

Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate	Class: B.A.	Year: I	Session: 2025-26
Subject: Psychology			
1	Course Code		
2	Course Title	Psychology in Everyday Life (Theory)	
3	Course Type (Core Course/ Discipline Specific Elective/)	Multi/Inter-Disciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have had completed 12 th standard. Open for all	
5	Course Learning outcomes (CLO)	After completion of this course students will be able to - 1. Understand the basic concepts and nature of psychology. 2. Apply psychological knowledge to understand behavior in daily life. 3. Analyze way attention, memory, and perception works in real-world situations. 4. Understand effect of digital age on human behavior.	
6	Credit Value	2 (Two)	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Practical (in hours per week):			
L-T-P:			
Unit	Topics	No. of Lectures (1 Hour Each)	
1	Psychology in Indian perspective: psychology in Indian tradition, scope and subject matter; Concept of Mana, Bhavati dyaayn; Psychology: Origins, scope, and applications; Myths and misconceptions about psychology; Application of Psychology in everyday life: education, health, workplace.	6	
2	Sensation, Perception and Attention: Sensation: concept and nature; concept of Panchendriya (the five senses) in Indian perspective; sensory modalities and their psychological relevance. Attention: concept; types of attention: sustained, selective, divided; factors affecting attention; common distractions in everyday life; the myth of multitasking; Perception: concept; principles of perceptual organization; illusions and their relevance in daily experiences.	6	
3	Memory and Forgetting: concept, types (sensory, short-term, long-term), forgetting: concept, forgetting curve; strategies to improve memory.	6	


DR. ANITA PURI SINGH
 Professor & Head
 Dept. of Psychology
 Govt. M.L.B. Girls P.G. College
 P.O. Box 1462002 (M.P.)

4	Emotions, and Motivation: Emotions: concept, types; Biological and cultural basis of emotions; Motivation: definition, intrinsic and extrinsic motivation; introduction of motivational everyday life: hunger, thirst, sex, shelter, affiliation, power, achievement motivation.	6
5	Psychology in the Digital Age: Human behavior in the age of social media and AI; Attention economy and digital distractions; Cyberbullying, FOMO, JOMO, digital wellness and hygiene.	6

Keywords/Tags:

1. Human behavior
2. Emotion and motivation
3. Memory and perception
4. Cyberbullying
5. Digital psychology
6. Everyday applications of psychology

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2016). *Interplay: The process of interpersonal communication* (13th ed.). Oxford University Press.
2. American Psychological Association. (2016). *What is psychology?*
<https://www.apa.org/topics/psychology-101>
3. American Psychological Association. (2021). *The psychology of communication styles*.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/communication-style>
4. American Psychological Association. (2022). *How digital media affects psychological well-being*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/digital-media>
5. American Psychological Association. (2023). *Motivation and emotion resources*.
<https://www.apa.org/topics/motivation>
6. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
7. Andrews, Sudhir (1988). *How to Succeed at Interviews*. 21st (rep.) Tata McGraw-Hill, New Delhi.
8. Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556–559.
<https://doi.org/10.1126/science.1736359>
9. Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). Pearson.
10. Burleson, B. R. (2010). The nature of interpersonal communication. In C. R. Berger, M. E. Roloff, & D. R. Roskos-Ewoldsen (Eds.), *The handbook of interpersonal communication* (4th ed., pp. 145–176). SAGE.
11. Cherry, K. (2022). *How multitasking affects attention and memory*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/multitasking-and-the-brain-2795003>
12. Covey, Stephen. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. NY: Free Press
13. Devito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
14. Eysenck, M. W. (2012). *Fundamentals of cognition* (2nd ed.). Psychology Press.
15. Feldman, R. S. (2018). *Understanding psychology* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
16. Franken, R. E. (2007). *Human motivation* (6th ed.). Cengage Learning.

Ans. Puri: 2/2/22

17. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
18. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
19. Hindle, Tim (2003). Reducing Stress. Essential Manager series. Dk Publishing.
20. Kuppaswamy, B. (1990). Elements of ancient Indian psychology. Konark Publishers.
21. Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J., & Beyerstein, B. L. (2010). *50 great myths of popular psychology: Shattering widespread misconceptions about human behavior*. Wiley-Blackwell.
22. Lucas, Stephen (2001). Art of Public Speaking. Tata - Mc-Graw Hill, New Delhi.
23. Matlin, M. W. (2009). *Cognition* (7th ed.). Wiley.
24. McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book* (3rd ed.). New Harbinger Publications.
25. Mishra, G. & Mohanty, A. K. (2002) perspectives on indigenous psychology, New Delhi, Concept publishing company
26. Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (2016). *Introduction to psychology*. McGraw-Hill Education.
27. Naughton, J. (2019). *From Gutenberg to Zuckerberg: What you really need to know about the Internet*. Quercus.
28. Petes S. J., Francis (2011). Soft Skills and Professional Communication: Tata McGrawHill Education, New Delhi.
29. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
30. Rao, K. R., & Paranjpe, A. C. (2016). Psychology in the Indian tradition. Springer.
31. Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). *Handbook of Indian psychology*. Foundation Books. <https://doi.org/10.1017/UPO9788175968448>
32. Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2011). *Psychology* (2nd ed.). Worth Publishers.
33. Smith, B. (2004). Body Language. Rohan Book Company, Delhi.
34. Solso, R. L., MacLin, M. K., & MacLin, O. H. (2008). *Cognitive psychology* (8th ed.). Pearson.
35. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
36. Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2012). *Psychology: Core concepts* (7th ed.). Pearson.
37. रहमान, ए. (1995) सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, पटना
38. रामनाथ शर्मा, रचना शर्मा, भारतीय मनोविज्ञान, अटलांटिक पब्लिशर एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स
39. लक्ष्मी शुक्ला (1998), भारतीय मनोविज्ञान, परिमल पब्लिकेशन, दिल्ली

Suggestive digital platforms/ web links

<https://nppassociation.org/content/Positive%20Psychology-%20A%20Retrospection.pdf>
<https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/86633>
<https://ppc.sas.upenn.edu/>
<https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>

Suggested equivalent online courses:

<https://pll.harvard.edu/course/positive-psychology>
<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>
<https://www.coursera.org/specializations/positivepsychology>

Part D-Assessment and Evaluation

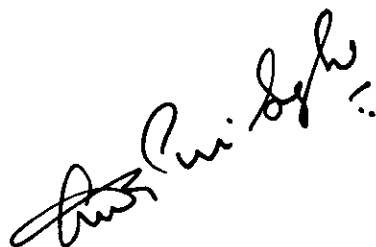
Ans. Pm. Singh

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks: 100

University Exam (UE): 100 Marks

External Assessment: University Exam Section Time : 03.00 Hours	Section(A): Very Short Questions Section (B): Short Questions Section (C): Long Questions	100
--	--	-----

Any remarks/ suggestions:

Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate	Class: B.A.	Year: I	Session: 2025-26
Subject: Psychology			
1	Course Code		
2	Course Title	Psychology in everyday life (practical)	
3	Course Type (Core Course/ Discipline Specific Elective/ Elective/ Generic Elective /Vocational/.....)	Multi/Inter-Disciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have completed 12 th standard with ant subject.	
5	Course Learning outcomes (CLO)	Upon completion of these activities, students will be able to: 1. Demonstrate understanding of perceptual and cognitive processes (e.g., illusions, attention, memory). 2. Apply basic psychological concepts e.g., motivation, attention to analyze real-life behavior and habits. 3. Enhance self-awareness of behavioral patterns through personal tracking and reflection exercises. 4. Critically reflect on digital habits and social influences using a psychological perspective.	
6	Credit Value	1 (One)	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Practical (in hours per week):			
L-T-P:			
Unit	Topics	No. of Lectures (2 Hours Each)	
Part A (Any four) Practical / activity	1. Müller-Lyer illusion 2. Moon Illusion report with photograph 3. Attention experiment 4. Memory experiment 5. Stroop test 6. Chunking/mnemonics experiment 7. Track one's own smartphone/social media usage for 3 days 8. Maintain a one-week log of motivations behind daily actions 9. Listening Styles and Communication Practice 10. Report on Indian methods of dhyaan (Meditation)	30	
Keywords/Tags: 1. Psychology 2. Perception			

Amir Singh

3. Attentions span
4. mnemonics
5. Memory

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
2. Bellak, L., & Abrams, D. M. (1997). *The TAT, CAT, and SAT in clinical use* (6th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
3. Benjamin, L. T., Nodine, B., Evans, R., & Boniecki, C. (2008). *Activities handbook for the teaching of psychology* (Vol. 4). American Psychological Association.
4. Britt, M. A. (2016). *Psych experiments: From Pavlov's dogs to Rorschach's inkblots—Put psychology's most fascinating studies to the test*. Adams Media.
5. Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2017). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
6. Fischer, J., & Corcoran, K. (2007). *Measures for clinical practice and research: A sourcebook*. Oxford University Press.
7. Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). *Psychological testing: Principles, applications, and issues* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
8. Kessler, R. C., & Üstün, T. B. (Eds.). (2008). *The WHO World Mental Health Surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
9. Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). *Handbook of Indian psychology*. Foundation Books. <https://doi.org/10.1017/UPO9788175968448>
10. Ware, M. E., & Johnson, D. E. (Eds.). (2000). *Handbook of demonstrations and activities in the teaching of psychology* (Vol. 1). Routledge.
11. रहमान, ए. (1995) सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, पटना
12. शुक्ला, अनुपम, & त्रिपाठी, हरिगोविन्द (2023). मनोविज्ञान का परिचय (Introduction to Psychology). मध्यप्रदेश हिंदी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल.

Suggestive digital platforms/ web links

<https://www.parinc.com/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305233/>
<https://courses.lumenlearning.com/wm-abnormalpsych/chapter/psychological-assessment/>

Suggested equivalent online courses:

<https://hss.iitd.ac.in/course/psychological-testing-and-behavioral-assessment>
https://onlinecourses.swayam2.ac.in/cec23_hs05/preview
<https://www.acsedu.com/courses/psychological-assessment-i-845.aspx>
<https://www.online.colostate.edu/courses/PSY/PSY370.dot>
<https://www.classcentral.com/course/psychodiagnostics-8619>

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Ans. Singh

External Assessment	Marks
Evaluation of practice / Activities	100
TOTAL	100
Any remarks/ suggestions:	

Ans. Singh

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण-पत्र	कक्षा : बी ए	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय: मनोविज्ञान			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	दैनिक जीवन का मनोविज्ञान (सैद्धांतिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोर कोर्स/ डिसिप्लिन स्पेसिफिक इलेक्टिव)	मल्टी/ इंटरडिसिप्लिनरी कोर्स	
4	पूर्वपेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिए, छात्र 12 th पास किया हो। सभी के लिए उपलब्ध (Open For all)	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम को पूर्ण करने के पश्चात् छात्र निम्नलिखित में सक्षम होंगे – 1. मनोविज्ञान की मूल अवधारणाओं और प्रकृति को समझ सकेंगे 2. दैनिक जीवन में व्यवहार को समझने के लिए मनोवैज्ञानिक ज्ञान का प्रयोग कर सकेंगे; 3. अवधान, स्मृति और संवेग वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में क्रियान्वयन के तरीकों का विश्लेषण कर सकेंगे; 4. डिजिटल युग का मानव व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन कर सकेंगे	
6	क्रेडिट मान	2 (दो)	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:

इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या (1 घंटा/ व्याख्यान)
1	भारतीय परिप्रेक्ष्य में मनोविज्ञान : भारतीय परंपरा में मनोविज्ञान; प्रकृति, क्षेत्र और उद्देश्य; मन की अवधारणा, भावातीत ध्यान; मनोविज्ञान: उत्पत्ति, क्षेत्र और अनुप्रयोग; मनोविज्ञान से जुड़े मिथक और भ्रांतियाँ; दैनिक जीवन में मनोविज्ञान के अनुप्रयोग: शिक्षा, स्वास्थ्य, कार्यस्थल।	9
2	संवेदना, प्रत्यक्षीकरण और अवधान: संवेदना: प्रत्यय और प्रकृति; भारतीय दृष्टिकोण में पंचेन्द्रिय (पांच इंद्रियाँ); संवेदी विधाएँ और उनकी मनोवैज्ञानिक सार्थकता। अवधान: प्रत्यय और प्रकृति; अवधान के प्रकार – सतत, चयनात्मक, और विभाजित; अवधान को प्रभावित करने वाले कारक; दैनिक जीवन में ध्यान विचलन के कारण; बहुकार्य का मिथक। प्रत्यक्षीकरण : प्रत्यय; प्रात्यक्षीक संगठन के सिद्धांत; भ्रम और उनके दैनिक जीवन में प्रासंगिकता	9

Ans Puri Sign

3	स्मृति और विस्मरण: अवधारणा और प्रकार (संवेदी, अल्पकालिक, दीर्घकालिक); विस्मरण: परिभाषा, विस्मरण वक्र; स्मृति सुधार की रणनीतियाँ।	9
4	संवेग और अभिप्रेरणा: संवेग: अवधारणा एवं प्रकार; संवेगों का जैविक तथा सांस्कृतिक आधार। अभिप्रेरणा: अभिप्रेरणा की परिभाषा; आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा; दैनिक जीवन में अभिप्रेरणा का परिचय: भूख, प्यास, यौन, आश्रय, सामाजिक जुड़ाव, शक्ति की चाह, और उपलब्धि की अभिप्रेरणा।	9
5	डिजिटल युग में मनोविज्ञान: सोशल मीडिया और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) के युग में मानवीय व्यवहार; ध्यान संचयन और डिजिटल विचलन; साइबरबुलिंग, FOMO (कुछ छूट जाने का डर), JOMO (कुछ छूट जाने की खुशी), डिजिटल स्वास्थ्य और स्वच्छता।	9

सार बिंदु (की बर्ई) / टैग:

1. मानवीय व्यवहार;
2. संवेग और प्रेरणा;
3. स्मृति और प्रत्यक्षीकरण ;
4. साइबरबुलिंग
5. डिजिटल मनोविज्ञान;
6. मनोविज्ञान के दैनिक जीवन में अनुप्रयोग।

भाग स- अनुसंसित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

अनुसंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:

1. Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2016). *Interplay: The process of interpersonal communication* (13th ed.). Oxford University Press.
2. American Psychological Association. (2016). *What is psychology?*
<https://www.apa.org/topics/psychology-101>
3. American Psychological Association. (2021). *The psychology of communication styles*.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/communication-style>
4. American Psychological Association. (2022). *How digital media affects psychological well-being*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/digital-media>
5. American Psychological Association. (2023). *Motivation and emotion resources*.
<https://www.apa.org/topics/motivation>
6. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
7. Andrews, Sudhir (1988). *How to Succeed at Interviews*. 21st (rep.) Tata McGraw-Hill, New Delhi.
8. Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556–559.
<https://doi.org/10.1126/science.1736359>
9. Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). Pearson.

Ans. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

10. Burleson, B. R. (2010). The nature of interpersonal communication. In C. R. Berger, M. E. Roloff, & D. R. Roskos-Ewoldsen (Eds.), *The handbook of interpersonal communication* (4th ed., pp. 145–176). SAGE.
11. Cherry, K. (2022). *How multitasking affects attention and memory*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/multitasking-and-the-brain-2795003>
12. Covey, Stephen. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. NY: Free Press
13. Devito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
14. Eysenck, M. W. (2012). *Fundamentals of cognition* (2nd ed.). Psychology Press.
15. Feldman, R. S. (2018). *Understanding psychology* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
16. Franken, R. E. (2007). *Human motivation* (6th ed.). Cengage Learning.
17. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
18. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
19. Hindle, Tim (2003). *Reducing Stress*. Essential Manager series. Dk Publishing.
20. Kuppaswamy, B. (1990). *Elements of ancient Indian psychology*. Konark Publishers.
21. Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J., & Beyerstein, B. L. (2010). *50 great myths of popular psychology: Shattering widespread misconceptions about human behavior*. Wiley-Blackwell.
22. Lucas, Stephen (2001). *Art of Public Speaking*. Tata - Mc-Graw Hill, New Delhi.
23. Matlin, M. W. (2009). *Cognition* (7th ed.). Wiley.
24. McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book* (3rd ed.). New Harbinger Publications.
25. Mishra, G. & Mohanty, A. K. (2002) perspectives on indigenous psychology, New Delhi, Concept publishing company
26. Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (2016). *Introduction to psychology*. McGraw-Hill Education.
27. Naughton, J. (2019). *From Gutenberg to Zuckerberg: What you really need to know about the Internet*. Quercus.
28. Petes S. J., Francis (2011). *Soft Skills and Professional Communication*. Tata McGrawHill Education, New Delhi.
29. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
30. Rao, K. R., & Paranjpe, A. C. (2016). *Psychology in the Indian tradition*. Springer.
31. Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). *Handbook of Indian psychology*. Foundation Books. <https://doi.org/10.1017/UPO9788175968448>
32. Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2011). *Psychology* (2nd ed.). Worth Publishers.
33. Smith, B. (2004). *Body Language*. Rohan Book Company, Delhi.
34. Solso, R. L., MacLin, M. K., & MacLin, O. H. (2008). *Cognitive psychology* (8th ed.). Pearson.
35. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
36. Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2012). *Psychology: Core concepts* (7th ed.). Pearson.
37. रहमान, ए. (1995) सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदाम, पटना
38. रामनाथ शर्मा, रचना शर्मा, भारतीय मनोविज्ञान, अटलांटिक पब्लिशर एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स
39. लक्ष्मी शुक्ला (1998), भारतीय मनोविज्ञान, परिमल पब्लिकेशन, दिल्ली

Ans. Puri. 8/2/21

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म /वेब लिंक

<https://nppassociation.org/content/Positive%20Psychology-%20A%20Retrospection.pdf>

<https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/86633>

<https://ppc.sas.upenn.edu/>

<https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

<https://pll.harvard.edu/course/positive-psychology>

<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>

<https://www.coursera.org/specializations/positivepsychology>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:**अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:**

अधिकतम अंक: 100

विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 100

आकलन :	अनुभाग (अ): अति लघु प्रश्न	100
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:	अनुभाग (ब): लघु प्रश्न	
समय- 03.00 घंटे	अनुभाग (स): दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	

कोई टिप्पणी/सुझाव:

Amrinder Singh

प्रायोगिक प्रश्नपत्र

भाग ब - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण-पत्र	कक्षा :बी ए	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय: मनोविज्ञान			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	दैनिक जीवन का मनोविज्ञान (प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार:(कोर कोर्स/ डिसिप्लिन स्पेसिफिक इलेक्टिव.)	मल्टी/ इंटरडिसिप्लिनरी कोर्स	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिए, छात्र ने किसी भी विषय के साथ 12 वीं पूरा में किया हो।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इन गतिविधियों को पूर्ण करने के उपरांत, विद्यार्थी निम्नलिखित क्षमताओं का प्रदर्शन करने में सक्षम होंगे: 1. प्रयोगों के माध्यम से प्रत्यक्षीकरण और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं (जैसे ध्रांतियाँ, ध्यान, स्मृति) की समझ का प्रदर्शन करना; 2. प्रेरणा, ध्यान और संप्रेषण जैसे आधारभूत मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को वास्तविक जीवन के व्यवहार और आदतों के विश्लेषण में प्रयुक्त करना; 3. व्यक्तिगत ट्रैकिंग और आत्म-चिंतन गतिविधियों के माध्यम से अपने व्यवहार रीति (पैटर्न) के प्रति आत्म-जागरूकता बढ़ाना; 4. मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से डिजिटल आदतों और सामाजिक प्रभावों पर आलोचनात्मक चिंतन करना।	
6	क्रेडिट मान	1 (एक)	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या (2 घंटे/ व्याख्यान)	
भाग अ (कोई चार) प्रयोग / गतिविधियाँ	1. म्यूलर-लायर भ्रम (Müller-Lyer illusion) 2. चाँद भ्रम पर चित्र के साथ रिपोर्ट 3. ध्यान प्रयोग 4. स्मृति पर प्रयोग 5. स्टूप परीक्षण	30	

Handwritten signature/initials

	6. चर्किंग / स्मृति तकनीक प्रयोग 7. तीन दिनों तक अपने स्मार्टफोन / सोशल मीडिया उपयोग को ट्रैक करना 8. दैनिक क्रियाओं के पीछे की प्रेरणाओं का एक सप्ताह का लॉग बनाए रखना 9. श्रवण शैली और संप्रेषण अभ्यास 10. ध्यान की भारतीय विधियों पर रिपोर्ट	
सार बिंदु (की बर्द)/टिप: 1. मनोविज्ञान 2. प्रत्यक्षीकरण 3. अवधान काल 4. स्मृति तकनीक 5. स्मृति		
भाग स- अनुसंसित अध्ययन संसाधन		
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन		
अनुसंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री: 1. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). <i>Psychological testing</i> (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 2. Bellak, L., & Abrams, D. M. (1997). <i>The TAT, CAT, and SAT in clinical use</i> (6th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon. 3. Benjamin, L. T., Nodine, B., Evans, R., & Boniecki, C. (2008). <i>Activities handbook for the teaching of psychology</i> (Vol. 4). American Psychological Association. 4. Britt, M. A. (2016). Psych experiments: From Pavlov's dogs to Rorschach's inkblots—Put psychology's most fascinating studies to the test. Adams Media. 5. Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2017). <i>Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement</i> (10th ed.). McGraw-Hill Education. 6. Fischer, J., & Corcoran, K. (2007). <i>Measures for clinical practice and research: A sourcebook</i>. Oxford University Press. 7. Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). <i>Psychological testing: Principles, applications, and issues</i> (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth. 8. Kessler, R. C., & Üstün, T. B. (Eds.). (2008). <i>The WHO World Mental Health Surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders</i>. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 9. Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). <i>Handbook of Indian psychology</i>. Foundation Books. https://doi.org/10.1017/UPO9788175968448 10. Ware, M. E., & Johnson, D. E. (Eds.). (2000). <i>Handbook of demonstrations and activities in the teaching of psychology</i> (Vol. 1). Routledge. 11. रहमान, ए. (1995) सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, पटना		

Ans. P. Singh

12. शुक्ला, अनुपम, & त्रिपाठी, हरिगोविन्द (2023). मनोविज्ञान का परिचय (Introduction to Psychology). मध्यप्रदेश हिंदी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल.

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म/ वेब लिंक

<https://www.parinc.com/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305233/>

<https://courses.lumenlearning.com/wm-abnormalpsych/chapter/psychological-assessment/>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

<https://hss.iitd.ac.in/course/psychological-testing-and-behavioral-assessment>

https://onlinecourses.swayam2.ac.in/cec23_hs05/preview

<https://www.acsedu.com/courses/psychological-assessment-i-845.aspx>

<https://www.online.colostate.edu/courses/PSY/PSY370.dot>

<https://www.classcentral.com/course/psychodiagnostics-8619>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ:

बाह्य मूल्यांकन	अंक
प्रयोग / गतिविधियों का मूल्यांकन	100
कुल अंक	100

कोई टिप्पणी/सुझाव:

DR. ANITA PURI SINGH
Professor & Head
Dept. of Psychology
Govt M.L.B Girls P.G. College
Bhopal-462002 (M.P.)