एन.आई.ओ.एस/शैक्षिक/2021/222/08/हिंदी

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 08

अभिप्रेरणा और संवेग

कार्यपत्रक - 08

1. मानव व्यवहार को निर्देशित करने में अभिप्रेरणा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अभिप्रेरणा की प्रकृति पर प्रकाश डालिए।
2. हमारी सभी गतिविधियों के पीछे कोई न कोई अभिप्रेरणा जरूर होती है। अपने कार्यक्रम में से किन्हीं पांच दैनिक गतिविधियों की पहचान कीजिए और उनके पीछे के उद्देश्यों की पहचान कीजिए।
3. निम्नलिखित प्रश्न में, आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा की पहचान कीजिए:
    - मयंक अपने काम में विश्वास रखता है और अपने काम को पूरा करने के लिए देर तक ऑफिस में रहता है।
    - अहमद ने अपना कमरा साफ किया, क्योंकि वह नहीं चाहता था कि उसकी माँ नाराज़ हो।
    - संजीव कहता है कि उसे ताश खेलना पसंद है क्योंकि जब भी वह जीतता है, उसे पैसे मिलते हैं।
4. अब्राहम मास्लो ने प्रस्तावित किया कि हमारी जरूरतें कई स्तरों पर मौजूद हैं। उनके सिद्धांत को 'आवश्यकताओं का पदानुक्रम' कहा जाता है। मास्लो के आवश्यकता सिद्धांत की व्याख्या कीजिए और इसे एक चित्र के माध्यम से चित्रित कीजिए।
5. हमारे शरीर की कुछ प्राथमिक जरूरतें हैं और यह हर समय इन प्राथमिक जरूरतों के लिए समस्थिति बनाए रखने की कोशिश करता है। क्यों? समझाए।
6. माध्यमिक आवश्यकताओं को सामाजिक अभिप्रेरणा भी कहा जाता है। क्यों? विभिन्न सामाजिक अभिप्रेरणा की सूची बनाएं और प्रत्येक के लिए उदाहरण दीजिए।
7. संवेग का अनुभव हम सभी अपने दैनिक जीवन में करते हैं। संवेग की प्रकृति पर चर्चा कीजिए।

8. कोई भी संवेग , जैसे- सुख, दुख, घृणा आदि, उनमे विभिन्न घटक शामिल होते हैं। संवेग के तीन विभिन्न घटकों को उदाहरण सहित समझाइए।
9. अनुसंधान इंगित करता है कि भावनाओं को समान रूप से सार्वभौमिक रूप से व्यक्त किया जाता है। दिए गए शोध निष्कर्षों के बारे में अपनी राय व्यक्त कीजिए।
10. "आपकी अभिप्रेरणा संवेग के साथ भी होती है।" दिए गए कथन पर चर्चा कीजिए।