

मनोविज्ञान
Psychology
(222)
Tutor Marked Assignment
शिक्षक अंकित मूल्यांकन-पत्र

कुल अंक : 20
Max Marks: 20

टिप्पणी : (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Note: 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 विषय स्पष्ट 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 दीजिए। **2**
Answer any one of the following questions about 40-60 words.

(a) मानव विकास के प्रत्येक चरण से जुड़े विकासात्मक कार्य क्या हैं और वे अगले चरण के लिए किसी व्यक्ति की सफल प्रगति को कैसे निर्धारित करते हैं ? (पाठ-9 देखें)

What are the developmental tasks associated with each stage of human development and how do they determine a person's successful progression to the next stage.

(See Lesson-9)

b) स्कूल छोड़ने, ठहराव और अपव्यय के मुख्य कारण क्या हैं ? भारत में स्कूल छोड़ने वालों की दर कम करने के लिए क्या प्रयास किए जा रहे हैं। (पाठ-16 देखें)

What are the main reasons for school dropout, stagnation and wastage? What efforts are being made to decrease the school dropout rate in India? (See Lesson- 16)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। **2**
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) पतंजलि द्वारा वर्णित योग के आठ चरणों का अभ्यास कीजिए। पांच अलग-अलग योग चरणों का अभ्यास करते हुए अपनी तस्वीर चिपकाएं। (पाठ-25 देखें)

Practice the eight steps of Yoga as described by Patanjali. Paste your images practicing six different yoga steps. (See Lesson- 25)

- (b) एक अच्छा करियर विकल्प चुनने के लिए कौन-कौन कदम हैं और करियर विकल्प चुनते समय किन सामान्य मिथकों से बचना चाहिए। (पाठ-21 देखें)

What are the steps to making a good career choice and what are the common myths to avoid while making a career choice? (See Lesson-21)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

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

- (a) हमारी शिक्षा, परस्पर सम्बन्धों, कार्य और स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास के कौन-कौन से लाभ हैं ? (पाठ-25 देखें)

What are the benefits of practicing yoga for our studies, relationships, work, and health? (See Lesson-25)

- (b) सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देने के कौन-कौन से तरीके हैं और वे मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे लाभ पहुँचाते हैं ? (पाठ-17 देखें)

What are the ways to promote positive emotions and how do they benefit mental health and well-being? (See Lesson-17)

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.

- (a) मनोविज्ञान में कुछ विशेष क्षेत्र कौन-कौन से हैं, जो कुछ वर्षों में विकसित हुए हैं और वे क्या अध्ययन करवाते हैं? आप किस क्षेत्र में जाना चाहते हैं और क्यों ? (पाठ-1 देखें)

What are some of the specialized fields in psychology that have developed over the years and what do they study? Which field you want to get into and why?

(See Lesson-1)

- (b) ग्राहम वालेस के अनुसार रचनात्मक सोच के कौन-कौन से चरण हैं और वे समस्या स्वास्थ्य समाधान और मानसिक स्थिति से कैसे संबंधित हैं ? (पाठ-7 देखें)

What are the stages of creative thinking according to Graham Wallas and how do they relate to problem solving and mental set? (See Lesson-7)

5. 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.

- (a) समूह की गतिशीलता में समूह के प्रदर्शन और व्यवहार पर समूह के आकार का क्या प्रभाव पड़ता है ? (पाठ-13 देखें)

What is the effect of group size on group performance and behavior in group dynamics? (See Lesson-13)

- (b) मन-शरीर संबंध की प्रकृति पर टिप्पणी कीजिए और स्वस्थ मन-शरीर संबंध बनाए रखने के लिए कम से कम तीन तरीके सुझाएं। (पाठ-24 देखें)

Comment on the nature of the mind-body connection and suggest at least three ways to maintain a healthy mind-body connection (See Lesson-24)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए।

6

Prepare any one project out of the given below:

- a) धारणा को मापने में अनुस्मरण की प्रक्रिया से पहचान की प्रक्रिया कैसे भिन्न होती है और वास्तविक जीवन की स्थितियों के लिए इन अंतरों का क्या प्रभाव पड़ता है ? जैसे परीक्षा के लिए अध्ययन करना या परिचित चेहरों की पहचान करना । कम से कम 20 लोगों को याद करने के लिए अलग-अलग स्थितियां देकर एक प्रयोग करें, फिर 7-10 दिनों के बाद देखें और लिखें कि क्या वे इस प्रयोग में सफल हुए हैं या पहचानने, याद करने और याद रखने में असफल रहे हैं।

उदाहरण के लिए 20 लोगों पर पांच अलग-अलग स्थितियों पर प्रयोग करना और यह नोट करना कि क्या वे संख्या, चेहरा, स्थान, रंग या स्थिति को याद रख सकते हैं और कैसे ?

(पाठ-6 देखें)

How does the process of recognition differ from the process of recall in measuring retention and what implications do these differences have for real-life situations, such as studying for exams or identifying familiar faces? Conduct an experiment on at least 20 people by providing different situations to remember, then observe and write if they passed or failed to recognize, recall and remember after 7-10 days.

For example conducting experiment on five different situation on 20 people and noting if they can remember the number, face, place, color or position and how.

(See Lesson 6)

- b) आपके आवासीय क्षेत्र में योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। आपको "मन को नियंत्रित करने और व्यवस्थित करने के महत्व" के पहलू पर जागरूक करने फैलाने के लिए एक वक्ता के रूप में आमंत्रित किया जाता है। दिए गए विषय के लिए एक भाषण तैयार करें जो सूचनात्मक हो और समाज के सभी वर्गों द्वारा आसानी से समझा जा सके।

(पाठ-27 देखें)

In your residential area, a yoga camp is being organized. You are invited as a speaker to spread awareness on the aspect of "importance of controlling and regulating the mind". Prepare a speech for the given topic such that it is informative and easy to understand by all sections of the society. (See Lesson-27)