

**माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर**  
**परीक्षा 2022 के लिए संक्षिप्तकृत पाठ्यक्रम**  
**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	09
2. आत्म एवं व्यक्तित्व Self and Personality	09
4. मनोवैज्ञानिक विकार Psychological Disorders	08
5. चिकित्सा उपागम Therapeutic Approaches.	08
6. अभिवृत्ति संज्ञान सामाजिक संज्ञान Attitude and Social Cognition	09
8. मनोविज्ञान और जीवन Psychology and Life	08
9. मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास Developing Psychological Skills	05
<b>प्रायोगिक कार्य ( मनोवैज्ञानिक परीक्षण , केस प्रोफाइल )</b>	<b>30</b>
<b>Practicals (Psychological testing, Case Profile etc.)</b>	

इकाई 1–मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ

1. परिचय 2. मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ 3. मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन 4. बुद्धि, बुद्धि के सिद्धांत: बहु–बुद्धि का सिद्धांत, बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत, 5. बुद्धि की योजना, अवधान–भाव प्रबोधन तथा सहकालिक–आनुक्रमिक मॉडल 6. बुद्धि का मॉडल 7. बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएँ 8. संस्कृति तथा बुद्धि संवेगत: बुद्धिमान व्यक्तियों की विशेषताएँ, विशिष्ट योग्यताएं। 9. अभिक्षमता – स्वरूप एवं मापन 10. सर्जनात्मकता।

Unit I -Variations in Psychological Attributes

1. Introduction 2. Individual Differences in Human Functioning 3. Assessment of Psychological Attributes 4. Intelligence. Theories of Intelligence: Psychometric Theories of Intelligence, Information Processing Theories, Theory of Multiple Intelligences, Triarchic Theory of Intelligence, 5. Planning, Attention-Arousal and Simultaneous Successive 6. Model of Intelligence 7. Individual Differences in Intelligence 8. Culture and Intelligence, Emotional Intelligence. 8. Special Abilities: 9. Aptitude Nature and Measurement. 10. Creativity

## इकाई 2— आत्म और व्यक्तित्व

1. परिचय 2. आत्म और व्यक्तित्व। 3. आत्म का संप्रत्यय 4. आत्म के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक पक्ष 5. आत्म-सम्मान, आत्म-सक्षमता एवं आत्म-नियमन, संस्कृति एवं आत्म, 6. व्यक्तित्व का संप्रत्यय, 7. व्यक्तित्व से संबंधित शब्द, 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, 8. व्यक्तित्व का मूल्यांकन, आत्म-प्रतिवेदन माप, प्रक्षेपी तकनीक ,व्यवहारपरक विश्लेषण

## Unit II- Self and Personality

1. Introduction. 2. Self and Personality. 3. Concept of Self. 4. Cognitive and Behavioral Aspects of Self. 5. Culture and Self. 6. Concept of Personality. 7. Major Approaches to the Study of Personality: Type Approach, Trait Approach, Psychodynamic Approach, Behavioural Approach, Cultural Approach, Humanistic Approach. 8. Assessment of Personality: Self-report Measures, Projective Techniques, Behavioural Analysis.

## इकाई 4— मनोवैज्ञानिक विकार

1. परिचय 2. अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकार के संप्रत्यय, वर्गीकरण 3. अपसामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक 4. मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण— प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार, दुश्चिन्ता विकार, मनोग्रस्ति – बाध्यता तथा संबंधित विकार, अभिघात तथा दबावकारक संबंधित विकार, कायिक अभिलक्षण संबंधित विकार तथा विच्छेदी विकार, कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार तथा 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 – कछ तथ्य

## Unit IV- Psychological Disorders

1. Introduction 2. Concepts of Abnormality and Psychological Disorders, Historical Background 3. Classification of Psychological Disorders 4. Factors Underlying Abnormal Behavior 5. 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

1. मनश्चिकित्सा की मूल प्रकृति और प्रक्रिया, 2. चिकित्सीय संबंध 3. चिकित्सा के प्रकार मनोगतिक चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक चिकित्सा, मानवतावादी-अस्तित्ववादी चिकित्सा, जैव-आयुर्विज्ञान चिकित्सा, वैकल्पिक चिकित्सा, 4. मानसिक रूप से बीमार का पुनर्वास।

## Unit V- Therapeutic Approaches

1. Nature and Process of Psychotherapy, Therapeutic relationship 2. Types of Therapies: Psychodynamic Therapy, Behavior Therapy, Cognitive Therapy, Humanistic-Existential Therapy, Biomedical Therapy, Alternative Therapies. 3. Rehabilitation of the Mentally Ill.

## इकाई 6— अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान

1. परिचय 2. सामाजिक व्यवहार की व्याख्या 3. अभिवृत्ति की प्रकृति एवं घटक 4. अभिवृत्ति निर्माण एवं परिवर्तन, अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध 5. पूर्वाग्रह एवं भेदभाव, पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियाँ, 6. सामाजिक संज्ञान 7. स्कीमा या अन्विति योजना एवं रूढ़धारणाएँ 8. छवि निर्माण तथा गुणारोपण के द्वारा दूसरों के व्यवहार की व्याख्या करना 9. दूसरों की उपस्थिति में व्यवहार 10. समाजोपकारी व्यवहार एवं प्रभावित करने वाले कारक।

## Unit VI- Attitude and Social Cognition

1. Introduction 2. Explaining Social Behavior 3. Nature and Components of Attitudes 4. Attitude Formation and Change: Attitude Formation, Attitude change, Attitude-Behaviour Relationship 5. Prejudice and Discrimination 6. Strategies for Handling Prejudice 7. Social Cognition 8. Schemas and Stereotypes 9. Impression Formation and Explaining: Behaviour of Others through Attributions, Impression Formation, Attribution of Causality. 10. Pro-social Behaviour, Factors Affecting Pro-social Behaviour.

## इकाई 8 मनोविज्ञान एवं जीवन

1. परिचय 2. मानव पर्यावरण संबंध, मानव-पर्यावरण संबंध के विभिन्न दृष्टिकोण, चिपको आन्दोलन 3. मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव: शोर, प्रदूषण, भीड़, प्रकृतिक विपदाएं 4. पर्यावरण-उन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहन 5. 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

1. Introduction 2. Human-Environment Relationship, Different Views of the Human-Environment Relationship 3. Environmental Effects on Human Behaviour: Human Influence on the Environment, Noise, Pollution, Crowding, Natural Disasters 4. Promoting Pro-environmental Behaviour 5. 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

1. परिचय 2. एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकास 3. सामान्य कौशल, बौद्धिक एवं वैयक्तिक कौशल, विविधताओं के प्रति संवेदनशीलता – व्यक्तिगत एवं सांस्कृतिक भिन्नताएं 4. प्रेक्षण कौशल 5. विशिष्ट कौशल, संप्रेषण कौशल तथा इसकी विशेषताएं, श्रवण कौशलों को सुधरने के कुछ संकेत, मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन कौशलों के मूल तत्व,

## Unit IX- Developing Psychological Skills

1. Introduction 2. Developing as an effective Psychologist 3. General Skills 4. Observational Skills 5. Specific Skills: Communication Skills, Psychological Testing Skills, 6. Interviewing Skills, 7. Counselling

## परीक्षा 2022 के लिए विलोपित किये गये अध्याय/इकाई का विवरण

क्रम सं.	अध्याय/इकाई का नाम
	<p><b>इकाई 3— जीवन की चुनौतियों का सामना</b></p> <p>1. परिचय 2. दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत 3. मनोवैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव, परीक्षा दुश्चिंता, दबाव तथा स्वास्थ्य सामान्य अनुकूलन संलक्षण,दबाव तथा प्रतिरक्षक तंत्र,जीवनशैली 4. दबाव का सामना करना, दबाव प्रबंधन तकनीक 5. सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम का उन्नयन, जीवन कौशल ,स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य ।</p> <p><b>Unit III- Meeting Life Challenges</b></p> <p>1. Introduction. 2. Nature, Types and Sources of Stress. 3.Effects of Stress on Psychological Functioning and Health, Stress and Health, General Adaptation Syndrome, Stress and Immune System, Lifestyle.4. Coping with Stress, Stress Management Techniques 5. Promoting Positive Health and Well-being: Stress Resistant Personality, Life Skills, Positive Health</p> <p><b>इकाई 7— सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रम</b></p> <p>1. परिचय 2. समूहों की प्रकृति एवं इसका निर्माण 3. समूहों का प्रकार 4. व्यक्तिगत व्यवहार पर समूह का प्रभाव, सामाजिक स्वैराचार, समूह ध्रुवीकरण 5. अनुरूपता, अनुपालन और आज्ञापालन 6. सहयोग और प्रतिस्पर्धा, सहयोग और प्रतिस्पर्धा के निर्धारक 7. सामाजिक अनन्यता 8. अंतर-समूह संघर्ष-प्रकृति और कारण 9. संघर्ष समाधन युक्तियाँ ।</p> <p><b>Unit VII- Social Influence and Group Processes</b></p> <p>1. Introduction 2. Nature and Formation of Groups 3. Type of Groups 4. Influence of Group on Individual Behaviour: Social Loafing ,Group Polarisation 5. Conformity, Compliance and Obedience 6. Cooperation and Competition: Determinants of Cooperation and Competition 7. Social Identity 8. Intergroup Conflict: Nature and Causes 9. Conflict Resolution Strategies</p> <p><b>इकाई 9— में से</b> 6.साक्षात्कार कौशल-साक्षात्कार प्रश्नों के प्रकार 7.परामर्श कौशल</p>

### 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