोविज्ञान की विधियाँ

- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के उपागम
- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने की विधियाँ
- मनोवैज्ञानिक उपकरण

पाठ 3: वैयक्तिक भिन्नताएं

- वैयक्तिक भिन्नताओं की प्रकृति
- वैयक्तिक भिन्नता का मापन
- बुद्धि की प्रकृति और उसका मूल्यांकन
- अभिवृत्तियाँ, रुचियाँ और उनका मूल्यांकन
- व्यक्तित्व की प्रकृति
- व्यक्तित्व के मूल्यांकन की विधियाँ

मॉड्यूल 2: मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ

अंक 15

उपागम

यह मॉड्यूल विद्यार्थियों को विश्व को जानने से संबंधित संकल्पनाओं और प्रक्रियाओं से परिचित कराता है। ज्ञान को प्राप्त करने तथा उसे रोके रखने से सम्बन्धित मूल विचारों को समझने में सहायता करता है। यह मॉड्यूल प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रियाओं और विश्व के बारे में सजग होने और चिन्तन करने का भी वर्णन करेगा। हमारे अनुभव करने और आन्तरिक जगत को समझने के तरीकों की समझ प्रदान करने का भी प्रयास करता है।

विषय वस्तु

पाठ 4: सीखना (अधिगम)

- सीखना
- पुनर्बलन और प्रेक्षण द्वारा सीखना
- सीखने के कुछ अन्य प्रकार
- प्रशिक्षण का स्थानान्तरण

पाठ 5: संवेदी प्रक्रियाएँ : अवधान और प्रत्यक्षीकरण

- संवेदना
- प्रत्यक्षीकरण
- प्रत्यक्षीकरण व्यवस्था
- अवधान
- अतीन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण
- दैनिक जीवन में प्रत्यक्षीकरण का प्रयोग

पाठ 6: स्मृति

- स्मृति तथा विस्मृति
- स्मृति की अवस्थायें
- स्मृति के प्रकार

- विस्मृति
- स्मृति को बढ़ाने के उपाय
- दमन— दुःखद घटनाओं को भूलना

पाठ 7: चिन्तन और समस्या समाधान

- चिन्तन की प्रकृति
- समस्या समाधान
- सृजनात्मकता और जीवन इसकी भूमिका
- निर्णय लेना

पाठ 8: अभिप्रेरणा और संवेग

- अभिप्रेरणा की प्रकृति
- संवेगों की प्रकृति
- मनुष्य के व्यवहार में संवेग और अभिप्रेरणा की भूमिका

मॉड्यूल 3: मानव विकास

अंक 15

उपागम

यह मॉड्यूल मानव विकास की विशेषताओं तथा प्रक्रियाओं का वर्णन करता है। यह मानव व विकास पर जैविक कारकों और सामाजिक—सांस्कृतिक संदर्भों को स्पष्ट करता है।

विषय वस्तु

पाठ 9: विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक

- विकास की प्रकृति
- विकास के प्रभाव क्षेत्र
- विकास के चरण
- विकास पर प्रभाव

पाठ 10: बाल्यकाल

- बाल्यकाल में शारीरिक एवं गतिक विकास
- साधारण और निपुण गतिक विकास
- संज्ञानात्मक विकास
- सामाजिक—संवेगात्मक और व्यक्तित्व का विकास
- सामाजीकरण

पाठ 11: किशोरावस्था और इसकी चुनौतियां

- किशोरावस्था की संकल्पना
- किशोर संक्रमण काल
- किशोरावस्था: जैविक या सामाजिक?
- संक्रमण के नमूने को निर्धारित करने वाले कारक
- विकासात्मक कार्य
- शारीरिक विकास
- लिंग भूमिका

पाठ 12: प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

- प्रौढ़ावस्था की स्थिति
- प्रौढ़ावस्था अथवा अर्धेड़ आयु
- प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन
- वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन
- समाज में वृद्धजनों का महत्व

मॉड्यूल 4: सामाजिक—मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें

अंक 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य सामाजिक परम्पराओं के प्रभाव का वर्णन करना है। यह लोग समूह में कैसे व्यवहार करते हैं, इसे समझने और आस्थाओं, अभिवृत्तियों और मूल्यों के

निर्माण की व्याख्या करने में भी सहायता करता है। यह मॉड्यूल संप्रेषण की प्रक्रिया की व्याख्या करेगा और शिक्षार्थियों को मुख्य सामाजिक समस्याओं से भी परिचित करायेगा।

विषय वस्तु

पाठ 13: समूह और नेतृत्व

- हमारे जीवन में समूह का महत्व
- समूह की विशेषताएं
- समूह गतिविज्ञान
- 'हम' और 'उनके' बीच अन्तर
- औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह
- समूह का विकास
- नेतृत्व
- अच्छे नेता के गुण
- नेतृत्व का सिद्धान्त

पाठ 14: संप्रेषण

- संप्रेषण का अर्थ
- संप्रेषण के तत्व
- संप्रेषण के प्रकार
- प्रभावी संप्रेषण
- प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं
- भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण
- संचार माध्यमों की भूमिका और प्रभाव

पाठ 15: अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान

- अभिवृत्ति की प्रकृति
- अभिवृत्तियों का निर्माण और परिवर्तन
- अभिवृत्तियों और व्यवहार में सम्बन्ध

- विश्वास और व्यवहार
- सामाजिक संज्ञान

पाठ 16: सामाजिक और शैक्षिक समस्याएं

- गरीबी
- अन्य सामाजिक समस्याएं
- बीच में स्कूल छोड़ने वाले बच्चे, ठहराव और अपव्यय

मॉड्यूल 5: स्वास्थ्य और सुख

अंक : 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य प्रसन्नता और सुख की संरचनाओं के सम्बन्ध में समझ विकसित करना है। यह मॉड्यूल प्रसन्नता की खोज में आने वाली बाधाओं का तथा उन्हें दूर करने हेतु मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का वर्णन करता है। यह स्वास्थ्य और स्वच्छता की संकल्पनाओं का तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के अभ्यास का भी वर्णन करता है।

विषय वस्तु

पाठ 17: प्रसन्नता और सुख

- प्रसन्नता और सुख की अवधारणा
- आत्म-यथार्थीकरण और परिपक्व व्यक्तित्व
- आत्म यथार्थीकृत व्यक्तियों की शक्तियों को पहचानना
- सकारात्मक संवेगों का विकास

पाठ 18: मनोविकार और उनका उपचार

- तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में
- द्वन्द्व और निराशा के प्रकार
- मनोविकारों के प्रकार
- मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया
- तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पाठ 19: मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

- मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा
- मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक दौर्बल्य, मानसिक रोग
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक/लक्षण
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने वाले व्यवहार
- समय प्रबन्धन करने हेतु रणनीति

मॉड्यूल 6: कार्यजीवन और पर्यावरणीय चिन्ताएँ

अंक: 15

उपागम

इस मॉड्यूल का उद्देश्य व्यावसायिक जीवन की चिन्ताओं को सराहना और कार्यजगत की चुनौतियों की समझ विकसित करना है। कार्य की आवश्यकताओं और कार्य अभिप्रेरणा की धारणाओं के लिए वैयक्तिक भिन्नताओं के औचित्य की भी व्याख्या करता है मनुष्य और पर्यावरण के मध्य सम्बन्ध तथा पर्यावरणीय तनाव के कारण एवं निवारण का भी वर्णन किया गया है।

विषय वस्तु

पाठ 20: अभिवृत्ति, रुचि और कार्य की अपेक्षाएं

- अभिवृत्ति
- रुचि
- योग्यता
- मानसिक आयु और बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.)
- अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता के मध्य सम्बन्ध एवं महत्त्व
- कार्य की आवश्यकताओं का विश्लेषण एवं सम्प्रेषण

पाठ 21: व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

- व्यावसायिक भूमिका का अर्थ
- उपयुक्त व्यवसाय के लिए तैयारी की आवश्यकता

- विशिष्ट प्रशिक्षण
- कैरियर, पेशा और व्यवसाय की संकल्पनाएं
- व्यवसाय के लिए सामान्य आवश्यकताएं
- व्यावसायिक चयन के उभरते परिप्रेक्ष्य
- कैरियर का चयन, उसकी समस्याएँ एवं प्रत्याशाएँ

पाठ 22: संगठन का जगत

- संगठन एक व्यवस्था के रूप में
- संगठनात्मक वातावरण
- कार्य क्षेत्र में पारस्परिक सम्बन्ध
- कार्यक्षेत्र में उत्पादकता और गुणवत्ता
- कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता को बढ़ाने की रणनीतियाँ

पाठ 23: परिवेशीय तनाव

- परिवेशीय तनाव
- प्रदूषण सम्बन्धी समस्याएँ
- स्थायी विकास

मॉड्यूल 7: योग: जीने का मार्ग

अंक: 10

उपागम

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों में प्राचीन काल से अभ्यास में आने वाले योग को जीवन के एक मार्ग के रूप में सराहना का विकास करेगा। यह जीवन के विभिन्न स्तरों पर योग के औचित्य को भी स्पष्ट करता है। यह आत्म विश्वास और जीवन में आने वाले तनावों और दबावों का सामना करने के लिए दिशानिर्देशन भी प्रदान करता है।

विषय वस्तु

पाठ 24: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

- योग क्या है?

- योग के विभिन्न प्रकार
- स्वस्थ रहने के लिए योग
- प्राणायाम
- ध्यान

पाठ 25: आत्म-विकास और योग

- योग के द्वारा आत्म विकास
- जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग
- योग हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार को कैसे ढालता है
- कार्य में प्रेरणा और श्रेष्ठता के लिए योग
- पतंजलि के अनुसार मन की प्रकृति
- योग के अष्टांग मार्ग

पाठ 26: सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण

- सम्पूर्ण व्यक्तित्व: भारतीय दृष्टिकोण
- त्रिगुणात्मक सिद्धान्त
- पंचकोशीय सिद्धान्त (मानव अस्तित्व के पाँच कोश)
- कोशों का विकास
- चेतना के स्तरों पर श्री अरविन्द के अनुसार चेतना का स्तर

पाठ 27: मन का नियंत्रण और अनुशासन

- मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व
- जीवन विज्ञान
- प्रेक्षा ध्यान
- जीने की कला (आर्ट आफ लिविंग)
- भावातीत ध्यान
- विपस्यना