

केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
नवदेहली



मनोविज्ञान पाठ्यक्रम

(राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT) की कक्षा बारहवीं की
पाठ्यपुस्तक पर आधारित)

प्राक्शास्त्री द्वितीय वर्ष (तृतीय सत्रार्द्ध)

प्रस्तुतकर्त्री

प्रो. लीना सक्करवाल

आचार्या, शिक्षाशास्त्रविद्याशाखा

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय

जयपुर परिसर, राजस्थान – ३०२०१८

केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

नव देहली

मनोविज्ञान पाठ्यक्रम

(एन.सी.ई.आर.टी की कक्षा 12वीं की मनोविज्ञान पुस्तक पर आधारित)

प्राक्शास्त्री द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्रार्द्ध – (4 क्रेडिट)

अंक – 100

घंटे – 64 घंटे

उद्देश्य -

प्रथम सत्रार्द्ध के इस मनोविज्ञान पाठ्यक्रम को पढ़ने के बाद विद्यार्थी –

- मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ तथा उनके मूल्यांकन की विधियों को जान पाएंगे।
- आत्म तथा व्यक्तित्व के सम्प्रत्यय को समझ सकेंगे।
- जीवन की चुनौतियाँ का सामना करने में सक्षम हो सकेंगे।
- अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकारों के सम्प्रत्यय को भली भाँति समझ सकेंगे।

प्राक्शास्त्री – द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्रार्द्ध के 4 क्रेडिट

पाठ्यक्रम का सारणी स्वरूप

इकाई	क्रेडिट	अंक	घण्टा	कालांश प्रति माह
इकाई – 1	1	25	16	21
इकाई – 2	1	25	16	21
इकाई – 3	1	25	16	21
इकाई - 4	1	25	16	21
कुल – 4	4	100	64	84

प्रत्येक इकाई का विस्तृत विवेचन अग्रिम पृष्ठ पर है –

कक्षा – प्राक्शास्त्री द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्रार्द्ध – मनोविज्ञान पाठ्यक्रम

इकाई – 1

मनोविज्ञान गुणों में विभिन्नताएँ

क्रेडिट – 1

घण्टे – 16

अंक – 25

अधिगम परिणाम (Learning outcomes) –

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप –

- जिनमें लोग एक दूसरे से भिन्न होते हैं उन मनोवैज्ञानिक गुणों को समझ सकेंगे।
- मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन के लिए प्रयुक्त विभिन्न विधियों को सीख सकेंगे।
- व्याख्या कर लेंगे कि बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार किसे कहते हैं।
- मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त तथा प्रतिभाशाली व्यक्तियों की पहचान के लिए मनोवैज्ञानिक बुद्धि का मूल्यांकन किस प्रकार करते हैं, यह भी जान सकेंगे।
- भिन्न – भिन्न संस्कृतियों में किस प्रकार बुद्धि का अर्थ भी भिन्न-भिन्न होता है, यह भी ज्ञात हो सकेगा।
- बुद्धि तथा अभिक्षमता के विभेद को समझ सकेंगे।

विषयवस्तु

- 1.1. मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ, मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन, मनोवैज्ञानिक गुणों के कुछ क्षेत्र मूल्यांकन की विधियाँ
- 1.2. बुद्धि का सम्प्रत्यय, बुद्धि के सिद्धान्त – बहु बुद्धि का सिद्धान्त, त्रिचापीय सिद्धान्त, बुद्धि की योजना, अवधान-भाव प्रबोधन तथा सहकालिक-आनुक्रमिक मॉडल
- 1.3. बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताएँ, बुद्धि में विचलन, बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुरुपयोग, संस्कृति तथा बुद्धि
- 1.4. सांवेगिक बुद्धि. संवेगत: बुद्धिमान व्यक्तियों की विशेषताएँ, विशिष्ट योग्यताएँ अभिक्षमता स्वरूप एवं मापन, सर्जनात्मकता

क्रियाकलाप – पाँच व्यवसायो का चयन करें तथा लोगों द्वारा इन व्यवसायो में किए जा रहे कार्यों की प्रकृति के बारे में सूचनाएँ एकत्रित करें। साथ ही इन व्यवसायों में सफल निष्पादन के लिए अपेक्षित मनोवैज्ञानिक गुणों का विश्लेषण करें और एक रिपोर्ट लिखें।

अधिगम परिणाम (Learning outcomes) –

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप –

- आत्म के संप्रत्यय का वर्णन कर सकेंगे एवं व्यवहार के आत्म-नियमन के कुछ तरीकों को सीख सकेंगे।
- व्यक्तित्व के संप्रत्यय की व्याख्या कर सकेंगे।
- व्यक्तित्व के अध्ययन के विभिन्न उपागमों के मध्य विभेद कर सकेंगे तथा
- व्यक्तित्व – मूल्यांकन के लिए कुछ तकनीकों का वर्णन कर सकेंगे।

विषयवस्तु

2.1. आत्म एवं व्यक्तित्व, आत्म का संप्रत्यय, आत्म के संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक पक्ष, आत्म-सक्षमता एवं आत्म-नियमन, संस्कृति एवं आत्म

2.2. व्यक्तित्व का संप्रत्यय, व्यक्तित्व 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?

2.3. व्यक्तित्व का मूल्यांकन आत्म-प्रतिवेदन माप, प्रक्षेपी तकनीक, व्यवहारपरक विश्लेषण

क्रियाकलाप – पाँच ऐसे लोगों, या तो वास्तविक जीवन से या इतिहास से, का चयन कीजिए जिनकी आप प्रशंसा करते हैं। अपने-अपने क्षेत्रों में उनके योगदानों के बारे में सूचनाएँ एकत्र कीजिए और पहचान कीजिए कि उनके व्यक्तित्व की कौन सी विशेषताएँ आपको प्रभावित करती हैं। एक तुलनात्मक प्रतिवेदन तैयार कीजिए।

अधिगम परिणाम (Learning outcomes) –

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप –

- दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोतों को जीवन की चुनौतियों के रूप में समझ सकेंगे।
- मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों पर दबाव के प्रभाव की व्याख्या कर सकेंगे।
- दबाव का सामना करने के तरीके सीख सकेंगे।
- उन जीवन कौशलों के बारे में जान सकेंगे जो लोगों को स्वस्थ रहने में सहायता करते हैं, तथा
- उन कारकों को समझ सकेंगे जो सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल क्षेम को उन्नत करते हैं।

विषयवस्तु

3.1. दबाव की प्रकृति, प्रकार एवं स्रोत, दबाव के संकेत और लक्षण, दबाव के प्रकार - भौतिक एवं पर्यावरणी दबाव, मनोवैज्ञानिक दबाव, सामाजिक दबाव।

3.2. मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव परीक्षा दुश्चिंता, दबाव तथा स्वास्थ्य, सामान्य अनुकूलन संलक्षण, दबाव तथा प्रतिरक्षक तंत्र जीवन शैली

3.3. दबाव का सामना करना – दबाव प्रबंधन की तकनीकें

3.4. सकारात्मक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम का उन्नयन जीवन कौशल, स्थिति स्थापन तथा स्वास्थ्य

क्रियाकलाप – अपने माता-पिता, दादा-दादी और नाना-नानी से उन विशिष्ट दबाव कारकों के विषय में विचार-विमर्श कीजिए जिनका अनुभव तथा सामना वे अपने जीवन में कर रहे हैं। और उन दबावों को दूर करने के लिए वे किस तरह अपना आध्यात्मिक बल बढ़ाते हैं यह भी जानिए।

अधिगम परिणाम (Learning outcomes) –

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप –

- अपसामान्य व्यवहार के मूल तथ्य और इस प्रकार के व्यवहारों को पहचानने के मापदंड समझ सकेंगे।
- अपसामान्य व्यवहार के मुख्य कारकों का मूल्यांकन कर सकेंगे।
- अपसामान्य व्यवहार के विभिन्न मॉडलों की व्याख्या कर सकेंगे तथा
- प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्णन कर सकेंगे।

विषयवस्तु

4.1. अपसामान्यता तथा मनोवैज्ञानिक विकार के संप्रत्यय

4.2. मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण, अपसामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक

4.3. प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार – दुश्चिंता विकार, मनोग्रस्तिबाध्यता तथा संबंधित विकार, अभिघात तथा दबावकारक संबंधित विकार, कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार, विच्छेदी विकार, अक्सादी विकार

4.4. द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार, मनोविदलता वर्णक्रम तथा अन्य मनोविक्षिप्त विकार, तंत्रिकाजन्य विकार, हानिकारक विघटनकारी, आवेग नियंत्रण तथा आचरण विकार, पोषण तथा भोजन विकार, मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार

क्रियाकलाप – उन फिल्मों, टेलीविजन कार्यक्रमों या नाटकों, जो आपने देख हों, की एक सूची तैयार कीजिए जिसमें किसी विशिष्ट मनोवैज्ञानिक विकार को अधिक महत्त्व दिया गया हो। जो लक्षण आपने पढ़े हैं उनसे उन पात्रों के लक्षणों का मिलान कर एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।