

**मनोविज्ञान**  
**PSYCHOLOGY**  
**(222)**  
**शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र**  
**TUTOR MARKED ASSIGNMENT**

---

कुल अंक : 20

Max. Marks : 20

- टिप्पणी:** (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
- Note:** *All questions are compulsory. The marks allowed for each question are given at same place.*
- (ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
- Write your name, enrolment number, AI name and subject on the top of the first page of the answer sheet.*

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
- Answer any one of the following questions in about 40 to 60 words.
- (a) मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के दो उपागमों का वर्णन कीजिए। (पाठ-2 देखें)
- Describe any two approaches of psychological process. (See Lesson-2)
- (b) आत्म यथार्थवादी व्यक्तियों की दो सामर्थ्यों की पहचान कीजिए। (पाठ-17 देखें)
- Identify two strengths of self actualized person. (See Lesson-17)
2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
- Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
- (a) साक्षात्कार के प्रकारों की उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए। (पाठ-2 देखें)
- Discuss the types of interview with examples. (See Lesson-2)
- (b) 'अच्छे वातावरण के लिए आप कैसे योगदान कर सकते हैं?' किन्हीं चार तरीकों के बारे में बताइए। (पाठ-23 देखें)
- How can you contribute for better environment? Mention any four ways. (See Lesson-23)
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) प्राथमिक एवं गौण आवश्यकताओं के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए। (पाठ-2 देखें)
- Differentiate between primary and secondary needs. (See Lesson-2)

- (b) 'कोई व्यक्ति किस तरह शान्त मन और स्वस्थ जीवन को प्राप्त कर सकता है?' दो सुझाव दीजिए।  
(पाठ-27 देखें)

'How one can attain a peaceful mind and healthy life?' Suggest two possible ways.

(See Lesson-27)

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 to 150 words.

- (a) 'कोई व्यक्ति किस प्रकार वृद्धावस्था में अनुशासित जीवन व्यतीत कर सकता है?' वृद्धावस्था की समस्याओं के समायोजन के किन्हीं चार प्रभावी तरीकों का सुझाव दीजिए। (पाठ-12 देखें)

'How can one lead a disciplined life during old age?' Suggest any four effective coping strategies for old age people. (Lesson-12)

- (b) शिक्षा व्यवस्था के अन्तर्गत ठहराव एवं अपव्यय की व्याख्या कीजिए। (पाठ-16 देखें)

Discuss the concepts of 'stagnation' and 'wastage' in terms of educational setting.

(See Lesson-16)

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 to 150 words.

- (a) 'सकारात्मक संवेग हमें अच्छा महसूस कराते हैं और सुकून देते हैं।' हम सकारात्मक संवेगों को कैसे बढ़ा सकते हैं? तरीके बताइए। (पाठ-17 देखें)

"Positive emotions make us feel good and provide a sense of comfort." How can we enhance positive emotions. Give ways. (See Lesson-17)

- (b) संवेग और व्यवहार पर भीड़ के प्रभाव का वर्णन कीजिए। (पाठ-23 देखें)

Describe the effect of crowding on emotion and behaviour. (See Lesson-2)

6. नीचे दी गयी परियोजनाओं की सूची में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए। 6

Prepare any one project out of the given below.

- (a) एक व्यक्ति का साक्षात्कार कीजिए जो कि अपने क्षेत्र में सफल हो और अपने लक्ष्यों को प्राप्त किया हो। (उदाहरण के लिए कोई व्यवसायी, खिलाड़ी अथवा संगीतकार) उस व्यक्ति के जीवन की घटनाओं एवं चुनौतियों के आधार पर एक व्यक्ति अध्ययन तैयार कीजिए। (200 से 300 शब्द)  
(पाठ-8 देखें)

Interview a person who is successful in his field and has achieved his goals. (For example, any professional, sportsman or musician) prepare a case study based on the incidents and challenges faced by him/her. (200 to 300 words) (See Lesson-8)

- (b) 1970 में भूटान ने विश्व को पहला प्रसन्नता मंत्र दिया था। वे 'सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता' को इस आधार पर आंकते हैं कि मात्र धन और संपत्ति ही सम्पूर्ण विकास के एक मात्र कारक नहीं हो सकते। हम

इस योजना को किस तरह अपने देश / राज्य में प्रभाव में ला सकते हैं? अपने सुझावों के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार कीजिए इसके लिए - GNH@[http://en.wikipedia.org/wiki/gross\\_national\\_happiness](http://en.wikipedia.org/wiki/gross_national_happiness) अथवा [www.youtube.com](http://www.youtube.com) पर Happiness Bhutan की सहायता लीजिए। (200 से 300 शब्द) (पाठ-17 देखें)

In the 1970's Bhutan gave the world its first happiness formula. They calculate 'Gross National Happiness' stating that wealth cannot be the only factor determining overall development. How can we promote the same in our Country / State? Prepare a report on the basis of your suggestions. Take help of website- [http://en.wikipedia.org/wiki/Gross\\_National\\_Happiness](http://en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness) or Happiness\_Bhutan at [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (200 to 300 Words) (See Lesson-17)