

**मनोविज्ञान**  
**Psychology (328- New Course)**  
**शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र**  
**Tutor Marked Assignment**

कुल अंक :20  
Max Marks: 20

**टिप्पणी:**

**Note :**

- i. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के सामने दिए गए हैं।  
All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given beside the questions.
- ii. उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, अनुक्रमांक अध्ययन केंद्र का नाम और शब्दों में लिखिए।  
Write your name, enrollment numbers, AI name, and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दें। 2  
Answer any one of the following questions about 40-60 words. 2
  - a) ब्रॉफेनब्रेनर मानव व्यवहार को समझने के लिए सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों को समझने का प्रयास करते हैं। मॉडल को समझने के बाद, प्रासंगिक उदाहरण के साथ विभिन्न प्रणालियों पर प्रकाश डालें जो आपके दैनिक जीवन में आपके व्यवहार को प्रभावित करती हैं। (पाठ-2 देखें)  
Bronfenbrenner tries to understand the socio-cultural factors in understanding the human behavior. After understanding the model, highlight different systems with relevant example that influence your behavior in your day-to-day life. (See Lesson-2)
  - b) किशोर मानव मस्तिष्क पर साइकोएक्टिव पदार्थ के प्रभाव का अध्ययन करना चाहते हैं। इस मामले में, शोध करने के लिए सबसे उपयुक्त मनोवैज्ञानिक तरीका कौन सा है? साथ ही, कुछ नैतिक चुनौतियाँ भी साझा करें जिनका सामना किशोर को अनुसंधान करते समय करना पड़ सकता है। (पाठ-4 देखें)  
Kishore wants to study the influence of psychoactive substance on human mind. In this case, which is the most appropriate psychological method for conducting the research? Also, share some ethical challenges which are likely to be faced by Kishore while conducting the research. (See Lesson-4)
2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दें। 2  
Answer any one of the following questions in about 40-60 words. 2
  - a) अपने दैनिक जीवन की किन्हीं 5 गतिविधियों की सूची बनाएं जिनके लिए आपको उच्च अभिप्रेरणा की आवश्यकता है। इन गतिविधियों को आंतरिक या बाह्य अभिप्रेरणा के

साथ-साथ उस पुनर्बलन में वर्गीकृत करें जिसकी आपको बाह्य रूप से प्रेरित कार्यों के लिए आवश्यकता होती है। (पाठ-9 देखें)

List any 5 activities in your daily life which require high motivation for you. Categorize these activities into intrinsic or extrinsic motivation along with the reinforcement that you require for extrinsically motivated tasks. (See Lesson-9)

- b) अपने परिवार या आस-पड़ोस में 4-5 वरिष्ठ नागरिकों पर गौर करें और उनसे बातचीत करें। उनसे उन परिवर्तनों के बारे में पूछें जो उन्होंने उम्र बढ़ने के साथ बूढ़े होने के दौरान अनुभव किए। इन परिवर्तनों को संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक आयामों में वर्गीकृत करें। (पाठ 15 देखें)

Observe and interact with 4-5 senior citizens in your family or in your neighborhood. Ask them about the changes that they experienced while transitioning to old age. Categorize these changes into cognitive, emotional, social and physiological dimensions. (See lesson 15)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words. 2

- a) मनोविज्ञान न केवल व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन करता है बल्कि यह मनुष्यों में भिन्नताओं की सराहना भी करता है। आपके अनुसार विविधता के सामान्य फायदें और चुनौतियाँ क्या हैं? उन कारकों का भी उल्लेख करें जो विविधता उत्पन्न करने के लिए उत्तरदायी हैं। (पाठ 16 देखें)

Psychology not only studies individual differences but also it appreciates the variations in human beings. According to you, what are the common advantages and challenges does Diversity bring in? Also, mention the factors that are responsible for causing diversity. (See Lesson 16)

- b) आप 5 साल के बच्चे के गुस्से को सुधारने के लिए एक प्रयोग तैयार कर रहे हैं। इसके लिए आप किस प्रकार के पुनर्बलन और पुनर्बलन के शेड्यूल का उपयोग करेंगे?

(पाठ 7 देखें)

You are designing an experiment for improving the temper tantrums of a 5 year old. For this, which type of reinforcements and schedules of reinforcements would you employ? (See Lesson 7)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words. 4

- a) केवल एक ही पृथ्वी है और हम इसे खोने का जोखिम नहीं उठा सकते। मनोविज्ञान के एक विद्यार्थी के रूप में, मनोविज्ञान के सिद्धांतों का उपयोग करके जागरूकता पैदा करने और पर्यावरण-समर्थक व्यवहार और कार्यों को बढ़ावा देने के लिए एक हस्तक्षेप (या विज्ञापन अभियान) डिज़ाइन करें। (पाठ-21 देखें)

There is only one earth and we cannot afford to lose it. As a psychology student, design an intervention (or Advertisement campaign) to create awareness and promote pro-environment behaviors and actions using the principles of psychology. (See lesson 21)

- b) अपने परिवार या पड़ोस के किसी वयस्क से बात करें। उनसे उस संकट की स्थिति के बारे में पूछें जिसका उन्होंने अपने जीवन काल में सामना किया था और उन कारकों के बारे में पूछें जिनसे उन्हें पूरे समय स्थिति स्थापन के साथ ऐसे संकट का सामना करते रहने में मदद मिली। उत्तर का विश्लेषण करें और स्थिति स्थापन की अपनी समझ के आधार पर स्थिति स्थापन लाने के लिए कुछ रणनीतियों का उल्लेख करें।

(पाठ 24 देखें)

Talk to an adult in your family or neighborhood. Ask them about a crisis situation which they faced in their life time and factors which helped them to remain resilient throughout. Analyze the answer and mention some strategies to build resilience based on your understanding of resilience. (See Lesson 24)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए।

Answer any one of the following questions in about 100-150 words. 4

- a) क्या मानव व्यवहार प्रकृति (वंशानुगत) या पोषण (परिवेश) से प्रभावित होता है, यह अभी भी मनोविज्ञान में एक चर्चा का विषय है। उपर्युक्त चर्चा के संदर्भ में प्रासंगिक उदाहरण के साथ अपने पक्ष को प्रस्तुत कीजिए। (पाठ 2 देखें)

Whether Human behavior is influenced by nature (hereditary) or nurture (environment) is still an active debate in psychology. Justify your stand with relevant example in the above mentioned debate. (See Lesson 2)

- b) कल्पना कीजिए कि आप एक हाई स्कूल में शिक्षक हैं और आप कक्षा में विद्यार्थियों के व्यवहार को बेहतर बनाने के लिए प्राचीन अनुबंधन के सिद्धांतों का प्रयोग करना चाहते हैं। सकारात्मक शिक्षण वातावरण को बढ़ावा देने के लिए आप प्राचीन अनुबंधन तकनीकों का उपयोग कैसे करेंगे? आप अननुबंधित उद्दीपक(यूसीएस), अननुबंधित अनुक्रिया, (यूसीआर), अनुबंधित उद्दीपक (सीएस), और अनुबंधित अनुक्रिया (सीआर) सहित प्राचीन अनुबंधन की अवधारणाओं को कैसे लागू कर सकते हैं? इसके विशिष्ट उदाहरण प्रस्तुत करें। (पाठ-7 देखें)

Imagine you are a teacher in a high school and you want to apply principles of classical conditioning to improve student behavior in the classroom. How would you use classical conditioning techniques to promote a positive learning environment? Provide specific examples of how you might apply the concepts of classical conditioning, including the unconditioned stimulus (UCS), unconditioned response (UCR), conditioned stimulus (CS), and conditioned response (CR). (See Lesson-7)

6. नीचे दिए गए में से कोई एक प्रोजेक्ट तैयार करें: 6

Prepare any one project out of the given below:

- a) विकास के विभिन्न पहलुओं (जैसे शारीरिक, सामाजिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक) को दर्शाते हुए एक विकासात्मक यात्रा स्कैपबुक बनाएं। अपनी विकासात्मक यात्रा से संबंधित घटनाओं के विवरण को एकत्रित करने के लिए अपने परिवार के सदस्यों के

साथ बातचीत करें। अपनी विकास यात्रा में विभिन्न समाजीकरण घटक के प्रभाव पर प्रकाश डालें। (पाठ 12 देखें)

Make a developmental journey scrapbook showing the different aspects (like physical, social, cognitive and emotional) of development. Interact with your family members to collect anecdotes related to your developmental journey. Highlight the influence of different socialization agents your development journey. (See lesson 12)

- b) आपका मित्र युवराज आने वाले 2-3 महीनों में प्रतियोगी परीक्षाओं में शामिल हो रहा है। वह इस प्रक्रिया से जुड़े दबाव और तनाव का सामना करने में असमर्थ है। ऐसी स्थिति का सामना करने के लिए एक बहुआयामी (मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने वाला) विधि विकसित करें जो ऐसी स्थिति में उसके लिए सहायक हो सकता है। (पाठ 22 देखें)

Your friend Yuvraj is appearing for competitive exams in the coming 2-3 months. He is unable to cope with the pressure and stress surrounding the process. Develop a multidimensional (focusing on mental and physical health) coping approach which can be helpful for him in such a situation. (See lesson 22).