

ધોરણ-11
મનોવિજ્ઞાન (141)
અભ્યાસક્રમ સંરચના

પૂર્વભૂમિકા :

વિજ્ઞાન, યંત્રવિદ્યા, ઔદ્યોગિકરણ, ઉદારીકરણ, ખાનગીકરણ તથા વૈશ્વિકીકરણનાં આધુનિક યુગમાં ભૌતિક સુખ-સગવડોની સાથે સાથે મનોભાર, ચિંતા અને સંઘર્ષમાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે. સાર્થક ક્રાંતિ અને પ્રત્યાયનની ક્રાંતિથી પ્લાવિત આધુનિક માહિતી યુગમાં માનવજીવનની તમામ ઉપલબ્ધિઓ અને સમસ્યાઓ - બન્નેમાં માનવી એક સંસાધન તરીકેની કેન્દ્રીય ભૂમિકા ધરાવે છે. આ વૈશ્વિક સંદર્ભમાં મનોવિજ્ઞાનનું એક વાર્તાનિક અને વ્યવાહારિક વિજ્ઞાન તરીકેનું જ્ઞાન વિદ્યાર્થીને શૈક્ષણિક દૃષ્ટિએ, કારકિર્દીની દૃષ્ટિએ તેમજ જીવન જીવવાની કલાની દૃષ્ટિએ વિશેષ ઉપયોગી બનશે તે હેતુથી પ્રસ્તુત પાઠ્યક્રમ ઘડવામાં આવ્યો છે.

સામાન્ય હેતુ :

- * માનવવર્તનના ગત્યાત્મકોનું જ્ઞાન મેળવશે.
- * મનોવિજ્ઞાનની વિજ્ઞાન તરીકેની સમજ કેળવશે.
- * સફળ સમાયોજનના કૌશલ્યો વિકસશે.
- * મનોવિજ્ઞાનમાં વિવિધ કાર્યક્ષેત્રોમાં કારકિર્દી મેળવશે.

વિશિષ્ટ હેતુ :

- * વિદ્યાર્થી માનવવર્તનના સિદ્ધાંતો અંગે વૈજ્ઞાનિક સમજૂતી પ્રાપ્ત કરશે.
- * મનોવિજ્ઞાનની એક વિજ્ઞાન તરીકેની તેમ જ વિશેષ કરીને વાર્તાનિક વિજ્ઞાન તરીકેની લાક્ષણિકતા જાણશે. જેનાથી તે મનોવિજ્ઞાનને અન્ય વિજ્ઞાનોથી અલગ પાડતાં શીખશે.
- * વિદ્યાર્થીમાં વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને સંશોધનલક્ષી વલણ કેળવાશે.
- * વિદ્યાર્થી મનોવિજ્ઞાનની ઉપયોગિતા ધરાવતા વિવિધ કાર્યક્ષેત્રોથી પરિચિત બનશે, જે તેની સમક્ષ કારકિર્દીના વિવિધ વિકલ્પો ખુલ્લા કરશે.
- * વિદ્યાર્થી મનોવિજ્ઞાનના વિવિધ આયામોના ભારતીય સંદર્ભોથી સભાન થશે.
- * નૈતિક વિકાસની વૈજ્ઞાનિક સમજૂતી દ્વારા મૂલ્યોના આત્મ-સ્વીકૃત ધોરણોથી વિદ્યાર્થી સભાન બનશે.

પ્રકરણ 1 : મનોવિજ્ઞાન: એક વિજ્ઞાન

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ - વ્યાખ્યા - સ્વરૂપ
 - (I) મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા અને સમજૂતી
 - (II) મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ :
 - (I) મનોવિજ્ઞાન-વિજ્ઞાન તરીકે
 - (II) મનોવિજ્ઞાન-પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન તરીકે
 - (III) મનોવિજ્ઞાન-સામાજિક વિજ્ઞાન તરીકે
 - (IV) મનોવિજ્ઞાન-વાર્તનિક વિજ્ઞાન તરીકે
- (C) (III) મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો :
 - (I) વર્ણન (II) સ્પષ્ટીકરણ (III) આગાહી (IV) નિયંત્રણ
- (D) આધુનિક મનોવિજ્ઞાન-ઉદ્ભવ, વિકાસ અને અભિગમો :
 - (I) ઉદ્ભવ અને વિકાસ
 - (II) મનોવિજ્ઞાનના અભિગમો
 - (I) જૈવ અભિગમ
 - (II) વાર્તનિક અભિગમ
 - (III) મનોગત્યાત્મક અભિગમ
 - (IV) જ્ઞાનાત્મક અભિગમ
 - (V) માનવીય અભિગમ
 - (VI) સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અભિગમ
- (E) મનોવિજ્ઞાનનાં અભ્યાસક્ષેત્રો :
 - (1) વિકસિત ક્ષેત્રો :
 - (I) પ્રાયોગિક અને મનોમાપનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન
 - (II) ચિકિત્સા, અસાધારણ અને સલાહ મનોવિજ્ઞાન
 - (III) શાળાકીય અને શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન
 - (IV) સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન (માનવ સંસાધન વિકાસ અને વ્યવસ્થાપન)
 - (V) સમાજલક્ષી અને વ્યક્તિત્વનું મનોવિજ્ઞાન
 - (VI) જીવનફલક અને વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન

(2) વિકાસશીલ ક્ષેત્રો :

- (I) બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાન
- (II) સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન
- (III) રમતગમતનું મનોવિજ્ઞાન
- (IV) પર્યાવરણલક્ષી મનોવિજ્ઞાન
- (V) ફોરેન્સીક મનોવિજ્ઞાન (ગુનાશોધનનું મનોવિજ્ઞાન)
- (VI) અન્ય ક્ષેત્રો - ઈજનેરી - અવકાશનું મનોવિજ્ઞાન, અપરાધનું મનોવિજ્ઞાન, કાનૂની મનોવિજ્ઞાન, સંરક્ષણનું મનોવિજ્ઞાન, આતંકવાદ અને શાંતિનું મનોવિજ્ઞાન, વાહનવ્યવહારનું મનોવિજ્ઞાન, જનસમુદાયનું મનોવિજ્ઞાન, નારીલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, રાજનૈતિક મનોવિજ્ઞાન, વ્યવસ્થાતંત્રલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, મજાતંત્રનું મનોવિજ્ઞાન

પ્રકરણ 2 : મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ

(A) પ્રસ્તાવના

(B) મનોવિજ્ઞાનની પદ્ધતિઓ :

(1) નિરીક્ષણ પદ્ધતિ :

(I) નિરીક્ષણ એટલે શું ? વ્યાખ્યા.

(II) નિરીક્ષણના પ્રકારો :

- * આંતરનિરીક્ષણ * કુદરતી નિરીક્ષણ * વ્યવસ્થિત નિરીક્ષણ * ક્ષેત્ર નિરીક્ષણ
- * સહભાગી નિરીક્ષણ * તુલનાત્મક નિરીક્ષણ

(2) દીર્ઘકાલીન, સમકાલીન અને વ્યક્તિ ઇતિહાસ પદ્ધતિ

(3) પ્રયોગ પદ્ધતિ :

(I) પ્રયોગની વ્યાખ્યા અને પ્રયોગનાં લક્ષણો

(II) પ્રયોગમાં પરિવર્ત્યો

(III) પ્રયોગનું દૃષ્ટાંત

(IV) પ્રયોગના ફાયદા અને મર્યાદાઓ

(4) પ્રશ્નાવલિ પદ્ધતિ :

(I) વ્યાખ્યા

(II) પ્રશ્નાવલિના ફાયદા અને મર્યાદાઓ

(5) મુલાકાત પદ્ધતિ :

(I) વ્યાખ્યા

(II) મુલાકાતના ફાયદા અને મર્યાદાઓ

(6) મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ :

(I) વ્યાખ્યા

(II) મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીનાં લક્ષણો

પ્રકરણ ૩ : માનવવિકાસ

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) વિકાસ એટલે શું ? વૃદ્ધિ વિકાસ અને પરિપક્વતાની સમજૂતી.
- (C) વિકાસની પ્રાકૃતિક
- (D) વિકાસને અસર કરતાં પરિબલો
- (E) વિકાસની સમજૂતીના સિદ્ધાંતો
 - (i) પિયાંઝેનો બોધાત્મક વિકાસનો સિદ્ધાંત
 - (ii) કોહલબર્ગનો નૈતિક વિકાસનો સિદ્ધાંત
 - (iii) ફોર્ડનો મનોજાતીય વિકાસનો સિદ્ધાંત
 - (iv) એરિક-એરિક્સનનો જીવન-વિકાસ તબક્કાનો સિદ્ધાંત

પ્રકરણ ૪ : વર્તનના જૈવીય આધારો

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) ઉત્ક્રાંતિ મૂલક અભિગમ
- (C) માનવ ઉત્ક્રાંતિના સીમાસ્તંભો
- (D) જનીન તત્વો અને વર્ણન
- (E) ચેતાતંત્ર અને તેના ભાગો
- (F) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર અને પ્રકારો
 - (i) મસ્તિષ્ક ગ્રંથિ
 - (ii) કંઠગ્રંથિ
 - (iii) એડ્રીનલ ગ્રંથિ
 - (iv) સ્વાદુપિંડ ગ્રંથિ
 - (v) જાતિય ગ્રંથિ

પ્રકરણ ૫ : બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓ

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) બોધન પ્રક્રિયા
 - (I) વ્યાખ્યા - અર્થ
 - (II) માહિતી પ્રક્રિયાકરણનો અભિગમ
 - (III) માહિતી પ્રક્રિયાકરણનું પ્રતિમાન (Model)

(C) બોધાત્મક વ્યાપારો

(I) વિચારણા

* વ્યાખ્યા * લક્ષણો

(II) પ્રત્યયો

* વ્યાખ્યા * ઉપયોગિતા

(III) તર્કક્રિયા

* પ્રકારો : (i) નિગમનલક્ષી (ii) વ્યાપ્તિલક્ષી

(IV) સમસ્યા ઉકેલ

* વ્યાખ્યા * સોપાનો * ઉકેલની રીતો

(V) નિર્ધારણ

* અર્થ -- સમજૂતી

(VI) નિર્ણય પ્રક્રિયા

* વ્યાખ્યા * સ્વરૂપ

(VII) કલ્પના વ્યાપાર

* વ્યાખ્યા * સ્વરૂપ * કલ્પનાવર્ધક ઘટકો

(VIII) સર્જનાત્મક વિચારણા

* વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ

* સર્જનાત્મકતાનાં સોપાનો

* સર્જકતા વધારવાનાં સૂચનો

પ્રકરણ 6 : સ્મરણ અને વિસ્મરણ

(A) પ્રસ્તાવના

(B) સ્મૃતિની વ્યાખ્યા - અર્થ - સમજૂતી

(I) વ્યાખ્યા

(II) સ્મૃતિના તબક્કાઓ :

(i) સંકેતાંકન (ii) સંચય (iii) પુનઃપ્રાપ્તિ

(III) સ્મૃતિના પ્રકારો :

(i) સાંવેદનિક સ્મૃતિ

(ii) ટૂંકા ગાળાની સ્મૃતિ (વર્કિંગ મેમરી)

(iii) લાંબા ગાળાની સ્મૃતિ :

* ઘટનાત્મક સ્મૃતિ

* અર્થાત્મક સ્મૃતિ

* રીતિલક્ષી સ્મૃતિ

(IV) લાંબાગાળા અને ટૂંકાગાળાની સ્મૃતિ વચ્ચેનો તફાવત

(C) વિસ્મરણનો અર્થ અને તેના નિર્ધારકો :

(I) વિસ્મરણનો અર્થ - વ્યાખ્યા

(II) વિસ્મરણના નિર્ધારકો

(i) સંકેતાંકનની નિષ્ફળતા

(ii) સંગ્રહની નિષ્ફળતા

(iii) પુનઃ પ્રાપ્તિની નિષ્ફળતા

(D) સ્મૃતિ અવરોધ :

(I) પૂર્વક્રિયા નિરોધન

(II) અનુક્રિયા નિરોધન

(E) સ્મૃતિ સુધારણા :

(I) સ્મૃતિ સુધારણાની પ્રયુક્તિઓ

(II) PQIRST પદ્ધતિ

પ્રકરણ 7 : ભાષા અને પ્રત્યાયન

(A) પ્રસ્તાવના

(B) ભાષાની વ્યાખ્યા અને લક્ષણો

(C) ભાષાનાં વિવિધ પાસાંઓ

(D) વાણી વિકાસ

(I) વાણી વિકાસના સિદ્ધાંતો

(II) બોલવાની ક્રિયા અને વાણીની ભૂલો

(E) ભાષા અને વિચાર વચ્ચેનો સંબંધ

(F) પ્રત્યાયન :

(I) અર્થ - વ્યાખ્યા

(II) પ્રત્યાયન મોડલ

(III) પ્રત્યાયન પ્રક્રિયાનાં લક્ષણો

(IV) પ્રત્યાયનના પ્રકારો :

(i) શાબ્દિક પ્રત્યાયન

(ii) અશાબ્દિક પ્રત્યાયન

(V) પ્રત્યાયનમાં અવરોધો

(VI) અસરકારક પ્રત્યાયનનાં કૌશલ્યો

પ્રકરણ 8 : વ્યક્તિત્વ અને સ્વ-વિકાસ

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) વ્યક્તિત્વનો અર્થ - વ્યાખ્યા
- (C) વ્યક્તિત્વના વિવિધ અભિગમો
 - (I) વ્યક્તિત્વ પ્રકારલક્ષી અભિગમ
 - (II) વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષી અભિગમ
 - (III) મનોગત્યાત્મક અભિગમ
 - (IV) માનવવાદી અભિગમ
 - (V) વાર્તાનિક અભિગમ
- (D) વ્યક્તિત્વ વિકાસને અસર કરતાં પરિબળો
 - (I) જૈવિક પરિબળો
 - (II) શારીરિક પરિબળો
 - (III) મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો
 - (IV) સામાજિક, સાંસ્કૃતિક પરિબળો
- (E) વ્યક્તિત્વનું માપન
 - (I) નિરીક્ષકનો અહેવાલ
 - (II) આત્મવૃત્તાંત
 - (III) પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિ
 - (i) અર્થ - વ્યાખ્યા
 - (ii) પ્રકારો
 - * રોશકની શાહીના ડાઘાની કસોટી
 - * મરેની TAT કસોટી
 - * રોઝનવીગની ચિત્ર કસોટી
 - * વાક્યપૂર્તિ કસોટી
- (F) 'સ્વ' નો અર્થ અને 'સ્વ' વિકાસ
 - (I) 'સ્વ' નો અર્થ - વ્યાખ્યા
 - (i) આત્મલક્ષી સ્વરૂપ
 - (ii) વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ

(II) 'સ્વ'વિકાસ અને સ્વનિયમન

(i) 'સ્વ'વિકાસ અર્થ અને પ્રકારો

* વાસ્તવિક સ્વ

* સંભવિત સ્વ

* આદર્શ સ્વ

(ii) 'સ્વ' નિયમન અર્થ અને પદ્ધતિઓ

* 'સ્વ' નિરીક્ષણ

* ઉદ્દીપક નિયંત્રણ

* 'સ્વ' પ્રબલન

* 'સ્વ' ઉપદેશ

પ્રકરણ 9 : પ્રેરણા અને આવેગો

(A) પ્રસ્તાવના

(B) પ્રેરણા

(i) અર્થ અને વ્યાખ્યા

(ii) પ્રેરણાનું સ્વરૂપ

(iii) પ્રેરણાના પ્રકારો

(a) શારીરિક પ્રેરણા

* ભૂખ * તરસ * ઊંઘ * જાતિયવૃત્તિ

(b) મનોસામાજિક પ્રેરણા

* સિદ્ધિ * સંલગ્નતા * સત્તા * સ્નેહ અને સંપર્ક * અબ્રાહમ માસ્લોનું મોડલ. (પૂરક માહિતી)

(c) (1) આવેગનો અર્થ - વ્યાખ્યા

(2) આવેગના પાસાંઓ

(i) અભિવ્યક્તિના આધારો

(ii) શારીરિક આધારો

(iii) બોધાત્મક આધારો

(3) આવેગના પ્રકારો

(i) વિધાયક આવેગો

(ii) નિષેધક આવેગો

(4) આવેગિક નિયંત્રણની જરૂર

(5) આવેગ નિયમનનાં માર્ગો

પ્રકરણ 10 : ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓ

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) ચેતન નિયંત્રક તરીકે
- (C) ચેતનની અવસ્થાઓ
 - (i) બિન સભાન અવસ્થા
 - (ii) પૂર્વ સભાન અવસ્થા
 - (iii) નિમ્ન સભાન અવસ્થા
 - (iv) અભાન અવસ્થા
- (D) ચેતનાની બદલાતી અવસ્થાઓ
 - (i) નિદ્રા અને તેના તબક્કાઓ
 - (ii) સ્વપ્ન અને સ્વપ્ન વિષેના મૂળભૂત પ્રશ્નો
 - (iii) ગનોઔષધો :
 - (a) મનોવિકૃતિ લક્ષણજનક ઔષધો
 - (b) મનોપચાર ઔષધો

ધોરણ-12
મનોવિજ્ઞાન (141)
અભ્યાસક્રમ સંરચના.

પૂર્વભૂમિકા :

વિજ્ઞાન, યંત્રવિદ્યા, ઔદ્યોગિકરણ, ઉદ્યારીકરણ, ખાનગીકરણ તથા વૈશ્વિકીકરણના આધુનિક યુગમાં ભૌતિક સુખ-સગવડોની સાથે સાથે મનોભાર, ચિંતા અને સંઘર્ષમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. સાર્થક ક્રાંતિ અને પ્રત્યાયનની ક્રાંતિથી પ્લાવિત આધુનિક માહિતી યુગમાં, માનવજીવનની તમામ ઉપલબ્ધિઓ અને સમસ્યાઓ - બન્નેમાં માનવી એક સંસાધન તરીકેની કેન્દ્રીય ભૂમિકા ધરાવે છે. આ વૈશ્વિક સંદર્ભમાં મનોવિજ્ઞાનનું એક વાર્તાનિક અને વ્યાવહારિક વિજ્ઞાન તરીકેનું જ્ઞાન વિદ્યાર્થીને શૈક્ષણિક દૃષ્ટિએ, કારકિર્દીની દૃષ્ટિએ તેમ જ જીવન જીવવાની કલાની દૃષ્ટિએ વિશેષ ઉપયોગી બનશે તે હેતુથી પ્રસ્તુત અભ્યાસક્રમ ઘડવામાં આવ્યો છે.

વિશિષ્ટ હેતુઓ :

- * જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં અસરકારક વર્તન અને સફળ સમાયોજનના મનોવૈજ્ઞાનિક કૌશલ્યો વિદ્યાર્થીમાં વિકસશે.
- * વિદ્યાર્થીમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ માટેની પૂર્વસજ્જતા વિકસશે.
- * બચાવપ્રયુક્તિઓ અને મનોવિકારોનું જ્ઞાન સમસ્યારૂપ વર્તનના નિદાનમાં મદદરૂપ થશે.
- * પર્યાવરણની જાળવણી માટેની સભાનતા વિકસશે.
- * બુદ્ધિ, વ્યક્તિત્વ, મનોવલણ, પૂર્વગ્રહ જેવા વિષયોની સમજૂતી દ્વારા જાતિગત તેમજ અન્ય સાંસ્કૃતિક તફાવતો અંગેની ગેરસમજ દૂર થશે ને સામાજિક સમરસતા વિકસશે.

સામાન્ય હેતુઓ :

- * મનોવિજ્ઞાનની વિવિધ શાખાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.
- * મનોવિજ્ઞાનની વ્યાવહારિક ઉપયોગિતા સમજાશે.
- * વર્તનની સમસ્યાઓના નિદાન અને ઉપચારના કૌશલ્યો વિકસશે.
- * સામાજિક સમરસતા વિકસશે, વૈજ્ઞાનિક અભિગમના વિકાસ દ્વારા.

પ્રકરણ 1 : સંવેદન, ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ

(A) સંવેદન

- (i) અર્થ અને સમજૂતી
- (ii) સંવેદનના પ્રકારો

(B) ધ્યાન

- (i) ધ્યાનનો અર્થ
- (ii) ધ્યાનનું સ્વરૂપ
- (iii) ધ્યાનનાં લક્ષણ
- (iv) ધ્યાનના નિર્ધારકો
 - (a) વ્યક્તિલક્ષી (b) વસ્તુલક્ષી

(C) પ્રત્યક્ષીકરણ

- (i) પ્રત્યક્ષીકરણનો અર્થ - વ્યાખ્યા
- (ii) પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા
- (iii) પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો
 - (a) સમાનતા
 - (b) સમીપતા
 - (c) સમાવેશકતા
 - (d) પૂરકતા
- (iv) ઊંડાઈ અને અંતરનું પ્રત્યક્ષીકરણ
 - (a) અનેત્રીય સંકેતો
 - (b) એકનેત્રીય સંકેતો
 - (c) દ્વિનેત્રીય સંકેતો

પ્રકરણ 2 : શીખવાની ક્રિયા

(A) પ્રસ્તાવના

(B) શીખવું એટલે શું : વ્યાખ્યા અને સમજૂતી

- (i) અનુભવ, મહાવરા કે પ્રયત્નનું પરિણામ
- (ii) વર્તનમાં થતું પરિવર્તન
- (iii) સાપેક્ષ કાયમી પરિવર્તન

(C) આપણે કેવી રીતે શીખીએ છીએ ?

(i) અનુકરણ દ્વારા શિક્ષણ (મોડલિંગ અને સામાજિક શિક્ષણ)

(ii) પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા શિક્ષણ (થોર્નડાઈકનો પ્રયોગ)

(iii) અભિસંધાન દ્વારા શિક્ષણ

(a) પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનનો પ્રયોગ (પાવલોવ)

(b) પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનનાં મૂળભૂત ખ્યાલો

- VCS; UCR; CS અને CR

- પ્રબલન; વિલોપન; ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ; ઉદ્દીપક ભેદબોધન

(iv) સ્કીનરનો કારક અભિસંધાનનો પ્રયોગ

* મૂળભૂત ખ્યાલોની સમજૂતી

* પ્રબલન - પ્રકારો * વિલોપન * ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ

* ભેદબોધન

(v) આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણ

(i) કોહલરનો ચિમ્પાન્ઝી વાનરનો પ્રયોગ

- એક લાકડીવાળો

- બે લાકડીવાળો

- કાગળના ખોખાનો ઉપયોગ

પ્રકરણ 3 : બુદ્ધિ

(A) પ્રસ્તાવના

(B) બુદ્ધિની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ

(I) અર્થ - વ્યાખ્યા

(II) સામાન્ય સંભવિતતાનો આલેખ

(C) બુદ્ધિ વિષેના આધુનિક અભિગમો

(I) સ્પિયરમેનનો દ્વિઘટક સિદ્ધાંત

(II) સ્ટનબર્ગનો ત્રિપુટીનો સિદ્ધાંત

(III) ગિલ્ફર્ડનો ત્રિ-પરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત

(IV) ગાર્ડનરનો બહુવિધ બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત

(V) જે.પી. દાસનો 'પાસ' સિદ્ધાંત

(D) બુદ્ધિનું માપન : બુદ્ધિકસોટીઓ અને વર્ગીકરણ

(I) બૌદ્ધિક માપન - સૂત્રની સમજૂતી

(II) બુદ્ધિક્ષોટીઓ

- (i) સ્ટેનફર્ડ - બીને બુદ્ધિક્ષોટી
- (ii) વેક્સલરની બુદ્ધિક્ષોટી
- (iii) રેવનની બુદ્ધિક્ષોટી
- (iv) કોફમેનની બુદ્ધિક્ષોટી

(III) બુદ્ધિઆંકનું વિતરણ

- (i) અતિમંદથી પ્રતિભાસંપન્ન સુધીનું ટેબલ
- (ii) પ્રતિભાસંપન્નતા
 - * પ્રતિભાસંપન્નતાનું સ્વરૂપ અને ઓળખ
 - * પ્રતિભાસંપન્નતાનાં લક્ષણો
- (iii) મનોદુર્બળતાનાં પ્રકારો અને લક્ષણો
(હાલના પુસ્તકના કોષ્ટક મુજબ)

પ્રકરણ 4 : મનોવલણ અને પૂર્વગ્રહ

(A) પ્રસ્તાવના

(B) મનોવલણો

(I) વ્યાખ્યા-સ્વરૂપ

(II) મનોવલણ ઘડતર

- (i) મનોવલણ સંપાદનની રીતો
 - * શાસ્ત્રીય અભિસંધાન
 - * કારક અભિસંધાન
 - * નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ
 - * ઉદાહરણરૂપ વર્તન
- (ii) મનોવલણ ઘડતર પર અસર કરતા ઘટકો
 - * કુટુંબ
 - * સામાજીકરણ
 - * પ્રત્યક્ષ અનુભવ
 - * સંચારમાધ્યમની અસરો

(III) મનોવલણ પરિવર્તનની રીતો

- (i) શિક્ષણ
- (ii) પ્રચાર
- (iii) જૂથચર્ચા
- (iv) કાયદા

(IV) મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધો

- (i) પ્રબળતા
- (ii) જટિલતા
- (iii) અગત્યતા
- (iv) આંતરસંબંધ
- (v) ઉપયોગિતા

(C) પૂર્વગ્રહ

- (I) વ્યાખ્યા - સ્વરૂપ
- (II) પૂર્વગ્રહ ઘટાડવાની રીતો
 - (i) સામાજીકરણ
 - (ii) આંતરજૂથ સંપર્ક
 - (iii) કુટુંબ અને શાળામાં શિક્ષણનું પુનર્ગઠન
 - (iv) સંચાર માધ્યમો
 - (v) પુનઃ વર્ગીકરણ
 - (vi) બોધાત્મક હસ્તક્ષેપ
 - (vii) વિધાયક મનોવલણો વિકસાવવા
 - (viii) કાયદા દ્વારા

પ્રકરણ 5 : મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય

(A) પ્રસ્તાવના

(B) મનોભારનો અર્થ - સ્વરૂપ અને ઉદ્ભવ સ્થાનો

- (I) વ્યાખ્યા-સ્વરૂપ :
- (II) લાઝરસનું કોષ્ટક અને મોડલ
- (III) મનોભારના ઉદ્ભવ સ્થાનો
 - (i) આઘાતજનક બનાવો
 - (ii) તાજેતરના જીવનની ઘટનાઓ
 - (iii) રોજિંદી મુશ્કેલીઓ

(C) મનોભારની પ્રતિક્રિયાઓ

- (I) શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ
- (II) વાર્તાનિક અને બોધાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ
- (III) આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ

(D) મનોભારના પ્રકારો

(I) હતાશા

(i) અર્થ (ii) કારણો (iii) પરિણામો/અસરો

(II) સંઘર્ષ

(i) અર્થ (ii) પ્રકારો * અભિગમન - અભિગમન

* વિગમન - વિગમન

* અભિગમન - વિગમન

(III) દબાણ

(i) અર્થ (ii) કારણો

(E) મનોભારને પહોંચી વળવાની રીતો

(I) સમસ્યાકેન્દ્રી

(II) આવેગકેન્દ્રી

(III) અહમ્ કેન્દ્રી (યૌક્તિકીકરણ, પ્રક્ષેપણ, દમન, ઉર્ધ્વીકરણ)

(F) મનોભારની અસરો

(I) શારીરિક અસરો

(i) સુરક્ષાતંત્ર અને મનોભાર

(ii) મનોશારીરિક રોગો

* હૃદય સંબંધી રોગો * બ્લડપ્રેશર * દમ * ડાયાબિટીસ * જઠરનું ચાંદુ * સ્ટ્રોક

(II) મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો

(i) ડિપ્રેશન

(ii) નિર્ણયપ્રક્રિયા ઉપર અસર

(iii) સમસ્યાઉકેલમાં ખલેલ

(iv) સમાયોજનલક્ષી પ્રશ્નો

(G) માનસિક સ્વાસ્થ્ય

(I) અર્થ અને સ્વરૂપ

(II) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણાના ઉપાયો

(i) આહાર (ii) કસરત - વ્યાયામ (iii) યોગ - ધ્યાન (iv) જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન

(v) શિથિલીકરણની પ્રયુક્તિઓ (vi) સકારાત્મક અભિગમ (vii) સંગીત (viii) સમયનું વ્યવસ્થાપન

પ્રકરણ 6 : મનોવિકૃતિઓ

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) અસાધારણ વર્તન એટલે શું ?
 - (I) વ્યાખ્યા-વર્ગીકરણ
(D.S.M - 5 સુધી તથા ICD-10 સુધીની પ્રાથમિક માહિતી 10-12 લીટીમાં મૂકવી તથા D.S.M.5ના વર્ગીકરણનું કોષ્ટક પૂરક માહિતી તરીકે મૂકવું.)
- (C) અસાધારણ વર્તનની સમજૂતી માટેના પ્રતિમાનો
 - (I) જૈવિય પ્રતિમાનો
 - (II) મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિમાનો
 - (i) મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન
 - (ii) વાર્તાનિક પ્રતિમાન
 - (iii) બોધાત્મક પ્રતિમાન
- (D) અસાધારણ વર્તનનાં કારણો
 - (I) જૈવીય કારણો
 - (II) મનોસામાજિક કારણો
 - (III) સામાજિક - સાંસ્કૃતિક કારણો
- (E) મુખ્ય મનોવિકૃતિઓ :
 - (I) ચિંતા સંબંધી મનોવિકૃતિઓ
 - (i) સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતા
 - (ii) વિકૃત ભય
 - (iii) અનિવાર્ય વિચાર- અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણ
 - (II) મનોદશાની મનોવિકૃતિઓ :
 - (i) એકધ્રુવીય મનોવિકૃતિ (ખિન્નતા/ઉન્મત્તતા)
 - (ii) દ્વિધ્રુવીય મનોવિકૃતિ
 - (III) શીખવાની ક્રિયા સંબંધી મનોવિકૃતિઓ
 - (i) ડિસ્લેક્ષીયા (ii) ઓટિઝમ (iii) ADHD

પ્રકરણ 7 : સલાહ અને મનોપચાર

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) સલાહનો અર્થ - સમજૂતી
 - (i) સલાહકાર (ii) સલાહર્થી (iii) પારસ્પરિક આંતરક્રિયા
- (C) સલાહનાં સોપાનો

- (D) અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો
- (E) સલાહની આચારસંહિતા
- (F) મનોપચાર
 - (I) મનોપચારનો અર્થ
 - (II) મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચેનો તફાવત
 - (III) મનોપચારની પ્રક્રિયા
 - (IV) મનોપચારના અભિગમો
 - (i) મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ
 - (ii) વર્તનોપચાર અભિગમ
 - (iii) બોધાત્મક અભિગમ
 - (iv) રોજર્સનો અભિગમ
 - (V) મનોપચાર પ્રત્યેનો ભારતીય અભિગમ
 - (i) યોગ-(પતંજલિ અષ્ટાંગયોગ)
 - (ii) ભાવાતીત ધ્યાન

પ્રકરણ 8 : પર્યાવરણ અને વર્તન

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) માનવી-વાતાવરણનો સંબંધ અને તેના ઘટકો
 - (I) ભૌતિક ઘટકો
 - (II) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક ઘટકો
 - (III) પર્યાવરણીય અભિમુખતાના ઘટકો
 - (IV) પર્યાવરણીય વર્તનના ઘટકો
 - (V) વર્તનોની નીપજના ઘટકો
- (C) પર્યાવરણ અંગેના પ્રતિમાનો
 - (I) કર્ટલેવીનનું મોડલ
 - (II) બ્રોનફેનબ્રેનરનું મોડલ
- (D) માનવવર્તન પર પર્યાવરણની અસરો
 - (I) ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ
 - (II) હવાનું પ્રદૂષણ
 - (III) ભીડ/ગીચતાનું પ્રદૂષણ
- (E) માનવવર્તનની પર્યાવરણ પર અસરો
 - (I) કુદરતી સંસાધનોનો દૂરઉપયોગ
 - (II) નકામો કચરો
 - (III) ગંદકી

(F) પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાયો

(I) વાર્તાનિક ઉપાયો

(i) સ્વૈચ્છિક સાદગી

(ii) નક્કર વાસ્તવિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન

(iii) વાર્તાનિક ધોરણો

(iv) સંગઠિત જૂથ પ્રવૃત્તિઓ

(II) સમજિગત ઉપાયો

(i) પુનઃ ઉપયોગ

(ii) ઊર્જા સંરક્ષણ

(iii) ગ્રીન હાઉસ અસર

[નોંધ : પૂરક માહિતીમાં ફોનબેનબ્રેનરનો પર્યાવરણના પાંચ તંત્રોનો અભિગમ તથા અંગત અવકાશ વિષે નોંધ મૂકવી.]

પ્રકરણ 9 : સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન

(A) પ્રસ્તાવના

(B) સંસ્થાનો અર્થ - વ્યાખ્યા

(C) સંસ્થાનાં લક્ષણો

(I) સમાન લક્ષ્ય

(II) પ્રયત્નોનું સંકલન

(III) શ્રમ વિભાજન

(IV) જવાબદારી અને અધિકાર

(D) સંસ્થાનાં કાર્યો

(I) કાર્ય વિશિષ્ટિકરણ

(II) ખાતા વિભાજન

(III) આદેશ શૃંખલા (સાંકળ)

(IV) નિયંત્રણ વિસ્તાર

(V) કેન્દ્રીકરણ

(VI) ઔપચારિકરણ

(E) સંસ્થાની સંરચનાના પ્રકારો

(I) સરળ સંરચના

(II) અમલદારશાહી સંરચના

(III) સમયોરસીય સંરચના

(F) વ્યવસ્થાપકોના મૂળભૂત કાર્યો

(I) આયોજન

(II) સંગઠન

- (III) ભારતી અને ગિયુકિત
- (IV) આગેવાની નેતૃત્વ
- (V) નિયંત્રણ
- (G) વ્યવસ્થાપન ભૂમિકાઓ
 - (I) આંતર વૈયક્તિક ભૂમિકા
 - (II) માહિતી સંબંધિત ભૂમિકા
 - (III) નિર્ણય સંબંધિત ભૂમિકા
- (H) કર્મચારીઓની પસંદગી - પસંદગીની રીતો
 - (I) અરજીપત્રક
 - (II) મુલાકાત
 - (III) લેખિત કસોટીઓ
 - (IV) નમૂના ઉપરના કતૃત્વની કસોટીઓ
- (I) કાર્યપ્રેરણાના સિદ્ધાંતો
 - (I) જરૂરિયાતનો સિદ્ધાંત
 - (II) ધ્યેય નિર્ધારણ સિદ્ધાંત
 - (III) પ્રબલનનો સિદ્ધાંત
 - (IV) સમાનતાનો સિદ્ધાંત
 - (V) અપેક્ષા આધારિત સિદ્ધાંત
- (J) તાલીમ અને કતૃત્વ મૂલ્યાંકન
- (K) વેચાણ અને વિજ્ઞાપન

પ્રકરણ 10 : વિધાયક મનોવિજ્ઞાન

- (A) પ્રસ્તાવના
- (B) વ્યાખ્યા અને ધ્યેયો
- (C) સુખ અને સુખાકારી
 - (I) સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા - કારણો
 - (II) સુખના પ્રકારો
 - (III) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની રીતો
- (D) જાતિગત તફાવતો અને સુખ
- (E) લગ્ન અને સુખ
- (F) સુખ અને સંસ્કૃતિ
 - (i) પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી
 - (ii) પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી

Std-11
PSYCHOLOGY (141)

CONTENTS

Chapters	Topics
1.	The study of Psychology
2.	Methods in Psychology
3.	Human Development
4.	Biological basis of behaviour
5.	Cognitive Processes
6.	Memory & forgetting
7.	Language & Communication
8.	Personality & Self development
9.	Motivation & Emotion
10.	Consciousness

Chapter 1 : The Science of Psychology

- Introduction - Psychology in India
- Definition, meaning and nature of Psychology
- Definition & its explanation
- Nature - Psychology as a science
 - Natural Science
 - Social Science
 - Behavioural Science
- Aims of Psychology
 - description
 - explanation
 - production
 - control
- Origins, development and approach of modern Psychology
 - Biological
 - Behavioural
 - Psychodynamic
 - Cognitive
 - Humanistic
 - Socio-Cultural

* Field of Psychology

- Developed field
 - Experimental and Psychometric
 - Clinical, Psychopathology and Counselling
 - School & Educational
 - Organizational (HRD & HRM)
 - Social & Personality
 - Life Span/Developmental

* Developing field :

- Cognitive
- Neuropsychology
- Stress & Health
- Sports
- Environmental
- Forensic

* Other fields

- Engineering, Space, Occupational, Law, Psychology of Defence, Terrorism, Transport, Psychology of women, Community, Political.

Chapter 2 : Methods of Psychology

- Observation method
 - Introspection Naturealistic Systematic Field Participant Comparative
- Longitudinal, Cross-sectional & Case Study
- Experimental Method
 - definition & characteristics
 - variables
 - example of experiment
 - advantages and disadvantages
- Questionnaire Method
 - definition - advantages and disadvantages
- Interview Method
 - definition - advantages and disadvantages
- Psychological tests

Chapter 3 : Human Development

- Introduction
- What is development ?
 - growth, development and maturation
- Process of development
- Factors affecting the stages of development
- Theories of development
 - Cognitive (Piaget)
 - Moral (Kohlberg)
 - Stages of psycho-sexual development of Freud
 - Life span development (Erickson)

Chapter 4 : Biological Basis of behaviour

- (1) Evolutionary perspective
- (2) Genes and Behaviour
- (3) Nervous System
- (4) Endocrine System
- (5) Pituitary, Thyroid, Adrenal, Pancreas, Gender

Chapter 5 : Cognitive Processes

- Introduction
- Definition & information processing approach & model
- Cognitive processes
 - Thinking - definition & characteristics
 - Concepts - definition & utility
 - Reasoning - types (Inductive and deductive)
 - Problem solving - definition - stages - steps & methods of solutions
 - Judgement - meaning & explanation
 - Decision making - definition & nature
 - Imagination - definition & factors, Eliciting imaginations
 - Creative thinking - definition, nature, Steps of creative , Suggestions to enhance creativity

Chapter 6 : Memory and Forgetting

- What is Memory ?
- definition, meaning & stages of memory.
(sensory - short term - long term) (working)

- Difference between STM & LTM
- Forgetting
 - definition & meaning
 - determination of forgetting
 - encoding - storage - retrieval.
- Improving Memory
 - Mnemonics & PQRS Method

Chapter 7 : Language and Communication

- Language
 - Introduction
 - Definition and Characteristics
 - Aspects of language
 - Language developments
 - Errors of speech
 - Relation between Language & Thought
- Communication Process
 - Model of communication stages
 - Characteristics
 - Types - verbal & non- verbal
 - Effective communication skill
 - Obstacles in communication

Chapter 8 : Personality & Self - development

- Introduction
- Definition & approaches of personality
 - types
 - trait
 - psycho - dynamic
 - behavioural
 - humanistic
- Factors affecting personality development
 - Biological - physiological - psychological - Socio - cultural
- Assesment of personality
 - Observer's report
 - Self - report technique
 - projective technique
 - meaning, types (Rorschach, TAT, Rosenwig P. F. study, completion of stories & sentences)

- Self
 - Definition & development
 - Self as subject & self as object
 - Self development & Self regulation
 - Self observation
 - Stimulus control
 - Self reinforcement
 - Self development - definition & types - real self, possible self - idealistic self

Chapter 9 : Motivation and Emotion

- Definition & Nature
- Types of motivation
 - Biological (hunger, thirst, sleep, sexual)
 - Psychological Social (Achievement & affection , power affection)
- Emotion
 - definition
 - Concept of emotion (expression of emotion, physical basis of emotion, Cognitive basis of emotion)

[Extra reading Maslow's hierarchy of needs - new model]

- types of emotions (positive & negative emotion)
- need & methods of emotional control

Chapter 10 : Consciousness

- Definition & Nature
- Consciousness as control
- States of Consciousness
 - Non conscious - Pre conscious - Sub conscious - Unconscious
- Altered states of Consciousness
 - Sleep and its stages
 - dreams - some fundamental question about dreams
- Drug state of Consciousness
 - Psychoactive drugs
 - Psycho therapeutic drugs
- Transcendental meditation

Std-12

PSYCHOLOGY (141)

Chapter 1 : Sensation, Attention and Perception

- Sensation
 - definition, meaning and types of sensation
- Attention
 - definition, nature & characteristics.
 - determination of attention
- Perception
 - meaning, process, laws of perceptual grouping
 - perception of depth & distance
 - non - visual monocular & Binocular clues

Chapter 2 : Learning

- Definition and features
 - result of experience or practice
 - changing in behaviour
 - relatively permanent change
- How do we learn ?
 - Imitation/modelling & social learning
 - Trial & error (Thorndic experiment)
 - Conditioning (Pavlov & Skinner)
 - Pavlov (experiment - basic concepts, reinforcement, punishment, generalization, discrimination, spontaneous recovery)
 - Skinner (experiment - basic concepts, reinforcement, extinction, generalization, discommunication)
 - Insight (Kohler's experiment)

Chapter 3 : Intelligence

- Definition & nature - normal probability curve
- Contemporary approach
 - Gardner's Multiple intelligence
 - Sternberg Triarchic
 - Guilford Three dimensional
 - Spearman's two factor
 - Pass theory
- Measurement of intelligence : tests & categorization
- Intelligence - individual tests, Binet, Weschler, Raven's Progressive, Kaufman's breaf intelligence test.
- Distribution of IQ (table only)

Chapter 4 : Attitudes & prejudices

- Introduction
- Definition of attitude & nature
- Formation of attitudes
- (A) Methods of Acquisition of attitudes
 - Operant conditioning
 - Classical conditioning
 - Observational learning
 - Role model
- (B) Factors influencing attitude formation
 - Family - socialization
 - Direct personal experience
 - Influence of media
- Change in attitudes
 - Education - Propaganda - Law
 - Group discussion
- * Obstacles in changing attitudes
 - Functionality
 - Interconnections
 - strength
 - complexity
 - importance
- What are Prejudices ? Nature of Prejudices.
- Strategies to overcome prejudices
- Providing intergroup contact
- Reorganising learning in family & school
- Mass media
- Recategorization
- Cognitive intervention
- Developing positive attitude
- Law

Chapter 5 : Stress and Health

- definition & nature (Lazarus Model)
- origins of stress
 - traumatic events
 - recent life experiences
 - day to day hassles

- Reactions of Stress
 - physiological
 - behavioural & cognitive
 - emotional
- types of stress
 - internal & external
- techniques of stress
 - Coping task oriented - emotion founded
 - ego defensive techniques (projection, regression)
- Physical effects
- immune system - stress
- psycho - somatic.... (CHD, stroke, diabetes, HBP, asthma)
- psychological effect (depression, decision making & judgement making, adjustment problem)
- Mental health
 - definition - reduction of stress (diet, exercise, change in life style, yoga, relaxation techniques, positive attitude, time management, music therapy)

Chapter 6 : Psychological Disorders

- Introduction
- What is Abnormality ?
Definition - classification - causes
(DSM - V & ICD - X)
- Models of Abnormality
 - Biological Model
 - Psychological models (Psychoanalytical, Behaviouristic & Cognitive)
 - Causes
 - Biological - Psychosocial - Socio cultural
 - Main psychological disorders
 - Anxiety disorders (General Anxiety disorder, phobia, OCD)
 - Mood disorders
 - Unipolar (Depression/Mania)
 - Bipolar (Depression & Mania)
 - Schizophrenia
 - Eating disorders
 - Personality disorder
 - Learning disorders (ADHD/Dyslexia/Autism)

Chapter 7 : Counselling and Psychological Therapies

- What is counselling ?
- Definition and meaning of counselling
- Stages of counselling
- Characteristics & skills of an effective counsellor
- Ethics of counselling
- Definition of therapy
- Difference between counselling & psychological
- Process of therapy
- Approaches
 - Psychoanalytical
 - Behaviours
 - Cognitive
 - Client Centered
- Therapy : An Indian perspective - Yoga - meditation (TM) (8 yoga)
patanjali (8 stages)

In Short

Chapter 8 : Environment and Behaviour

- Introduction
- Relationship between man & environment & its components
(Physical, Socio-cultural, Environmental, Orientation, Environmental
behaviour, products of behaviour)
- Models of Environment
- Kert Lewin's Model
- Bronfenbrenner's Model (5 systems)
- Environmental influences on human behaviour
Air - Noise - Crowding
- Impact of human behaviour on man
- Misuse of natural resources
- Waste & garbage & filth
- Attempts to save environment
- (A) Behavioural Solutions :
 - Voluntary simplicity
 - Encouraging concrete actions
 - Providing behavioural norms
 - organised group activities
- (B) Global Solutions :
 - Recycling
 - Energy Conservation
 - Green house effect

Chapter 9 : Organisational Psychology

- What is Organization ? Definition
- Features of an Organization
- Common goal
- Co-ordination of efforts
- Division of labour
- Responsibility & authority
- Monitoring & control
- **Function of Organization**
- Work Specialization
- Departmentalization
- Chain of Command
- Span of Control
- Centralization
- Formalization
- **Types of Organizational Structure**
- Simple Structure
- Bureaucratic Structure
- Matrix Structure
- **Basic functions of Manager**
- (a) Planning (b) Organizing (c) Staffing (d) Leading (e) Controlling
- **Role of Manager**
- Interpersonal
- Informational
- Decisional
- **Selection of Personnel**
- **Methods :** (1) Application Blank
- (2) Interview
- (3) Written Test
- (4) Performance Simulation
- **Motivation for Work**
- Need Theory
- Goal Setting Theory
- Reinforcement Theory

Equity Theory & Expectancy Theory

Training & Performance Appraisal

- Marketing & Advertisement

Chapter 10 : Positive Psychology

- Definition & goals

- Happiness & well-being

- Happiness & well being definition & causes

- Types of happiness

- Measuring psychological well-being

- Gender and happiness

- Marriage & Happiness

- Happiness & Culture

- Western Culture and Happiness

- Eastern Culture and Happiness