उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

तर्काधार

मनोविज्ञान जीवन के हर क्षेत्र के लिये महत्व रखता है। इसके व्यक्तिगत, संगठनात्मक तथा सामाजिक गतिविधियों में उपयोग से सभी भली भांति परिचित हैं। अक्सर बिना जाने हुए हम बहुत से मनोवैज्ञानिक संप्रत्ययों का प्रयोग करते हैं। उच्च माध्यमिक पाठ्यक्रम को इस प्रकार संयोजित किया गया है कि विद्यार्थी सरल भाषा में मनोविज्ञान के आधारभूत तथ्यों को जान सकेंगे। इसमें भारतीय संदर्भ पर भी ध्यान दिया गया है।

उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम के उद्देश्य विद्यार्थियों को सहायता करना है:

- मनोविज्ञान में प्रयुक्त प्रत्ययों को समझना और उनका उपयोग करना;
- व्यक्तिगत अभिवद्धि एवं विकास की कुशलताओं का विकास;
- मनोविज्ञानकों द्वारा प्रयुक्त विधियों का अनुभव प्राप्त करना;
- कार्यक्षेत्र को जानना और कुशलता के विकास के अवसर लेना;
- मनोविज्ञान को व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में लागू करना;
- एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जीना सिखाना।

अध्ययन योजना

आधार मॉड्यूल्स	अंक	अध्ययन के घंटे
1. मनोविज्ञान के आधार	17	40
2. महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रक्रम	17	40
3. वैकासिक प्रक्रम	17	40
4. आत्म और व्यक्तित्व	17	40
5. सामाजिक और अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान	17	40

वैकल्पिक मॉड्यूल्स

6 क. कार्य जगत	15	40
या		
6 ख. प्रारम्भिक बचपन की शिक्षा	15	40

मॉड्यूल 1: मनोविज्ञान के आधार

इस माड्यूल में विद्यार्थियों को मनोविज्ञान के आधार प्रक्रम और प्रयोग, मनोविज्ञान के अध्ययन में प्रयोग होने वाली विधियों, मनुष्य की मनोवैज्ञानिक कार्यविधि और उसके प्रभाव को समझने में सहायता मिलेगी।

इकाई 1: स्वयं और दूसरों को समझना

- मनोविज्ञान के अध्ययन की आवश्यकता
- मनोवैज्ञानिक क्या करते हैं
- मनोविज्ञान का एक अध्ययन विषय के रूप में विकास तथा मनोविज्ञान के अध्ययन में पाश्चात्य और भारतीय परिप्रेक्ष्य
- मनोविज्ञान का दूसरे विषयों से सम्बन्ध
- मनोविज्ञान के क्षेत्र
- प्रचलित प्रवत्तियाँः मनोविज्ञान का बदलता रूप

इकाई 2: मनोवैज्ञानिक कैसे अध्ययन करते हैं?

- मनोवैज्ञानिक अध्ययन एवं शोध के उद्देश्य
- आधारिक एवं अनुप्रयुक्त शोध
- प्रायोगात्मक विधि
- अप्रयोगात्मक विधि
- मनोवैज्ञानिक उपकरण
- मनोविज्ञान में सांख्यकी की आवश्यकता
- कुछ आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रत्यय

इकाई 3: मन और व्यवहार की जैविकीय और सांस्कतिक रचना

- विकास, अनुवांशिकता एवं पर्यावरण
- न्यूरोन–न्यूरोन के प्रकार
- केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र
- एंडोक्राइन तंत्र
- व्यवहार में जैविक प्रभाव
- संस्कति और व्यवहार
- सामाजीकरण और सांस्कतीकरण का प्रक्रम

टिप्पणी

इकाई 4: अपने आस-पास के संसार से अवगत होना

- दष्टि, श्रवण और अन्य इन्द्रियाँ
- दष्टि के अतिरिक्त ऐन्द्रिक प्रक्रम
- मन, मस्तिष्क और चेतना

इकाई 5: अवधान और प्रत्यक्षीकरण

- अवधान और उसके घटक प्रक्रम
- यथार्थ जगत की रचना – प्रत्यक्षीकरण
- आकति और स्थान का प्रत्यक्षीकरण
- प्रत्यक्षीकरण को प्रभावित करने वाले कारक
- अतीन्द्रिय प्रत्यक्ष

मॉडयूल 2: आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रम

यह माड्यूल मूलरूप से मानव प्रकार्य की गत्यात्मकता से सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक प्रक्रम का अध्ययन करता है। इस प्रकार वे केवल सैद्धान्तिक ही नहीं व्यावहारिक महत्व के भी हैं। विशेषकर यह माड्यूल सीखना, स्मति, चिन्तन, अभिप्रेरणा और संवेग से सम्बन्धित है। इस प्रकार यह माड्यूल पर्यावरण के साथ अन्तःक्रिया और जीवन में सफलता के केन्द्रीय क्षेत्रों में क्षमता के विकास से सम्बन्धित सम्पूर्ण सीमा को व्याप्त करता है।

इकाई 6: सीखने का प्रक्रम और कौशल अर्जित करना

- सीखने का स्वरूप
- सीखने के मूलभूत प्रयोग
- सीखने का कर्व
- सीखने को प्रभावित करने वाले कारक
- सीखने का स्थानान्तरण

इकाई 7: स्मति तथा विस्मति

- स्मति का महत्व
- मानव स्मति के मुख्य पक्ष
- लघुकालिक स्मति तथा दीर्घकालिक स्मति

- भूलने के कारण
- स्मति को उन्नत करने के उपाय

इकाई 8: यथार्थ के आगे: चिन्तन एवं तर्क

- चिन्तन का स्वरूप एवं घटक
- समस्या समाधान: चरण और रणनीति
- समस्या समाधान में मानसिक स्थिति
- तर्क और निर्णय
- भाषा और विचार

इकाई 9: अभिप्रेरणा

- अभिप्रेरणा का अर्थ
- अभिप्रेरणा के मूल प्रत्यय
- अभिप्रेरकों के प्रकार एवं आवश्यकताओं का सोपान क्रम
- मूल्य
- कुंठा और द्वन्द्व

इकाई 10: संवेग

- संवेगों का स्वरूप एवं सिद्धान्त
- संवेगों के आयाम एवं विकास
- संवेग और शरीर विज्ञान
- संवेगों की अभिव्यक्ति
- प्रमुख संवेग

मॉड्यूल 3: वैकासिक प्रक्रम

इस माड्यूल में मानव विकास की विभिन्न अवस्थाओं और उनकी विशेषताओं का उल्लेख किया गया है। यह किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था और वद्धावस्था जैसी महत्वपूर्ण अवस्थाओं पर बल देता है। इस माड्यूल में व्यैक्तिक भिन्नताओं के स्वरूप, सीमा और मूल्यांकन का भी उल्लेख किया गया है।

इकाई 11: विकास: स्वरूप

- विकास का स्वरूप
- विकास कैसे होता है और अभिवद्धि कर्व
- विकास के सिद्धान्त
- विकास के अध्ययन की विधियाँ

इकाई 12: विकास के क्षेत्र

- वैकासिक नियत कार्य
- विकास की अवस्थायें
- विकास के क्षेत्र

इकाई 13: किशोरावस्था

- किशोरावस्था क्या है
- किशोरावस्था के नियत कार्य
- किशोरावस्था की मनोवैज्ञानिक विशेषतायें
- किशोरावस्था की समस्याओं के साथ समंजन और निपटना
- किशोरों के संमुख कुछ तात्कालिक समस्यायें

इकाई 14: प्रौढ़ावस्था एवं वद्धावस्था

- प्रौढ़ावस्था के मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य
- प्रौढ़ावस्था का काल
- प्रौढ़ावस्था एवं वद्धावस्था में शारीरिक एवं संज्ञानात्मक परिवर्तन
- वद्धावस्था में समायोजन की समस्यायें
- समस्याओं का समाधान करना
- वद्धों के लिये मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप

इकाई 15: व्यैक्तिक भिन्नताओं को समझना: बुद्धि का प्रकरण

- मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का स्वरूप
- बुद्धि का संप्रत्यय
- बुद्धि का कारक दष्टिकोण

- बुद्धि की संरचना
- बुद्धि एक प्रक्रम
- असंज्ञानात्मक क्षेत्र में बुद्धि
- बुद्धि परीक्षण
- बुद्धि परीक्षणों के उपयोग

मॉड्यल 4: आत्म और व्यक्तित्व

मनुष्य केवल बाह्य जगत में ही प्रतिक्रिया नहीं करता अपितु अपने आप को भी देखता है। दूसरे शब्दों में आत्म भी एक वस्तु है और हम सभी उससे व्यवहार करते हैं। हममें आत्म के बारे में जागरूकता होती है और हम उसका सकारात्मक मूल्यांकन करना पसन्द करते हैं। हम सकारात्मक आत्म का प्रस्तुतीकरण करते हैं। हाल के वर्षों में संज्ञान, अभिप्रेरणा, और संवेग के विश्लेषण में आत्म को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। व्यक्ति जिस प्रकार का संप्रत्यय आत्म के बारे में रखता है, वह संस्कति से भी प्रभावित होता है। आत्म के साथ ही लोगों का एक व्यक्तित्व भी होता है। व्यक्तित्व के मूल्यांकन ने शोधकर्ताओं का ध्यान खींचा है और अनेक विधियां विकसित की गई हैं। अन्ततः कतिपय कारणता कारकों जैसे जैविक, पर्यावरणीय एवं सास्कतिक, के कारण लोग विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकार विकसित कर लेते हैं।

इस माड्यूल में आत्म और व्यक्तित्व के इन महत्वपूर्ण पक्षों पर ध्यान दिया गया है। यह विद्यार्थियों की कुशलक्षेम और पर्यावरण की आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करेगा।

इकाई 16: आत्म क्या है?

- आत्म का संप्रत्यय
- आत्म के स्तर
- आत्मक के पक्ष
- आत्म की जागरूकता: व्यक्ति आत्म के मूल्यांकन में कितना सही है।
- आत्म का अन्य प्रक्रमों के साथ संबंध।

इकाई 17: आत्म और मनोवैज्ञानिक प्रक्रम

- आत्म जीवन विस्तार के परिप्रेक्ष्य में
- आत्म नियंत्रण और इसका विकास

- नैतिक विकास
- परिवार की भूमिका
- प्रोसमाज और समाज विरोधी व्यवहार

इकाई 18: व्यक्तित्व के सिद्धान्त

- व्यक्तित्व का संप्रत्यय
- मनोविश्लेषक परिप्रेक्ष्य
- विशेषक परिप्रेक्ष्य
- सामाजिक संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य
- मानवतावादी परिप्रेक्ष्य
- व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करने वाले कारक

इकाई 19: व्यक्तित्व का मूल्यांकन

- व्यक्तित्व विशेषकों का मूल्यांकन
- मनोविश्लेषक उपागम में मूल्यांकन
- मानवतावादी परिप्रेक्ष्य में मूल्यांकन
- गुणों का मूल्यांकन

इकाई 20: मनोवैज्ञानिक विकार

- अपसामान्य व्यवहार के कारण
- विकारों के प्रकार

मॉड्यूल 5: सामाजिक एवं अनुप्रयुक्त (प्रायोगिक/व्यावहारिक) मनोविज्ञान

सामाजिक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा है। यह सामाजिक कार्यविधि और प्रक्रमों का अध्ययन करती है। इस माड्यूल का पुनर्गठन विद्यार्थियों को सामाजिक कारकों और प्रक्रमों को समझने को सरल करने के लिये किया गया है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में हस्तक्षेपों को स्वीकार करने में सहायता करना है।

इकाई 21: समूह प्रक्रम

- समूह का स्वरूप
- समूह कैसे कार्य करता है
- समूह प्रक्रमों का स्वरूप
- समूह निर्माण की अवस्थायें
- समूह के प्रकार
- व्यक्ति के व्यवहार पर समूह का प्रभाव

इकाई 22: व्यक्ति प्रत्यक्षीकरण और अन्तर्वैयक्तिक आकर्षण

- दूसरों का प्रत्यक्षीकरण
- धारणा बनाना
- सामाजिक जगत के साथ व्यवहार करना

इकाई 23: मनुष्य-पर्यावरण अन्तःक्रिया

- मनुष्य और पर्यावरण
- भौतिक बनाम मनोवैज्ञानिक पर्यावरण
- मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव
- पर्यावरण पर मानव व्यवहार का प्रभाव
- भविष्य की योजना बनाना

इकाई 24: मनोरोग चिकित्सा

- मेडिकल माडल
- मनोगत्यात्मक चिकित्सा
- व्यावहारिक माडल
- मानवतावादी चिकित्सा

इकाई 25: स्वास्थ्य मनोविज्ञान

- स्वास्थ्य और कुशलक्षेम का संप्रत्यय
- स्वास्थ्य को उन्नत करने वाला व्यवहार

- स्वास्थ्य के लिये खतरे
- कुशलक्षेम की प्रोन्नति के लिये हस्तक्षेप

मॉड्यूल 6: वैकल्पिम माड्यूल

विद्यार्थियों को निम्नांकित दो माड्यूल्स में से किसी एक का चयन करना है।

(अ) कार्य जगत

यह माड्यूल विद्यार्थियों को कार्य स्थितियों मनोविज्ञान के प्रयोग से अवगत कराता है। यह विद्यार्थियों को आजीविका, चयन, व्यावसायिक समायोजन, दबाव प्रबन्धन और कुशलक्षेम की प्रोन्नति में मनोवैज्ञानिक प्रक्रमों की भूमिका को समझने में सहायता देगा।

इकाई 26: शिक्षा और कार्य

- शैक्षिक चयन का प्रक्रम
- सामान्य शिक्षा और विशिष्ट प्रशिक्षण
- कार्य जगत
- नौकरी के अवसर

इकाई 27: आजीविका विकास

- कैरियर विकास का अर्थ
- जीवन की अवस्थायें और व्यावसायिक विकास
- व्यावसायिक विकास की अवस्थायें
- अपने आपको जानिये (स्व–मूल्यांकन)
- आजीविका विकास के विशेष प्रावधान

इकाई 28: व्यावसाय का चयन तथा समायोजन

- शैक्षिक और व्यावसायिक योजना बनाना
- व्यावसायिक चुनाव के अनुकूल योग्यता और व्यक्ति की विशेषतायें
- क्या आप इस नौकरी को कर सकेंगे
- व्यावसायिक चुनावः उभरते परिप्रेक्ष्य

- नौकरी में सन्तोष को प्रभावित करने वाले कारक
- नौकरी में सन्तोष का महत्व

इकाई 29: दबाव और आपका स्वास्थ्य

- दबाव का संप्रत्यय
- दबाव की प्रतिक्रियायें
- दबाव स्रोत
- दबाव और स्वास्थ्य

इकाई 30: दबाव प्रबन्धन और कुशल क्षेम

- शारीरिक प्रतिक्रिया में बदलाव तथा विश्रान्ति
- संज्ञानात्मक रणनीति
- पर्यावरण के सहयोग को बढ़ाना
- शौक, आमोद–प्रमोद और अवकाश
- समय प्रबन्धन
- योग
- ध्यान
- शारीरिक व्यायाम और पोषण

(ब) प्रारंभिक बचपन की शिक्षा को सुसाध्य बनाना

यह माड्यूल प्रारंभिक बचपन की शिक्षा के सम्बन्ध में समझ विकसित करेगा। यह विद्यार्थियों को खेल केन्द्रों के महत्व और खेल केन्द्रों में माता–पिता तथा समुदाय की भूमिका की उपयोगिता को समझने में भी मदद करेगा।

इकाई 26: प्रारंभिक बचपन में वैकासिक संरचना

- जीवन विस्तार में अवस्थायें
- प्रारंभिक बचपन में अभिवद्धि और विकास
- अभिवद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले कारक
- प्रारंभिक बचपन में बच्चों की विशेषतायें

इकाई 27: खेल केन्द्र: उद्देश्य

- खेल केन्द्र का अर्थ
- एक खेल केन्द्र की आवश्यकता और आधार
- एक खेल केन्द्र के उद्देश्य
- खेल केन्द्र पर बच्चों की देखभाल
- खेल केन्द्र पर बच्चों की व्यवहारपरक समस्यायें

इकाई 28: खेल केन्द्र-संरचनात्मक विवरण

- स्थिति और स्थान की आवश्यकतायें
- खेल केन्द्र में उपकरण
- बाहरी और अन्दरूनी खेलों के उपकरण
- खेल केन्द्र के कर्मचारी

इकाई 29: योजना बनाना और कार्यक्रमों का संचालन

- कार्यक्रम की योजना बनाना– संप्रत्यय एवं सिद्धान्त
- लघु एवं दीर्घकालिक योजना निर्माण
- पोषक कार्यक्रमों का आयोजन

इकाई 30: खेल केन्द्र पर माता-पिता और समुदाय की संलग्नता (भागीदारी)

- खेल केन्द्र – परिवार सम्बन्ध
- खेल केन्द्र और परिवार के सम्बन्धों को कैसे प्रभावी बनाया जाय
- माता–पिता की भागीदारी
- समुदाय की भागीदारी
- खेल केन्द्र चलाने में महिला मण्डलों की भूमिका
- सहायता सेवायें