

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम परीक्षा-2023 मनोविज्ञान (PSYCHOLOGY)

विषय कोड (SUB.CODE)-19

कक्षा-12

इस विषय में दो प्रश्नपत्र-सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक की परीक्षा होगी। परीक्षार्थी को दोनों पत्रों में पृथक-पृथक उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। परीक्षा योजना निम्नानुसार है -				
प्रश्नपत्र	समय(घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	सत्रांक	पूर्णांक
सैद्धान्तिक	3:15	56	14	70
प्रायोगिक		30	0	30

इकाई का नाम	अंक
1. मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ Variations in Psychological Attributes	07
2. आत्म एवं व्यक्तित्व Self and Personality	08
3. जीवन की चुनौतियों का सामना Meeting Life Challenges	05
4. मनोवैज्ञानिक विकार Psychological Disorders	08
5. चिकित्सा उपागम Therapeutic Approaches.	06
6. अभिवृत्ति संज्ञान सामाजिक संज्ञान Attitude and Social Cognition	06
7. सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रम Social Influence and Group Processes	06
8. मनोविज्ञान और जीवन Psychology and Life	05
9. मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास Developing Psychological Skills	05
प्रायोगिक कार्य (मनोवैज्ञानिक परीक्षण, केस प्रोफाइल) Practicals (Psychological testing, Case Profile etc.)	30

इकाई 1-मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ

01. परिचय

02. मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ

03. मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन

04. बुद्धि

05. बुद्धि के सिद्धांत:

- बहु-बुद्धि का सिद्धांत
- बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत
- बुद्धि की योजना अवधान-भाव प्रबोधन तथा सहकालिक-आनुक्रमिक मॉडल

06. बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएँ
 - बुद्धि में विचलन
 - बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुरुपयोग
07. संस्कृति तथा बुद्धि
08. सांवेगिक बुद्धि
 - संवेगत: बुद्धिमान व्यक्तियों की विशेषताएँ
09. विशिष्ट योग्यताएँ
 - अभिक्षमता – स्वरूप एवं मापन
10. सर्जनात्मकता।

Unit I -Variations in Psychological Attributes

01- Introduction

02- Individual Differences in Human Functioning

03- Assessment of Psychological Attributes

04- Intelligence

05- Theories of Intelligence:

- Theory of Multiple Intelligences
- Triarchic Theory of Intelligence
- Planning Attention-arousal and Simultaneous Successive (PASS) Model of Intelligence

06- Individual Differences in Intelligence

- Intelligence: Interplay of Nature and Nurture
- Variations of Intelligence
- Types of Intelligence Tests

07- Culture and Intelligence

08- Emotional Intelligence

09- Special Abilities

- Aptitude Nature and Measurement.

10- Creativity

- Creativity and Intelligence

इकाई 2— आत्म एवं व्यक्तित्व

01. परिचय
02. आत्म एवं व्यक्तित्व
03. आत्म का संप्रत्यय
04. आत्म के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक पक्ष
 - आत्म—सम्मान,
 - आत्म—सक्षमता एवं आत्म—नियमन

05. संस्कृति एवं आत्म
06. व्यक्तित्व का संप्रत्यय
 - व्यक्तित्व से संबंधित शब्द
07. व्यक्तित्व के अध्ययन के प्रमुख उपागम
 - प्ररूप उपागम
 - विशेषक उपागम
 - व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल
 - मनोगतिक उपागम
 - व्यवहारवादी उपागम
 - सांस्कृतिक उपागम
 - मानवतावादी उपागम, स्वस्थ व्यक्ति कौन है
08. व्यक्तित्व का मूल्यांकन
 - आत्म-प्रतिवेदन माप
 - प्रक्षेपी तकनीक
 - व्यवहारपरक विश्लेषण

Unit II- Self and Personality

- 01- Introduction.
- 02- Self and Personality.
- 03- Concept of Self.
- 04- Cognitive and Behavioural Aspects of Self
 - Self-esteem, Self-efficacy and Self-regulation
- 05- Culture and Self
- 06- Concept of Personality.
- 07- Major Approaches to the Study of Personality
 - Type Approaches
 - Trait Approaches
 - Psychodynamic Approach
 - Post-Freudian Approaches
 - Behavioural Approach
 - Cultural Approach
 - Humanistic Approach.
- 08- Assessment of Personality
 - Self-report Measures
 - Projective Techniques
 - Behavioural Analysis.

इकाई 3— जीवन की चुनौतियों का सामना

01. परिचय
02. दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत
 - दबावपूर्ण जीवन घटनाओं की एक मापनी।

03. मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव

- परीक्षा दुश्चिंता
- दबाव तथा स्वास्थ्य
- सामान्य अनुकूलन संलक्षण
- दबाव तथा प्रतिरक्षक तंत्र
- जीवनशैली

04. दबाव का सामना करना

- दबाव प्रबंधन तकनीक

05. सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम का उन्नयन

- जीवन कौशल
- स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य।

Unit III- Meeting Life Challenges

01- Introduction.

02- Nature, Types and Sources of Stress.

03- Effects of Stress on Psychological Functioning and Health

- Stress and Health
- General Adaptation Syndrome
- Stress and Immune System
- Lifestyle.

04- Coping with Stress

- Stress Management Techniques

05- Promoting Positive Health and Well-being

- Stress Resistant Personality
- Life Skills

इकाई 4— मनोवैज्ञानिक विकार

01. परिचय

02. अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकार के संप्रत्यय

03. मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण

04. अपसामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक

05. प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार

- दुश्चिन्ता विकार
- मनोग्रस्ति – बाध्यता तथा संबंधित विकार
- अभिघात तथा दबावकारक संबंधित विकार
- कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार
- विच्छेदी विकार
- कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार

- विच्छेदी विकारों की प्रमुख विशेषताएं
- अवसादी विकार
- द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार
- मनोविदलता वर्णक्रम तथा अन्य मनोविक्षिप्ति विकार
- तंत्रिकाजन्य विकार
- हानिकारक/विघटनकारी आवेग नियंत्रण तथा आचरण विकार
- पोषण तथा भोजन विकार
- मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार
- मद्य के प्रभाव – कुछ तथ्य
- सामान्यतः दुरुपयुक्त मादक द्रव्य/पदार्थ

Unit IV- Psychological Disorders

01- Introduction

02- Concepts of Abnormality and Psychological Disorders

- Historical Background

03- Classification of Psychological Disorders

04- Factors Underlying Abnormal Behaviour

05- Major Psychological Disorders

- Anxiety Disorders
- Obsessive-Compulsive and Related Disorders
- Trauma-and Stressor-Related Disorders
- Somatic Symptom and Related Disorders
- Dissociative Disorders
- Depressive Disorder
- Bipolar and Related Disorders
- Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders
- Neurodevelopmental Disorders
- Disruptive Impulse-Control and Conduct Disorders
- Feeding and Eating Disorders
- Substance- Related and Addictive Disorders.

इकाई 5— चिकित्सा उपागम

01. मनश्चिकित्सा की प्रकृति एवं प्रक्रिया

- चिकित्सीय संबंध

02. चिकित्सा के प्रकार

- सेवार्थी के समस्या—निरूपण के अन्तर्निहित चरण
- मनोगतिक चिकित्सा
- व्यवहार चिकित्सा
- संज्ञानात्मक चिकित्सा
- मानवतावादी—अस्तित्ववादी चिकित्सा

- जैव-आयुर्विज्ञान चिकित्सा
 - वैकल्पिक चिकित्सा,
03. मानसिक रोगियों का पुनःस्थापन।

Unit V- Therapeutic Approaches

01- Nature and Process of Psychotherapy

- Therapeutic relationship

02- Types of Therapies

- Psychodynamic Therapy
- Behavior Therapy
- Cognitive Therapy
- Humanistic-Existential Therapy
- Biomedical Therapy
- Alternative Therapies.

03- Rehabilitation of the Mentally Ill.

इकाई 6— अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान

01. परिचय
02. सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना
03. अभिवृत्ति की प्रकृति एवं घटक
04. अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन
 - अभिवृत्ति निर्माण
 - अभिवृत्ति परिवर्तन
 - अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध
05. पूर्वाग्रह एवं भेदभाव
06. पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ,
07. सामाजिक संज्ञान
08. स्कीमा या अन्विति योजना एवं रूढ़धारणाएँ
09. छवि निर्माण तथा गुणारोपण के द्वारा दूसरों के व्यवहार की व्याख्या करना
 - छवि निर्माण
 - कारणों का गुणारोपण
10. दूसरों की उपस्थिति में व्यवहार
11. समाजोपकारी व्यवहार
 - समाजोपयोगी व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक।

Unit VI- Attitude and Social Cognition

01- Introduction

02- Explaining Social Behaviour

03- Nature and Components of Attitudes

04- Attitude Formation and Change

- Attitude Formation
- Attitude change
- Attitude-Behaviour Relationship

05- Prejudice and Discrimination

06- Strategies for Handling Prejudice

07- Social Cognition

08- Schemas and Stereotypes

09- Impression Formation and Explaining

- Behaviour of Others through Attributions
- Impression Formation
- Attribution of Causality.

10- Behaviour in the presence of others

11- Pro-social Behaviour

- Factors Affecting Pro-social Behaviour.

इकाई 7— सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रम

01. परिचय

02. समूहों की प्रकृति एवं इसका निर्माण

- समूह चिन्तन

03. समूह के प्रकार

- न्यूनतम समूह प्रतिमान प्रयोग

04. व्यक्ति के व्यवहार पर समूह का प्रभाव

- सामाजिक स्वैराचार
- समूह ध्रुवीकरण

05. अनुरूपता, अनुपालन एवं आज्ञापालन

- स्वतः गतिक प्रभाव
- समूह दबाव एवं अनुरूपता—ऐश का प्रयोग

06. सहयोग एवं प्रतिस्पर्धा

- शेरिफ का ग्रीष्म—शिविर प्रयोग
- सहयोग और प्रतिस्पर्धा के निर्धारक

07. सामाजिक अनन्यता

08. अंतर—समूह द्वंद—प्रकृति एवं कारण

09. द्वंद समाधान युक्तियाँ।

Unit VII- Social Influence and Group Processes

01- Introduction

02- Nature and Formation of Groups

03- Type of Groups

04- Influence of Group on Individual Behaviour

- Social Loafing
- Group Polarisation

05- Conformity, Compliance and Obedience

06- Cooperation and Competition

- Determinants of Cooperation and Competition

07- Social Identity

08- Intergroup Conflict: Nature and Causes

09- Conflict Resolution Strategies

इकाई 8 मनोविज्ञान एवं जीवन

01. परिचय

02. मानव-पर्यावरण संबंध

- मानव-पर्यावरण संबंध के विभिन्न दृष्टिकोण
- विश्वोई समुदाय तथा चिपको आन्दोलन

03. मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव

- पर्यावरण पर मानव प्रभाव
- शोर
- प्रदूषण
- भीड़
- प्रकृतिक विपदाएं

04. पर्यावरण-उन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहन

05. मनोविज्ञान तथा सामाजिक सरोकार

- निर्धनता तथा भेदभाव
- आक्रमण, हिंसा तथा शांति
- महात्मा गांधी तथा अहिंसा
- स्वास्थ्य
- व्यवहार पर टेलीविजन का समाघात

Unit VIII. Psychology and Life

01- Introduction

02- Human-Environment Relationship

- Different Views of the Human-Environment Relationship

03- Environmental Effects on Human Behaviour

- Human Influence on the Environment
- Noise
- Pollution
- Crowding
- Natural Disasters

04- Promoting Pro-environmental Behaviour

05- Psychology and Social Concerns

- Poverty and Discrimination
- Aggression, Violence and Peace
- Mahatma Gandhi on Non-violence
- Health
- Impact of Television on Behaviour

यूनिट 9— मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास

01. परिचय

02. एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकास

03. सामान्य कौशल

- बौद्धिक एवं वैयक्तिक कौशल
- विविधताओं के प्रति संवेदनशीलता – व्यक्तिगत एवं सांस्कृतिक भिन्नताएं

04. प्रेक्षण कौशल

05. विशिष्ट कौशल

- संप्रेषण कौशल तथा इसकी विशेषताएं
- श्रवण कौशलों को सुधारने के कुछ संकेत
- मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल
- मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन कौशलों के मूल तत्व,

06. साक्षात्कार कौशल

- साक्षात्कार प्रश्नों के प्रकार

07. परामर्श कौशल

Unit IX- Developing Psychological Skills

01- Introduction

02- Developing as an Effective Psychologist

03- General Skills

- Individual and Personal Skills
- Sensitivity to Diversity

04- Observational Skills

05- Specific Skills

- Communication Skills
- Psychological Testing Skills

06- Interviewing Skills

07- Counselling Skills

मनोवैज्ञानिक परीक्षण प्रायोगिकी

- विद्यार्थियों को इस पाठ्यक्रम में सम्मिलित पाठों से संबद्ध 5 प्रायोगिक कार्य तथा एक केस प्रोफाइल तैयार करने होंगे।
- केस प्रोफाइल में प्रयोज्य का विकासात्मक इतिहास शामिल होगा जिसमें गुणात्मक (प्रेक्षण साक्षात्कार) और मात्रात्मक (मनोवैज्ञानिक परीक्षण) उपागमों का उपयोग किया जाएगा। प्रायोगिक कार्य मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन उपकरणों का विभिन्न क्षेत्रों में (यथा, बुद्धि, व्यक्तित्व, अभिरुचि, समायोजन, अभिवृत्ति, स्व-संप्रत्यय तथा चिंता) उपयोग से सम्बन्धित होगा।

Psychological testing Practicals

The students shall be required to prepare one case profile and conduct 2 practicals related to the topics covered in the course. The case profile will include developmental history of the subject, using both qualitative (observation, interview) and quantitative (Psychological testing) approaches. Practicals would involve using standardised psychological assessment devices in different domains (e.g. intelligence, personality, aptitude, adjustment, attitude, self-concept, and anxiety).

अंकों का वितरण :

(i) प्रायोगिक फाइल	5
(ii) केस प्रोफाइल	5
(iii) मौखिक परीक्षा (केस प्रोफाइल एवं प्रायोगिक पर)	5
(iv) दो प्रायोगिक कार्य (2x5)	10
रिपोर्ट लेखन	5

Distribution of Marks:

(i) Practical File	5
(ii) Case Profile	5
(iii) Viva Voice (Case profile and practical)	5
(iv) Two practicals (2x5)	10
report writing	5

निर्धारित पुस्तक -

मनोविज्ञान - एन.सी.ई.आर.टी. से प्रतिलिप्याधिकार अन्तर्गत प्रकाशित

Psychology - NCERT's Book Published under Copyright