

मनोविज्ञान-324

मनोविज्ञान-324

कक्षा 12 के लिए पाठ्यक्रम

टिप्पणी:

50 प्रश्नों वाले एक प्रश्न पत्र में से 40 प्रश्नों को हल करने की आवश्यकता होगी।

इकाई I: मनोवैज्ञानिक गुणों में बदलाव

इस इकाई का उद्देश्य यह अध्ययन करना है कि लोग अपनी विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों के संबंध में कैसे भिन्न होते हैं।

मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएं; मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का आकलन; बुद्धि: बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएं; बुद्धि के सिद्धांत; संस्कृति और बुद्धि; विशेष

योग्यताएं: योग्यता-प्रकृति, और मापन; सर्जनात्मकता; भावनात्मक बुद्धि।

इकाई II: आत्म एवं व्यक्तित्व

यह इकाई व्यक्ति के मूल्यांकन के प्रयास में विभिन्न दृष्टिकोणों के संदर्भ में स्वयं और व्यक्तित्व के अध्ययन पर केंद्रित है। व्यक्तित्व के मूल्यांकन पर भी चर्चा की जाएगी। आत्म सम्मान, आत्म-सक्षमता, और आत्म-नियमन; संस्कृति एवं आत्म; व्यक्तित्व की अवधारणा; प्रमुख दृष्टिकोण – प्रकार और विशेषता, मनोगतिक, मानवतावादी, व्यवहारवादी, सांस्कृतिक; व्यक्तित्व का मूल्यांकन: आत्म-प्रतिवेदन माप, व्यवहारपरक विश्लेषण और प्रक्षेपी तकनीक।

इकाई III: जीवन की चुनौतियों का सामना

यह इकाई दबाव की प्रकृति से संबंधित है और दबाव के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्ति के दबावों के मूल्यांकन पर कैसे निर्भर करती है। दबाव से निपटने की रणनीति से भी निपटा जाएगा।

दबाव की प्रकृति, प्रकार और स्रोत; मनोवैज्ञानिक प्रकार्य और स्वास्थ्य पर दबाव; दबाव को झेलना; सकारात्मक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना।

इकाई IV: मनोवैज्ञानिक विकार

यह इकाई सामान्यता और अपसामान्यता की अवधारणाओं और प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों पर चर्चा करती है। अपसामान्यता और मनोवैज्ञानिक विकारों की अवधारणाएं; विकारों का वर्गीकरण; अपसामान्य व्यवहार अंतर्निहित कारक; प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार – दुश्चिंता, कायिक, विघटनकारी, मनोदशा, मनोविक्षिप्ति, विकासात्मक और व्यवहार-पदार्थ उपयोग संबंधी।

इकाई V: चिकित्सा उपागम

इस इकाई में मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार के लिए विभिन्न दृष्टिकोणों के लक्ष्यों, तकनीकों और प्रभावशीलता पर चर्चा की गई है।

चिकित्सा की प्रकृति और प्रक्रिया: चिकित्सीय संबंध; उपचारों के प्रकार: मनोगतिक, मानवतावादी, संज्ञानात्मक, व्यवहार और जैव-चिकित्सा; वैकल्पिक उपचार – योग, ध्यान; मानसिक रूप से बीमार लोगों का पुनःस्थापन।

इकाई VI: अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान

यह इकाई अभिवृत्तियों के निर्माण और परिवर्तन, आरोपणात्मक प्रवृत्तियों पर सांस्कृतिक प्रभाव और सामाजिक-समर्थक व्यवहार को प्रभावित करने वाली स्थितियों पर केंद्रित है।

सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना अभिवृत्ति निर्माण और गुणों के माध्यम से दूसरों के व्यवहार की व्याख्या करना; सामुहिक अनुभूति; स्कीमा और अन्विति; व्यवहार की प्रकृति और घटक;

मनोवृत्ति निर्माण और परिवर्तन; दूसरों की उपस्थिति में व्यवहार; सामाजिक-समर्थक व्यवहार; पूर्वाग्रह और भेदभाव; पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ।

इकाई VII: सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रम

इकाई समूह की अवधारणा, उसके कार्यों और अनुरूपता, आज्ञाकारिता और अनुपालन पर सामाजिक प्रभाव की गतिशीलता से संबंधित है। विभिन्न द्वंद्व समाधान युक्तियाँ की भी चर्चा की जाएगी।

अनुरूपता, आज्ञाकारिता, और अनुपालन; सहयोग और प्रतिस्पर्धा; समूहों की प्रकृति और गठन; समूहों के प्रकार; सामाजिक पहचान; व्यक्तिगत व्यवहार पर समूह का प्रभाव; अंतर-समूह संघर्ष; द्वंद्व समाधान युक्तियाँ।

इकाई VIII: मनोविज्ञान एवं जीवन

यह इकाई कुछ महत्वपूर्ण सामाजिक मुद्दों पर मनोवैज्ञानिक समझ के अनुप्रयोग पर केंद्रित है।

मानव-पर्यावरण संबंध; मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव: शोर, प्रदूषण, भीड़, प्राकृतिक आपदाएं; पर्यावरण समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देना; मनोविज्ञान और सामाजिक सरोकार: आक्रामकता, हिंसा और शांति, भेदभाव और गरीबी, स्वास्थ्य, व्यवहार पर टेलीविजन का समाघात।

इकाई IX: मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास

इकाई व्यक्तिगत सामाजिक विकास को सुगम बनाने के लिए कुछ प्रभावी मनोवैज्ञानिक और पारस्परिक कौशल से संबंधित है।

प्रभावी मनोवैज्ञानिक कौशल: अवलोकन कौशल, साक्षात्कार कौशल, परीक्षण कौशल, परामर्श कौशल - सहानुभूति, प्रामाणिकता, सकारात्मक संबंध और संप्रेषण कौशल - श्रवण।