



आधिकारिक पाठ्यक्रम 2025–26

OFFICIAL SYLLABUS 2025-26

Psychology / मनोविज्ञान

कोड: I-5008

कक्षा बारहवीं / Class-12th

विषय का नाम Subject Name	कोड Code	अवधि अंक Duration/Marks	परीक्षा चक्र Exam Cycle
Psychology मनोविज्ञान	I-5008	3 घंटे /100 अंक 3 Hrs / 100 Marks	(ऑन-डिमांड), (On-Demand) अप्रैल और अक्टूबर, April And October
विषय सूची / Table of Contents			
क्र.सं. Sr.No.	विषय / Topic		विवरण / Details
भाग-1: मूल जानकारी Part-1 Basic Information			
1.1	सीखने के उद्देश्य Learning Objectives	एनईपी 2020 के अनुरूप NEP 2020 Aligned	
1.2	कैरियर के अवसर Coding Career Opportunities	सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट Software Development	
भाग-2: सिद्धांत पाठ्यक्रम Part-2: Syllabus Details			
80 Marks			
2.1	मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नताएँ Variations in Psychological Attributes	10 Marks	
2.2	स्व और व्यक्तित्व Self and Personality	10 Marks	

Shivangi

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

2.3	जीवन की चुनौतियों का सामना Meeting Life Challenges	08 Marks
2.4	मनोवैज्ञानिक विकार Psychological Disorders	08 Marks
2.5	उपचारात्मक दृष्टिकोण Therapeutic Approaches	08 Marks
2.6	दृष्टिकोण और सामाजिक संज्ञान Attitude and Social Cognition	08 Marks
2.7	सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रियाएँ Social Influence and Group Processes	08 Marks
भाग-3: प्रायोगिक कार्य Part-3: Practical Work		20 Marks
3.1	मनोविज्ञान और जीवन Psychology and Life	06 Marks
3.2	मनोवैज्ञानिक कौशल विकसित करना Developing Psychological Skills	06 Marks

1. LEARNING OBJECTIVES (NEP 2020)

The curriculum for Psychology at the Senior Secondary level aims to ensure that students are able to:

- **Scientific Temperament:** Develop an objective and scientific approach to understanding human behavior.
- **Self-Awareness:** Enhance understanding of one's own self, personality, and potential.
- **Empathy:** Cultivate empathy and understanding towards others and diverse perspectives.
- **Critical Thinking:** Analyze psychological theories and apply them to real-life situations.
- **Application of Psychology:** Apply psychological principles to solve personal and societal problems.
- **Mental Health Awareness:** Understand the importance of mental health and well-being.

2. COURSE STRUCTURE & MARKS DISTRIBUTION

Unit	Title	Marks
1	मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नताएँ Variations in Psychological Attributes	10
2	स्व और व्यक्तित्व Self and Personality	10
3	जीवन की चुनौतियों का सामना Meeting Life Challenges	08

Shivangi

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

4	मनोवैज्ञानिक विकार Psychological Disorders	08
5	उपचारात्मक दृष्टिकोण Therapeutic Approaches	08
6	दृष्टिकोण और सामाजिक संज्ञान Attitude and Social Cognition	80
7	सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रियाएँ Social Influence and Group Processes	08
8	मनोविज्ञान और जीवन Psychology and Life	08
9	मनोवैज्ञानिक कौशल विकसित करना Developing Psychological Skills	06
10	मानव-पर्यावरण अंतर्क्रिया Human-Environment Interaction	06
Total Theory Marks		80
TMA		20
Grand Total		100

3. DETAILED THEORY SYLLABUS (80 MARKS)

इकाई 1: मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भिन्नताएँ	10 अंक
<ul style="list-style-type: none"> मानवीय कार्यप्रणाली में व्यक्तिगत भिन्नताएँ। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का मूल्यांकन। बुद्धि: व्यक्तिगत भिन्नताएँ, बुद्धि के सिद्धांत। संस्कृति और बुद्धि, सांवेगिक बुद्धि (EQ)। विशेष योग्यताएँ: अभिक्षमता और सृजनात्मकता। 	
Unit 1: Variations in Psychological Attributes	10 Marks
<ul style="list-style-type: none"> Individual differences in human functioning. Assessment of psychological attributes. Intelligence: Individual differences, theories of intelligence. Culture and intelligence, Emotional Intelligence (EQ). Special abilities: Aptitude and Creativity. 	
इकाई 2: स्व और व्यक्तित्व	10 अंक
<ul style="list-style-type: none"> स्व (Self), आत्म-सम्मान, आत्म-क्षमता और आत्म-नियमन की अवधारणा। संस्कृति और स्व। व्यक्तित्व की अवधारणा। प्रमुख उपागम: प्रकार और विशेषक, मनोगतिक, मानवतावादी, व्यवहारात्मक, सांस्कृतिक। व्यक्तित्व का मूल्यांकन: स्व-रिपोर्ट माप, प्रक्षेपी तकनीकें, व्यवहारात्मक विश्लेषण। 	
Unit 2: Self and Personality	10 Marks
<ul style="list-style-type: none"> Concept of Self, Self-esteem, Self-efficacy, and Self-regulation. Culture and Self. Concept of Personality. Major Approaches: Type and Trait, Psychodynamic, Humanistic, Behavioral, Cultural. 	



परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

<ul style="list-style-type: none"> • Assessment of Personality: Self-report measures, Projective techniques, Behavioral analysis. 	
इकाई 3: जीवन की चुनौतियों का सामना	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • तनाव की प्रकृति, प्रकार और स्रोत। • मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली और स्वास्थ्य। • तनाव का सामना करना। • सकारात्मक स्वास्थ्य और खुशहाली को बढ़ावा देना। • जीवन कौशल। 	
Unit 3: Meeting Life Challenges	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Nature, types and sources of Stress. • Psychological functioning and health. • Coping with stress. • Promoting positive health and well-being. • Life skills. 	
यूनिट 4: मनोवैज्ञानिक विकार	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • असामान्य व्यवहार और मनोवैज्ञानिक विकारों की अवधारणाएँ। • विकारों का वर्गीकरण। • असामान्य व्यवहार के अंतर्निहित कारक। • प्रमुख मनोवैज्ञानिक विकार: चिंता, दैहिक लक्षण, विच्छेदी, मनोदशा, सिज़ोफ्रेनिया, विकासात्मक और खान-पान संबंधी विकार। • पदार्थ-संबंधी और व्यसनकारी विकार। 	
Unit 4: Psychological Disorders	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Concepts of abnormality and psychological disorders. • Classification of disorders. • Factors underlying abnormal behavior. • Major psychological disorders: Anxiety, Somatic Symptom, Dissociative, Mood, Schizophrenic, Developmental, and Eating disorders. • Substance-related and addictive disorders. 	
इकाई 5: चिकित्सीय उपागम	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • मनोचिकित्सा की प्रकृति और प्रक्रिया। • चिकित्सा के प्रकार: मनो-गत्यात्मक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक, मानवतावादी-अस्तित्ववादी, जैव-चिकित्सीय, वैकल्पिक चिकित्साएँ। • मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों का पुनर्वास। 	
Unit 5: Therapeutic Approaches	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Nature and process of psychotherapy. • Types of therapies: Psychodynamic, Behavioral, Cognitive, Humanistic-Existential, Biomedical, Alternative therapies. • Rehabilitation of the mentally ill. 	
इकाई 6: अभिवृत्ति और सामाजिक संज्ञान	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • सामाजिक व्यवहार की व्याख्या। • मनोवृत्तियों की प्रकृति और घटक। • मनोवृत्ति का निर्माण और परिवर्तन। • पूर्वाग्रह और भेदभाव। • पूर्वाग्रह से निपटने की रणनीतियाँ। 	

Shivangi



परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

Unit 6: Attitude and Social Cognition	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Explaining social behavior. • Nature and components of attitudes. • Attitude formation and change. • Prejudice and discrimination. • Strategies for handling prejudice. 	
इकाई 7: सामाजिक प्रभाव और समूह प्रक्रियाएँ	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • समूहों की प्रकृति और उनका निर्माण। • समूहों के प्रकार। • सामाजिक प्रभाव: अनुरूपता, अनुपालन और आज्ञापालन। • सहयोग और प्रतिस्पर्धा। • सामूहिक निर्णय-निर्माण। 	
Unit 7: Social Influence and Group Processes	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Nature and formation of groups. • Types of groups. • Social influence: Conformity, Compliance, and Obedience. • Cooperation and Competition. • Group decision making. 	
इकाई 8: मनोविज्ञान और जीवन	08 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • मानव-पर्यावरण संबंध। • मनोविज्ञान और सामाजिक मुद्दे: गरीबी, हिंसा, शांति, स्वास्थ्य। • मानव व्यवहार पर मीडिया का प्रभाव। 	
Unit 8: Psychology and Life	08 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Human-environment relationship. • Psychology and social issues: Poverty, Violence, Peace, Health. • Impact of media on human behaviour. 	
Unit 9: Developing Psychological Skills	06 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Effective psychological skills: Observational skills, Interviewing skills. • Testing skills. • Counseling skills. • Communication skills and assertiveness. • Stress management techniques. 	
इकाई 9: मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास	06 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • पर्यावरणीय बोध और व्यवहार। • पारिस्थितिक मनोविज्ञान। • पर्यावरण-हितैषी व्यवहार को बढ़ावा देना। 	
Unit 10: Human-Environment Interaction	06 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Environmental perception and behavior. • Ecological psychology. • Promoting pro-environmental behavior. 	

Shivangi

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

4. PROJECT WORK (20 MARKS)

Objectives: To provide students with practical exposure to psychological research methodology, data collection, and analysis.

Assessment Breakdown:

Psychological Research Project	15 Marks
Viva Voce	05 Marks
Total	20 Marks

सुझाए गए विषय:

- समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर सर्वेक्षण।
- मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करके व्यक्तित्व लक्षणों का आकलन।
- छात्रों में तनाव के स्तर और सामना करने की रणनीतियों पर अध्ययन।
- सामाजिक मुद्दों के प्रति दृष्टिकोण का मापन।
- सामूहिक परिवेश में सामाजिक व्यवहार का अवलोकन।
- पर्यावरणीय मनोविज्ञान: पर्यावरण-समर्थक व्यवहार पर अध्ययन।

Suggested Topics:

- Survey on mental health awareness in the community.
- Assessment of personality traits using standardized tools.
- Study on stress levels and coping strategies among students.
- Attitude measurement towards social issues.
- Observation of social behavior in group settings.
- Environmental psychology: Study on pro-environmental behavior.

5. CAREER OPPORTUNITIES & SKILLS

Key Concepts & Skills

- **Psychology Concepts:** Intelligence, personality, stress, disorders, therapy, attitudes, social influence, environmental psychology.
- **Practical Skills:** Observation, survey methods, case study analysis, psychological testing, data interpretation, report writing.

Career Roles & Average Monthly Income

Role	Income Range (INR)
Clinical Psychologist	₹30,000 - ₹1,00,000
Counselor/Therapist	₹25,000 - ₹80,000
Organizational Psychologist	₹35,000 - ₹1,20,000
Educational Psychologist	₹25,000 - ₹75,000
Research Psychologist	₹28,000 - ₹90,000
Rehabilitation Specialist	₹25,000 - ₹70,000
HR Professional	₹30,000 - ₹1,00,000

Shivangi

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

6. STUDY MATERIAL & RESOURCES

Resource Type	Details
Prescribed Textbooks	1. Psychology Class XII - NCERT 2. Psychology Class XI - NCERT (for foundation)
Self-Learning Material	CBSE SLM for Psychology (Code 037)
Reference Books	- Psychology by Baron & Misra - Introduction to Psychology by Clifford Morgan - General Psychology by S.K. Mangal - Psychology by Ciccarelli & White
Digital Resources	- CBSE Learner Portal (learner.cbse.ac.in) - American Psychological Association (apa.org) - NIMHANS Resources (nimhans.ac.in)

अंक विश्लेषण / Marks Analysis

Component	Details	Marks
Theory	Written Examination (Units 1-9)	60 Marks
Practical	Experiments + Record + Project + Viva	20 Marks
TMA	Tutor Marked Assignment	20 Marks
	Total	100 Marks

Shirangi   

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi