

मनोविज्ञान

वरिष्ठ माध्यमिक स्तर

पाठ्यचर्या

मूलाधार

मनोविज्ञान एक अनुशासन है जो जीवन के सभी क्षेत्रों के लिए प्रासंगिक है। व्यक्तिगत, संगठनात्मक और सामाजिक कामकाज के विभिन्न क्षेत्रों में इसके अनुप्रयोगों को अच्छी तरह से मान्यता प्राप्त है। हम सभी वास्तव में उन्हें जानने के बिना विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं का उपयोग करते हैं। इस कोर्स को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि शिक्षार्थियों को सरल भाषा में मनोविज्ञान की मूल बातें पता चल सकेंगी। कंटेंट से निपटने के दौरान भारतीय संदर्भ पर भी ध्यान दिया गया है। यह सामान्य ज्ञान या अटकलों से अलग वैज्ञानिक दृष्टिकोण के विकास में भी योगदान देता है। इसके अलावा, केस स्टडी, उदाहरण और वास्तविक जीवन के अनुभवों की मदद से विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के व्यावहारिक अनुप्रयोग प्रदान किए गए हैं।

पाठ्यक्रम के उद्देश्य

इस कोर्स को पूरा करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- मनोविज्ञान में उपयोग की जाने वाली बुनियादी अवधारणाओं को समझें;
- वास्तविक सेटिंग में मनोवैज्ञानिक जांच के तरीकों को लागू करें;
- मानव विकास की समग्र समझ विकसित करना;
- बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं की समझ विकसित करना;
- व्यक्तिगत मतभेदों और विविधता की सराहना करें;
- सामाजिक प्रक्रियाओं को समझना जो सामाजिक व्यवहार सहित मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं;
- अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए प्रभावी रणनीतियों को अपनाना; और
- फील्ड वर्क में मनोविज्ञान के सिद्धांतों को लागू करें

पाठ्यक्रम की संरचना

एस.एन.	मॉड्यूल	पढ़ाई के घंटे	चिह्न
1.	मनोविज्ञान की नींव	40	15
2.	बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं	70	25
3.	मानव विकास	40	15
4.	व्यक्तिगत मतभेद	30	15
5.	सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार	30	15
6.	स्वास्थ्य और कल्याण	30	15
	थ्योरी परीक्षा (3 घंटे)	240	100

पाठ्यक्रम का विवरण

मॉड्यूल -1 मनोविज्ञान की नींव

अंक: 15

घंटे: 40

पहुँच

मॉड्यूल का उद्देश्य मनोविज्ञान के विषय, इसके विकास, विभिन्न शाखाओं, अन्य विषयों और मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों के साथ संबंध के बारे में समझ विकसित करना है। यह शिक्षार्थियों को मानव व्यवहार के आधारों, मनोविज्ञान का अध्ययन करने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न विधियों और सांख्यिकी की मूल बातों के प्रति अभिविन्यास को समझने में भी मदद करेगा।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
पाठ-1 मनोविज्ञान को समझना प्रकृति (परिभाषा, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान) एक अध्ययन शाखा के रूप में मनोविज्ञान का विकास मनोविज्ञान और अन्य विषयों मनोविज्ञान के अनुप्रयोग (सैन्य, खेल, नैदानिक, परामर्श, पर्यावरण,	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: <ul style="list-style-type: none"> • मनोविज्ञान की प्रकृति; • एक अनुशासन के रूप में मनोविज्ञान का विकास; • अन्य विषयों के साथ मनोविज्ञान का संबंध; और • मनोविज्ञान और इसके अनुप्रयोगों के विभिन्न क्षेत्र 	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: <ul style="list-style-type: none"> • मनोविज्ञान में प्रमुख अवधारणाओं, सैद्धांतिक दृष्टिकोण और ऐतिहासिक रुझानों के मौलिक ज्ञान और समझ का प्रदर्शन करें; • मनोविज्ञान और अन्य विषयों के विभिन्न दृष्टिकोणों, क्षेत्रों

<p>फोरेंसिक, समुदाय, संगठनात्मक मनोविज्ञान)</p>		<p>और उपक्षेत्रों की पहचान करें</p> <ul style="list-style-type: none"> • मनोविज्ञान और संभावित कैरियर पथ के आवेदन को पहचानें;
<p>पाठ 2 मानव व्यवहार के आधार न्यूरोन, सीएनएस, पीएनएस, अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना वंशानुगत और पर्यावरण सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारक</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • न्यूरोन और तंत्रिका तंत्र की संरचना और कार्य; • मानव व्यवहार पर वंशानुगत और पर्यावरण की भूमिका; और • मानव व्यवहार में अंतर्निहित सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारक। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • न्यूरोन की मूल संरचना का वर्णन कीजिए। • मानव पर तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र की भूमिका पर चर्चा करें • मानव व्यवहार पर आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका की पहचान करें; • मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाले सामाजिक, सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारकों को स्पष्ट कीजिए।
<p>पाठ-3 मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I प्रायोगिक विधि सर्वेक्षण सहसंबंध</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकीय तरीकों का उपयोग; • अनुसंधान विधियां: प्रयोगात्मक, सर्वेक्षण और सहसंबंध 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न तरीकों को समझें; • अनुसंधान डिजाइन सहित वर्णनात्मक आंकड़ों की विभिन्न तकनीकों का उपयोग करें;

<p>पाठ-4 मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II साक्षात्कार कथन केस स्टडी नैतिक विचार</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के तरीके और इसकी सीमाएं: साक्षात्कार, अवलोकन और केस स्टडी • मनोवैज्ञानिक जांच करने में नैतिक विचार। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मनोविज्ञान में बुनियादी अनुसंधान कौशल की सराहना करें • मनोविज्ञान में विभिन्न नैतिक मुद्दों को रेखांकित करें
<p>पाठ 5 मूलभूत सांख्यिकी केन्द्रीय प्रवृत्ति के उपाय: मध्य, मध्य, मोड ग्राफिकल प्रतिनिधित्व (बार आरेख, हिस्टोग्राम, आवृत्ति बहुभुज, पाई चार्ट)</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • केन्द्रीय प्रवृत्ति के उपाय: मातल, माध्य और मोड; • डेटा का आरेखीय निरूपण। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • केन्द्रीय प्रवृत्तियों की गणना करें: मध्य, मध्य और मोड • ग्राफिक रूप से डेटा का प्रतिनिधित्व करें

मॉड्यूल-2 बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

अंक: 25

घंटे: 70

पहुँच

शिक्षार्थियों को इस बारे में जागरूक करने के लिए कि विभिन्न अर्थों के माध्यम से एकत्र की गई जानकारी अवधान और धारणा को कैसे प्रभावित करती है, और कानून जो इन प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। शिक्षार्थियों को यह भी पता चल जाएगा कि सीखने और याद रखने और इन अंतर्निहित प्रक्रियाओं पर प्रभाव कैसे होता है। शिक्षार्थी समझ जाएंगे कि स्मृति बढ़ाने की तकनीकों के साथ-साथ भूलना कैसे और क्यों होता है। छात्रों को बाह्य और आंतरिक के रूप में अभिप्रेरणा के बारे में पता चल जाएगा और उपलब्धि और प्रयास की प्रक्रिया में विभिन्न जरूरतों और आकांक्षाओं के बारे में पता चल जाएगा। वे यह भी समझेंगे कि भावनाएं हमारी भलाई को कैसे सुविधाजनक बनाती हैं और भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करना सीखेंगी। यह मॉड्यूल उन्हें सोच प्रक्रियाओं और भाषा की भूमिका से परिचित कराएगा।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
<p>पाठ-6 अवधान और प्रात्यक्षिक प्रक्रियाएं</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न अर्थों के तौर-तरीके; 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आंख और कान जैसे दो इंद्रियों

<p>विभिन्न अर्थ तौर-तरीके (दृश्य और श्रवण) अवधान प्रक्रियाएं (चयनात्मक ध्यान, निरंतर और विभाजित ध्यान) धारणा (धारणा क्या है, धारणा के नियम, प्रात्यक्षिक संगठन, अंतरिक्ष और गहराई धारणा) भ्रम</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अवधान की प्रकृति और प्रक्रियाएं; • विभिन्न प्रकार का ध्यान; • धारणा की प्रकृति और प्रक्रियाएं; • सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों सहित प्रात्यक्षिक संगठन को प्रभावित करने वाले कारक; • अंतरिक्ष और गहराई की धारणा • विभिन्न प्रकार के भ्रम। 	<p>के तौर-तरीकों की प्रकृति और कार्यप्रणाली को समझें।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ध्यान की प्रकृति और प्रक्रियाओं की व्याख्या करें। • प्रात्यक्षिक संगठन में विभिन्न उत्तेजनाओं की भूमिका पर चर्चा करें। • धारणा पर सामाजिक सांस्कृतिक कारकों की भूमिका की सराहना करें। • अंतरिक्ष और गहराई की धारणा को समझें। • विभिन्न प्रकार के भ्रमों को दूर करें।
<p>पाठ-7 अधिगम अधिगम की प्रकृति, प्राचीन अनुबंधन (क्लासिकल कंडीशनिंग) क्रियाप्रसूत अनुबंधन (ऑपरेटिंग कंडीशनिंग) अवधारणा, सिद्धांत और अनुप्रयोग अंतर्दृष्टि अधिगम, अवलोकन संबंधी अधिगम कौशल अधिगम, मौखिक अधिगम प्रशिक्षण का स्थानांतरण</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अधिगम की प्रकृति; • प्राचीन एवं क्रियाप्रसूत अनुबंधन के बीच अंतर; • क्लासिकल के विभिन्न प्रकार; • ऐसे तरीके जिनसे अधिगम का अंतरण होता हो। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अधिगम की प्रकृति की व्याख्या करें • अधिगम के विभिन्न प्रकारों को विस्तृत करें। • उन तरीकों का वर्णन करें जिनमें अधिगम को स्थानांतरित किया जाता है।
<p>पाठ-8 मानव स्मृति स्मृति की प्रकृति स्मृति प्रक्रियाएँ मेमोरी का मॉडल (एटकिंसन और शिफ्रिन मॉडल) भूलना, भूलने के कारण याददाश्त बढ़ाने की तकनीक</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्मृति की प्रकृति; • स्मृति के चरण; • स्मृति अंतर्निहित विभिन्न प्रक्रियाएँ; • भूलने को प्रभावित करने वाली प्रक्रियाएँ और कारक; 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्मृति की प्रकृति पर चर्चा करें। • स्मृति की अंतर्निहित प्रक्रियाओं को स्पष्ट कीजिए। • विस्मरण की प्रकृति और कारणों को स्पष्ट कीजिए। • स्मृति बढ़ाने में निमोनिक्स के

	<ul style="list-style-type: none"> याददाशत बढ़ाने की विभिन्न तकनीकें। 	अनुप्रयोग को बताएं
पाठ-9 अभिप्रेरणा अभिप्रेरणा की अवधारणा (अभिप्रेरणा का अर्थ और प्रकृति) आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा) मास्लो का आवश्यकता पदानुक्रम का सिद्धांत आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयास	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: <ul style="list-style-type: none"> अभिप्रेरणा की अवधारणा; आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा; मास्लो की जरूरतों का सिद्धांत; आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयासों के बीच संबंध 	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: <ul style="list-style-type: none"> अभिप्रेरणा की अवधारणा को परिभाषित करें। आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा पर चर्चा करें। मास्लो की जरूरतों का सिद्धांत। उपलब्धि और मानव प्रयास में आकांक्षा की भूमिका को रेखांकित करें।
पाठ-10 संवेग संवेगो की प्रकृति संवेगो के प्रकार सिद्धांत (जेम्स-लैंग, तोप-बार्ड, लाजर) संवेग और भलाई संवेग का प्रबंधन	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: <ul style="list-style-type: none"> संवेग की प्रकृति; मूल संवेग संवेग की व्याख्या करने वाले सिद्धांत; संवेग का प्रबंधन 	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: <ul style="list-style-type: none"> संवेगो की प्रकृति की व्याख्या करें संवेगो के सिद्धांतों को बताएं नकारात्मक संवेगो के प्रबंधन की आवश्यकता पर चर्चा करें
पाठ-11 चिंतन और समस्या समाधान चिंतन की प्रकृति चिंतन की प्रक्रिया (तर्क, समस्या सुलझाने, निर्णय लेने)रचनात्मक चिंतन की प्रकृति और प्रक्रिया भाषा और विचार	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: <ul style="list-style-type: none"> चिंतन की प्रकृति; चिंतन प्रक्रियाएं: तर्क, समस्या सुलझाने, निर्णय लेने रचनात्मक चिंतन की प्रकृति और प्रक्रिया; भाषा और विचार के बीच संबंध 	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: <ul style="list-style-type: none"> चिंतन की प्रकृति को स्पष्ट कीजिए। अंतर्निहित चिंतन प्रक्रियाओं का वर्णन करें। रचनात्मक चिंतन की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताएं। भाषा और विचार के बीच संबंधों का विश्लेषण करें

मॉड्यूल 3- मानव विकास

अंक: 15

घंटे: 40

पहुँच

मॉड्यूल का उद्देश्य जीवन भर मानव विकास की समझ का निर्माण करना है और विकास के विभिन्न चरणों में प्रमुख विशेषताओं और चुनौतियों से संबंधित है। यह शिक्षार्थियों को विकास और संबंधित अनुभवों के अपने पाठ्यक्रम को प्रतिबिंबित करने में मदद करेगा।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
<p>पाठ-12 विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य विकास, विकास और परिपक्वता को समझना विकास के सिद्धांत विकास को प्रभावित करने वाले कारक</p>	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विकास, विकास और परिपक्वता के बीच अंतर; • विकास के सिद्धांतों को समझें और गिनाएं; • विभिन्न चरणों में विकास को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें; और • जीवन काल के परिप्रेक्ष्य से मानव विकास की समझ विकसित करना। 	
<p>पाठ-13 शैशवावस्था और बाल्यावस्था शैशवावस्था और बाल्यावस्था के चरण मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक) मुद्दे और चिंताएं (पेरेंटिंग के मुद्दे, विकास त्मक देरी, जोखिम में बच्चे)</p>	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान विकास के चरणों की पहचान करें; • शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक विशेषताओं को बताएं; और • शैशवावस्था और बाल्यावस्था के चरण के लिए विशिष्ट कुछ मुद्दों और चिंताओं की समझ विकसित 	

	करना जैसे कि प्रस्तुति, विकास में देरी और जोखिम वाले बच्चे।	
<p>पाठ-14 किशोरावस्था और युवा वयस्कता किशोरावस्था और युवा वयस्कता के चरण मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक) मुद्दे और चिंताएं- रिश्ते (परिवार, सहकर्मी समूह), मीडिया प्रभाव, मादक द्रव्यों का उपयोग, बदमाशी, शरीर की छवि</p>	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान विकास के चरणों की पहचान करें; • किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान प्रमुख विशेषताओं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक) को बताएं; और • इस बात की समझ विकसित करना कि रिश्ते (परिवार, सहकर्मी) मीडिया का प्रभाव, मादक द्रव्यों का उपयोग, बदमाशी का प्रभाव और शरीर की छवि विकास को कैसे प्रभावित करती है। 	
<p>पाठ-15 प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के चरण मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक) प्रौढ़ावस्था के मुद्दे और चिंताएं (कैरियर संक्रमण, परिवार) वृद्धावस्था के मुद्दे और चिंताएं (स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं, खालीपन, आर्थिक निर्भरता)</p>	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • वयस्कता और बुढ़ापे के दौरान विकास के चरणों की पहचान करें; • राज्य की प्रमुख विशेषताएं- वयस्कता और बुढ़ापे के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक; • वयस्कता के दौरान सामना की जाने वाली चिंताओं को समझें जैसे कि कैरियर संक्रमण, पारिवारिक जिम्मेदारियां और 	

- परिवर्तन; और
- बुढ़ापे की चिंताओं को पहचानें और जिम्मेदारी से कार्य करें।

मॉड्यूल 4: व्यक्तिगत अंतर

अंक:15

घंटे: 30

पहुँच

मनुष्य न केवल बाहरी दुनिया का जवाब देता है, बल्कि खुद को भी देखता है। दूसरे शब्दों में, स्वयं भी एक वस्तु है और हम सभी इससे निपटते हैं। हाल के वर्षों में, अनुभूति, प्रेरणा और भावना के विश्लेषण में स्वयं को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। लोगों के पास जिस तरह की आत्म अवधारणा है, वह हमारी संस्कृति से भी प्रभावित है। इस मॉड्यूल में व्यक्तित्व की समझ को भी विस्तृत किया गया है। किसी व्यक्ति के आनुवंशिकी, पर्यावरण और सांस्कृतिक प्रभाव व्यक्तित्व जैसे विभिन्न कारकों से भी निपटा जाता है। बुद्धि, बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता के प्रमुख सिद्धांतों पर भी चर्चा की गई है।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
<p>पाठ-16 विविधता और व्यक्तिगत विविधताएं विविधता को समझें शारीरिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक संदर्भों में अंतर विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताएं</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विविधता; • व्यक्तियों के बीच मतभेद पैदा करने वाले कारक; और • विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताएं 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विविधता का अर्थ समझाए • विविधता पैदा करने वाले कारकों को स्पष्ट कीजिए। • विविधता से उत्पन्न विशेष आवश्यकताओं की सराहना करें
<p>पाठ-17 आत्म और व्यक्तित्व स्वयं को समझना: आत्म अवधारणा, आत्म प्रभावकारिता, आत्म सम्मान व्यक्तित्व की अवधारणा मुख्य सिद्धांत (प्रकार और विशेषता, मनोविश्लेषण, मानवतावादी) मूल्यांकन (स्वयं रिपोर्ट और प्रोजेक्टिव तकनीक-शब्द एसोसिएशन टेस्ट, टीएटी)</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आत्म, आत्म अवधारणा, आत्म प्रभावकारिता और आत्म सम्मान; • व्यक्तित्व की अवधारणा; • प्रकार और विशेषता, मनोविश्लेषणात्मक और, व्यक्तित्व के मानवतावादी सिद्धांत; • व्यक्तित्व मूल्यांकन की आत्म 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आत्म, आत्म अवधारणा, आत्म प्रभावकारिता और आत्म सम्मान को परिभाषित करें; • व्यक्तित्व के अर्थ का वर्णन करें; • व्यक्तित्व के प्रकार और विशेषता, मनोविश्लेषणात्मक और मानवतावादी सिद्धांतों पर

	रिपोर्ट और प्रोजेक्टिव तकनीक।	चर्चा करें; • स्व-रिपोर्ट उपायों और प्रोजेक्टिव तकनीकों की व्याख्या करें (वर्ड एसोसिएशन टेस्ट और टीएटी)
पाठ-18 बुद्धि बुद्धि की अवधारणा (आकलन, आईक्यू, बुद्धि की चरम सीमा) बुद्धिमत्ता को समझना (स्पीयरमैन, माली, स्टर्नबर्ग) भावनात्मक बुद्धिमत्ता रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: • बुद्धि की अवधारणा; • बुद्धि के सिद्धांत; • भावनात्मक बुद्धि; • रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंध।	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: • बुद्धि का अर्थ बताइए। • बुद्धि के सिद्धांतों पर चर्चा करें; • भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अर्थ समझाएं; • रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंधों की जांच करें।

मॉड्यूल 5: सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

अंक: 15

घंटे:30

पहुँच

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को विभिन्न सामाजिक प्रक्रियाओं से परिचित कराता है जो मानव व्यवहार और सामाजिक कामकाज को प्रभावित करते हैं। शिक्षार्थी विभिन्न समूह प्रक्रियाओं और व्यक्तियों और समूहों पर उनके प्रभाव को समझेंगे। इसके अलावा शिक्षार्थी नेतृत्व, अभिवृत्ति और समाज हितैशी व्यवहार की अवधारणा को भी समझेंगे।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
पाठ-19 समूह प्रक्रियाएँ समूहों की विशेषताएं समूह का गठन समूहों के प्रकार प्रदर्शन और निर्णय लेने पर समूह का प्रभाव (सामाजिक लोफिंग और सुविधा, समूह सोच और ध्रुवीकरण) नेतागण	यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा: • समूहों और उनके प्रकारों की विशेषता • प्रदर्शन और निर्णय लेने पर समूह का गठन और प्रभाव • नेतृत्व की अवधारणा और प्रभावी नेताओं की विशेषताएं	इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा: • समूहों के अर्थ, विशेषताओं और प्रकारों को बताएं; • समूहों के गठन की व्याख्या करें; • चर्चा करें कि समूह व्यक्तिगत, समूह प्रदर्शन और निर्णय लेने को कैसे प्रभावित करते हैं; • नेतृत्व की अवधारणा की

		<p>व्याख्या करें;</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रभावी नेताओं की विशेषताओं को सूचीबद्ध करें।
<p>पाठ-20 अभिवृत्ति रवैया: अवधारणा, गठन और परिवर्तन की प्रक्रिया पूर्वाग्रह और भेदभाव अंतर समूह संघर्ष और समाधान</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अभिवृत्ति की अवधारणा, इसका गठन और परिवर्तन। • पूर्वाग्रह और भेदभाव • पूर्वाग्रह और भेदभाव पैदा करने वाले कारक। • अंतर समूह संघर्ष और इसका समाधान 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अभिवृत्ति और उसके घटकों की अवधारणा का वर्णन करें; • अभिवृत्ति निर्माण और परिवर्तन की प्रक्रिया की व्याख्या करना; • पूर्वाग्रह और भेदभाव की प्रकृति पर चर्चा करें • पूर्वाग्रह और भेदभाव पैदा करने वाले कारकों की पहचान करें; • अंतर-समूह संघर्ष और उनके समाधान की व्याख्या करें
<p>पाठ-21 समाज हितैशी व्यवहार समाज हितैशी व्यवहार के रूप: साझा करना, सहयोग, मदद करना और देना, स्वयंसेवा समाज हितैशी व्यवहार विकसित करना पर्यावरण समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देना व्यक्ति और समाज के लिए लाभ</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • समाज हितैशी व्यवहार के विभिन्न रूप • इन व्यवहारों का विकास। • पर्यावरण समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देना और व्यक्ति और समाज के लिए इसका लाभ। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • समाज-समर्थक व्यवहार के विभिन्न रूपों का वर्णन करें; बताएं कि • समाज हितैशी व्यवहार कैसे विकसित किया जाए; • पर्यावरण-समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियों की गणना करें; और व्यक्ति और समाज के लिए समाज-समर्थक और पर्यावरण-समर्थक व्यवहार के लाभों की सराहना करें।

मॉड्यूल 6: स्वास्थ्य और कल्याण

अंक:-15

घंटे:30

पहुँच

इस मॉड्यूल का उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणाओं के बारे में विकास और समझना है। यह समग्र विकास के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की उपलब्धि में बाधाओं की व्याख्या करता है। यह तनाव की अवधारणाओं को भी बताता है, इससे कैसे निपटें, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं और चिंताएं और स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप।

सबक	सीखने के उद्देश्य	सीखने के परिणाम
<p>पाठ-22</p> <p>तनाव से निपटना</p> <p>तनाव की प्रकृति तनाव के स्रोत मुकाबला करने की रणनीतियाँ</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तनाव की प्रकृति; • सकारात्मक और नकारात्मक तनाव; • तनाव पैदा करने वाले कारक • तनाव से मुकाबला करना। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तनाव के अर्थ और प्रकृति का वर्णन कीजिए। • शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी संकेतों और तनाव के लक्षणों को पहचानें। • तनाव की ओर ले जाने वाले विभिन्न कारकों की पहचान करें। • शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों को समझाइए। • तनाव से निपटने के तरीकों और रणनीतियों का वर्णन करें।
<p>पाठ-23</p> <p>मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं</p> <p>मानसिक स्वास्थ्य और संबंधित चुनौतियां चिंता अवसाद जुनूनी बाध्यकारी व्यवहार विघटनकारी व्यवहार</p>	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • हाल ही में डब्ल्यूएचओ परिभाषा के प्रकाश में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ; • मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौतियां जैसे संघर्ष, निराशा, 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ समझाइए। • खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण बताइए। • उन विभिन्न कारकों की पहचान

	<p>सहकर्मी दबाव, माता-पिता की अपेक्षाएं और अन्य अलग-अलग जीवन स्थितियां</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिंता, अवसाद, जुनूनी बाध्यकारी व्यवहार और विघटनकारी व्यवहार के लक्षण, कारण और प्रबंधन। 	<p>करें जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विभिन्न तरीकों और रणनीतियों को पहचानें • चिंता, अवसाद, जुनूनी बाध्यकारी व्यवहार और विघटनकारी व्यवहार से निपटने के लक्षणों, कारणों और तरीकों की गणना करें
<p>पाठ-24 समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान समग्र विकास का अर्थ</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाएं (खुशी, जीवन संतुष्टि, लचीलापन) • स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हस्तक्षेप (आहार और जीवन शैली, व्यायाम, योग और ध्यान, सकारात्मक भावनाओं का विकास) 	<p>यह सबक इस बात की समझ विकसित करेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • समग्र विकास की अवधारणा; • खुशी और जीवन की संतुष्टि; • लचीलापन और इसके विकास की अवधारणा • स्वास्थ्य और कल्याण की सुविधा के लिए हस्तक्षेप। 	<p>इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • समग्र विकास का अर्थ बताइए। • सकारात्मक भावनाओं और स्वास्थ्य के बीच संबंधों की व्याख्या करें। • स्वास्थ्य और कल्याण के लिए खुशी, जीवन संतुष्टि और लचीलापन के महत्व का मूल्यांकन करें। • सकारात्मक भावनाओं, खुशी, जीवन संतुष्टि और लचीलापन को बढ़ावा देने के विभिन्न तरीकों की सराहना करें • अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण की सुविधा के लिए आहार, जीवन शैली, व्यायाम, योग और ध्यान के महत्व पर चर्चा करें।

मूल्यांकन की योजना

तहकीकात	चिह्न	मियाद	शोधपत्र
सार्वजनिक परीक्षा	100	3 घंटे	1
ट्यूटर चिह्नित असाइनमेंट	20	आत्म-विकसित	1

ट्यूटर चिह्नित असाइनमेंट (टीएमए) -05 के लिए सबक

मॉड्यूल -2 बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

पाठ 4: प्रेरणा

मॉड्यूल 3 मानव विकास

पाठ 15: प्रौढ़वस्था और वृद्धावस्था

मॉड्यूल 4: व्यक्तिगत अंतर

पाठ 16: विविधता और व्यक्तिगत विविधताएं

मॉड्यूल 5: सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

पाठ 21: समाज हितैषी व्यवहार

मॉड्यूल 6: स्वास्थ्य और कल्याण

पाठ 24 समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान

पाठ 1-24 प्रतिपुष्टि (फीडबैक) करें

पाठ संख्या	पाठ का नाम	सामग्री थी			भाषा थी		ये चित्र थे		आपने जो सीखा वह है			
		आसान	कठिन	रोचक	भ्रमात्मक	जटिल	सहायक	उपयोगी नहीं	बहुत उपयोगी	कुछ हद तक उपयोगी	मदद नहीं	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												