

328

उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

भाग-2



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संस्थान) ए-24/25,

संस्थागत क्षेत्र, सेक्टर-62, नोएडा-201309 (उत्तर प्रदेश)

वेबसाइट - www.nios.ac.in | टोल फ्री नंबर : 18001809393

ISO 9001:2015 प्रमाणित



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

प्रथम संस्करण 2021 First Edition 2021 (Copies)

ISBN (Book 1)

ISBN (Book 2)

सलाहकार समिति

प्रो. सरोज शर्मा

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा,
(उ.प्र.)

डॉ. राजीव कुमार सिंह

निदेशक (शैक्षिक)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा,
(उ.प्र.)

पाठ्यचर्या समिति

प्रो. नंदिता बाबू,

मनोविज्ञान विभाग,
दिल्ली विश्वविद्यालय

प्रो. पूर्णिमा सिंह

मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग,
आईआईटी दिल्ली

प्रो. मोहम्मद गाजी

शाहनवाज, मनोविज्ञान विभाग, जामिया
मिलिया इस्लामिया

प्रो. अंजुम सिबिया

शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और शिक्षा
फाउंडेशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. स्वाति पत्रा

रीडर,
स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज इग्नू,
नई दिल्ली

डॉ. दया पंत

पूर्व प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और
शिक्षा फाउंडेशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. पूजा वधावन

मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर
माता सुंदरी कॉलेज फॉर वुमेन,
दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. कंवलजीत सिंह

डीआरयू, डाइट, दरियागंज एससीईआरटी,
नई दिल्ली के वरिष्ठ व्याख्याता विभाग

डॉ. नीलम श्रीवास्तव

रिटायर्ड पीजीटी (मनोविज्ञान) वसंत वैली
स्कूल वसंत विहार, नई दिल्ली

डॉ. मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी, शैक्षिक विभाग
एनआईओएस, नोएडा

डॉ. श्वेता वर्मा

सहायक प्रोफेसर, शारदा विश्वविद्यालय,
नॉलेज पार्क-III, ग्रेटर नोएडा, (यूपी)

पाठ्यक्रम लेखक

डॉ. दया पंत

पूर्व प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और
शिक्षा फाउंडेशन एनसीईआरटी,
नई दिल्ली

डॉ. रवनीत कौर

प्रारंभिक शिक्षा विभाग माता सुंदरी कॉलेज,
दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री संध्यारानी हौबम

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत
राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सरबजीत कौर

सहायक प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग, माता सुंदरी
कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री गुरजीत कौर

पीजीटी, मनोविज्ञान डीएवी पब्लिक स्कूल, वसंत
कुंज, नई दिल्ली

प्रोप. रूपाली शर्मा

प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग
एमटी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. निशा चौधरी

सहायक प्रोफेसर, भीम राव अम्बेडकर कॉलेज
यूनिवर्सिटी ऑफ दिल्ली

डॉ. वीरेंद्र यादव,

सहायक प्रोफेसर, एसपीएम कॉलेज,
दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सुपर्णा जैन

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत
राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. श्वेता वर्मा

शारदा विश्वविद्यालय सहायक प्रोफेसर
नॉलेज पार्क III, ग्रेटर नोएडा, (यूपी)

डॉ. शिवानी दत्ता

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग,
कमला नेहरू कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सुरुचि भाटिया

मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर
श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली
विश्वविद्यालय

सुश्री सुजेन हौशो

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग; श्यामा
प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री रिमजिम

वाईएसटी,
मनोविज्ञान ब्रिटिश स्कूल, नई दिल्ली

डॉ मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी
(शिक्षक शिक्षा), एनआईओएस

संपादक मंडल

प्रो. नंदिता बाबू

प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

प्रो. पूर्णिमा सिंह

प्रोफेसर, मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग, आईआईटी दिल्ली, नई दिल्ली,

प्रो. अंजुम सिबिया

प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और शिक्षा फाउंडेशन, एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. नवीन कुमार

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, भीम राव अंबेडकर कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

हरप्रीत छाबरा

पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़

डॉ. प्रीति कपूर

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत राम कॉलेज, नई दिल्ली

डॉ. वीरेंद्र यादव

सहायक प्रोफेसर एसपीएम कॉलेज फॉर वीमेन, नई दिल्ली

प्रो. अनुराधा भंडारी

पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़

डॉ. नेहा पांडेय

सहायक प्रोफेसर, एमसीएम वाइड कॉलेज, चंडीगढ़

डॉ. श्वेता सिंह

सहायक प्रोफेसर

मैत्री दुआ मेहता

पाठ्यक्रम विकास प्रबंधक हिंदी लीड स्कूल-एड टेक कंपनी

डॉ. जयंती बनर्जी

पीजीटी साइकोलॉजी मदर्स इंटरनेशनल श्री औरोबिन्दो मार्ग, नई दिल्ली

मिस्टर ऋषभ कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर महात्मा गाँधी हिन्दू यूनिवर्सिटी वर्धा

सुश्री सुष्मिता पॉल

पीजीटी साइकोलॉजी, डीपीएस गुडगांव

डॉ. चंद्र प्रकाश

सहायक प्रोफेसर विवेकानंद कॉलेज, दिल्ली

डॉ. राधिका गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफेसर के एम् वी जालंधर

डॉ. चंद्र प्रभा वर्मा

कार्डसलर कैंट. बोर्ड डगशाई, सोलन

मिस दिव्या सेठी

मनोविज्ञान में फ्रीलांसर

डॉ. रवनीत कौर

सहायक प्रोफेसर माता सुंदरी कॉलेज, दिल्ली

डॉ. हरिओम शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर, एलपीयू, जालंधर

मिस्टर पंकज सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

डॉ. कोमल राय

सहायक प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

डॉ. कंवलजीत कौर

वरिष्ठ व्याख्याता डाइट, दरियागंज

मिस सम्पूर्णा सत्यश्री

वाईएसटी मनोविज्ञान, एमिटी इंटरनेशनल स्कूल

सुश्री सुदेशना नाथ

पीजीटी मनोविज्ञान, डीपीएस गाजियाबाद

डॉ. अंकित कुमार श्रीवास्तव

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

डॉ. शिवेंद्र कुमार झा

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

डॉ. विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

डॉ. स्वाति पात्रा

रीडर, स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज, इग्नू, नई दिल्ली,

डॉ. दिनेश

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

डॉ. सुरुचि भाटिया

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. अलका बाजपेयी

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

सुश्री नीलम श्रीवास्तव

पीजीटी (मनोविज्ञान), वसंत वैली स्कूल, वसंत विहार, नई दिल्ली,

अनुवादक

श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय दिल्ली

डॉ. पूजा वर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान स्कूल ऑफ साइंसेज, जैन यूनिवर्सिटी

डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस, सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

डॉ. विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

सुश्री शिवानी जैन

संपादक और लेखक अग्रवाल प्रकाशन समूह (एजुकार्ट)

डॉ. महिमा

शिक्षा विशेषज्ञ एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन

पाठ्यक्रम समन्वयक

सुश्री अलंकृति शर्मा

शैक्षिक विभाग एनआईओएस, नोएडा (उ.प्र.)

ग्राफिक डिजाइनिंग और डीटीपी

मेसर्स मल्टी ग्राफिक्स

करोलबाग, नई दिल्ली

आपसे दो बातें

प्रिय शिक्षार्थी,

मनोविज्ञान में उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम में आपका स्वागत है। मनोविज्ञान क्या है? यह कुछ और नहीं बल्कि हम, मनुष्य जिस तरह से सोचते हैं, व्यवहार करते हैं और हमारे आसपास के लोगों और दुनिया के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, उसका अध्ययन है। आपने देखा होगा कि आपके अपने परिवार के सदस्य अलग-अलग तरीकों से एक ही स्थिति में कैसे व्यवहार करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं। उनमें से कुछ शांत और शांत तरीके से एक ही स्थिति का सामना करेंगे जबकि अन्य घबराते हैं। हम यहां नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर मनोविज्ञान में पाठ्यक्रम के माध्यम से मानव व्यवहार के इन विभिन्न पहलुओं को बेहतर समझने का लक्ष्य रखते हैं।

मनोविज्ञान पाठ्यक्रम में दो किताबें शामिल हैं जिनमें से प्रत्येक में तीन मॉड्यूल हैं। पहले मॉड्यूल में आप व्यवहार के जैविक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक पूछताछ के बारे में अध्ययन करने जा रहे हैं। दूसरे मॉड्यूल में अधिगम, स्मृति, भावनाएं और अभिप्रेरणा शामिल हैं। तीसरा मॉड्यूल आप सभी को बचपन से बुढ़ापे तक जीवनकाल के विकास के बारे में समझाता है। चौथा मॉड्यूल अविभाज्यता, आत्म और व्यक्तित्व पर केंद्रित है जबकि पांचवां मॉड्यूल बातचीत और व्यवहार के सामाजिक मनोविज्ञान पर केंद्रित है। दूसरी पुस्तक में अंतिम जो छठा मॉड्यूल है, वह मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से मिलकर बना है और इससे कैसे सामना किया जाए।

मुझे यकीन है कि आप सबक और उनके दृष्टिकोण को दिलचस्प पाएंगे और वास्तविक जीवन स्थितियों में अपने ज्ञान को लागू करने में सक्षम होंगे। इसलिए इस कोर्स के सभी पाठों को ध्यान से पढ़ें और आत्मविश्वास के साथ परीक्षा के लिए तैयार रहें। यदि आपको अपनी पढ़ाई में किसी भी कठिनाई का सामना करना पड़ता है, तो कृपया मुझे लिखने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। आपके सुझाव हमारे लिए मूल्यवान हैं।

शुभकामनाएँ और सुखद सीख

अलंकृति शर्मा

पाठ्यक्रम समन्वयक

पाठ्य सामग्री को कैसे पढ़ें

बधाई हो! आपने स्वयं-शिक्षार्थी बनने की चुनौती स्वीकार कर ली है। इसका मतलब है, आपको अपना अध्ययन व्यवस्थित करना होगा, नियमित रूप से सीखना होगा, अपनी प्रेरणा बनाए रखनी होगी और अपने लक्ष्य को प्राप्त करना होगा। यहां केवल आप ही हैं, जो आपके सीखने के लिए जिम्मेदार हैं। एनआईओएस हर कदम पर आपके साथ है। एनआईओएस ने केवल आपको ध्यान में रखते हुए मनोविज्ञान की सामग्री विकसित की है। स्वतंत्र शिक्षा का समर्थन करने वाले एक प्रारूप का पालन किया गया है। यदि आप नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करते हैं तो आप इस सामग्री से सर्वोत्तम लाभ ले सकते हैं।



शीर्षक: भीतर दी गयी सामग्री के बारे में एक स्पष्ट संकेत देगा। इसे पढ़ें

परिचय: यह आपको दिये गए पाठ को पिछले पाठ से जोड़ने वाले संबंध से परिचित कराएगा।

सीखने के प्रतिफल: ये ऐसे कथन हैं जो बताते हैं कि आपको पाठ से क्या सीखने की उम्मीद है। उद्देश्य आपको यह जांचने में भी मदद करेंगे कि आपने पाठ को पढ़ने के बाद क्या सीखा है। उन्हें जरूर पढ़ें।

टिप्पणियाँ (नोट्स): प्रत्येक पृष्ठ में एक ओर हाशिये में खाली जगह दी गयी है, जहाँ आप महत्वपूर्ण बिंदु लिख सकते हैं या नोट्स बना सकते हैं।

पाठगत प्रश्न: प्रत्येक खंड के बाद बहुत ही लघु उत्तरीय स्वयं जांच करने हेतु प्रश्न पूछे गए हैं, जिनके उत्तर पाठ के अंत में दिए गए हैं। ये आपको अपनी प्रगति की जांच करने में मदद करेंगे। उन्हें हल करें। सफल समापन आपको यह तय करने में सहायता करेगा कि आगे बढ़ना है या वापस जाना है अथवा फिर से सीखना है।

आपने क्या सीखा: यह पाठ के मुख्य बिंदुओं का सारांश है। यह इन बिंदुओं की पुनरावृत्ति तथा पाठ को दोहराने में मदद करेगा। कई स्थान पर इन्हें चित्रात्मक प्रस्तुति के रूप में दिया गया है।

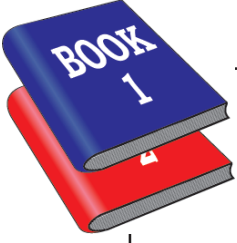
पाठांत प्रश्न: ये दीर्घ और लघु उत्तरीय प्रश्न हैं जो पूरे विषय की स्पष्ट समझ के लिए अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

क्या आप जानते हैं: यह बॉक्स अतिरिक्त जानकारी प्रदान करता है। बॉक्स में दी गयी पाठ्य सामग्री महत्वपूर्ण है और इसका अध्ययन ध्यानपूर्वक करने की आवश्यकता है। यह मूल्यांकन के लिए नहीं है, बल्कि केवल आपके सामान्य ज्ञान में सुधार करने के लिए है।

उत्तरमाला: ये आपको यह जानने में मदद करेंगे कि आपने प्रश्नों का सही उत्तर दिया है।

क्रियाकलाप: अवधारणा की बेहतर समझ के लिए कुछ क्रियाकलापों का सुझाव दिया गया है।

पाठ्यक्रम : एक दृष्टि



मॉड्यूल

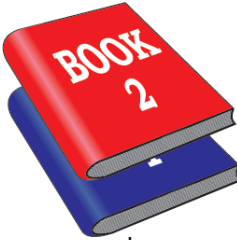
1. मनोविज्ञान की नींव

2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

3. मानव विकास

पाठ

1. मनोविज्ञान को समझना
2. मानव व्यवहार के आधार
3. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I
4. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II
5. मूलभूत सांख्यिकी
6. अवधान और प्रात्याक्षिक प्रक्रियाएं
7. अधिगम
8. मानव स्मृति
9. अभिप्रेरणा
10. संवेग
11. चिंतन और समस्या समाधान
12. विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य
13. शैशवावस्था और बचपन
14. किशोरावस्था और युवा वयस्कता
15. प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था



मॉड्यूल

4. व्यक्तिगत अंतर

5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

6. स्वास्थ्य और कल्याण



पाठ

16. विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएं
17. आत्म और व्यक्तित्व
18. बुद्धि
19. समूह प्रक्रियाएं
20. अभिवृत्ति
21. समाज हितैषी व्यवहार
22. तनाव से निपटना
23. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं
24. समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान

विषय-सूची

मॉड्यूल	पाठ	पृष्ठ संख्या
4. व्यक्तिगत अंतर		
	16. विविधता और व्यक्तिगत विविधताएं	01-18
	17. आत्म और व्यक्तित्व	19-46
	18. बुद्धि	47-62
5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार		
	19. समूह प्रक्रियाएं	63-82
	20. अभिवृत्ति	83-102
	21. समाज हितैषी व्यवहार	103-122
6. स्वास्थ्य और कल्याण		
	22. तनाव से निपटना	123-140
	23. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं	141-156
	24. समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान	157-171

नोट: पाठ्यक्रम को दो खंडों में विभाजित किया गया है -

- (i.) शैक्षिक अंकित मूल्यांकन पत्र के लिए पाठ (TMA) 
- (ii.) सार्वजनिक परीक्षा के प्रश्न पत्र के लिए पाठ 

मनोविज्ञान

मनोविज्ञान में पाठ्यक्रम का अस्थायी विभाजन
उच्चतर माध्यमिक स्तर पर
पाठों की कुल संख्या = 24

मॉड्यूल संख्या और नाम	I. टीएमए (TMA) (40%) पाठों की संख्या-10	II. सार्वजनिक परीक्षा (60%) पाठों की संख्या-14
1. मनोविज्ञान की नींव	पाठ-2 : मानव व्यवहार के आधार पाठ-4 : मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II	पाठ-1 : मनोविज्ञान को समझना पाठ-3 : मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I पाठ-5 : मूलभूत सांख्यिकी
2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं	पाठ-7 : अधिगम पाठ-9 : आभिप्रेरणा	पाठ-6 : अवधान और प्रात्याक्षिक प्रक्रियाएं पाठ-8 : मानव स्मृति पाठ-10 : संवेग पाठ-11 : चिंतन और समस्या समाधान
3. मानव विकास	पाठ-12 : विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य पाठ-15 : प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था	पाठ-13 : शैशवावस्था और बचपन पाठ-14 : किशोरावस्था और युवा वयस्कता
4. व्यक्तिगत मतभेद	पाठ-16 : विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएं	पाठ-17 : आत्म और व्यक्तित्व पाठ-18 : बुद्धि
5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार	पाठ-21 : समाज हितैषी व्यवहार	पाठ-19 : समूह प्रक्रियाएं पाठ-20 : अभिवृत्ति (एटिट्यूड)
6. स्वास्थ्य और कल्याण	पाठ-22 : तनाव से निपटना पाठ-24 : समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान	पाठ-23 : मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

मॉड्यूल-4

व्यक्तिगत अंतर

मनुष्य न केवल बाहरी दुनिया का जवाब देता है, बल्कि खुद को भी देखता है। दूसरे शब्दों में, स्वयं भी एक वस्तु है और हम सभी इससे निपटते हैं। हाल के वर्षों में, अनुभूति, प्रेरणा और भावना के विश्लेषण में स्वयं को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। लोगों के पास जिस तरह की आत्म अवधारणा है, वह हमारी संस्कृति से भी प्रभावित है। इस मॉड्यूल में व्यक्तित्व की समझ को भी विस्तृत किया गया है। किसी व्यक्ति के आनुवंशिकी, पर्यावरण और सांस्कृतिक प्रभाव व्यक्तित्व जैसे विभिन्न कारकों से भी निपटा जाता है। बुद्धि, बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता के प्रमुख सिद्धांतों पर भी चर्चा की गई है।

16. विविधता और व्यक्तिगत विविधताएं
17. आत्म और व्यक्तित्व
18. बुद्धि