

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 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) उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से आवश्यकताओं और प्रेरकों पर होने वाले संस्कृति और वातावरण के प्रभाव का वर्णन कीजिए। (पाठ 8 देखें)

Describe the role of culture and environment on needs and motives with suitable examples.

(See lesson 8)

(b) वृद्धावस्था में दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए किन्हीं चार प्रभावशाली उपायों का सुझाव दीजिए।

(पाठ 12 देखें)

Suggest any four effective ways to live a longer and healthier life during old age.

(See lesson 12)

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) गरीबी के कारणों और परिणामों का उल्लेख कीजिए। (पाठ 16 देखें)

Mention the causes and consequences of Poverty.

(See lesson 16)

(b) आज के समाज की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए आप किसी वृद्ध व्यक्ति को स्वस्थ समायोजन की किन युक्तियों का उपयोग करने का सुझाव देंगे? (पाठ 12 देखें)

Keeping in mind today's problems in the society, which coping strategies would you suggest to an old age person? (See lesson 12)

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) समाज में दहेज की समस्या का वर्णन कीजिए। (पाठ 16 देखें)
 Discuss the problem of dowry in the society. (See lesson 16)
- (b) प्रसन्नचित व्यक्ति की विशेषताओं के बारे में बताइये। (पाठ 17 देखें)
 Mention characteristics of a happy person. (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 to 150 words.
- (a) “मानव व्यवहार और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए मनोवैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग किया जाता है” उदाहरणों के साथ व्याख्या कीजिए। (पाठ 2 देखें)
 "Psychological Tools are used to understand human behaviour and psychological processes". Explain with examples. (See lesson 2)
- (b) “मास्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं का पदानुक्रम हमें विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकता है।” उदाहरणों द्वारा सिद्ध कीजिए। (पाठ 8 देखें)
 "Maslow's hierarchy of needs can help us to handle different situations". Justify with the help of examples. (See lesson 8)
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) परिवेशीय तनाव का उदाहरणों की सहायता से वर्णन कीजिए। मानव-पर्यावरण सम्बन्धी किसी एक प्रारूप की व्याख्या कीजिए। (पाठ 23 देखें)
 Discuss environmental stress with examples. Explain any one model of the human environment relationship. (See lesson 23)
- (b) स्थायी विकास की अवधारणा की व्याख्या कीजिए। अच्छे वातावरण के लिए आप कैसे योगदान कर सकते हैं? किन्हीं चार तरीकों के बारे में बताइये। (पाठ 23 देखें)
 Explain the concept of sustainable development. How can you contribute for a better environment? Mention any four methods. (See lesson 23)
6. नीचे दी गई परियोजनाओं की सूची में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए। 6
 Prepare any one project out of the given below :
- (a) आपका एक मित्र नकारात्मकता से पीड़ित है जिसे वह क्रोध एवं ईर्ष्या के माध्यम से अभिव्यक्त करता है। मनोविज्ञान के विद्यार्थी होने के नाते आपसे उसकी सहायता की अपेक्षा की जाती है। उसमें सकारात्मक संवेगों के विकास के लिए आप क्या प्रक्रिया अपनाएंगे। (200-300 शब्द) (पाठ 17 देखें)

One of your friend suffers from negativity in his/her behaviour which is expressed by anger and jealousy. As a student of Psychology you are expected to help him/her. What measures will you apply to develop positive emotions in him/her. (200-300 words) (See lesson 17)

- (b) सुदर्शन क्रिया या किसी अन्य विधा से ध्यान करने वाले अपने एक पूर्व परिचित के व्यवहार का कम से कम एक सप्ताह तक अवलोकन कीजिए तथा पहले की अपेक्षा अब उसके व्यवहार में आए परिवर्तनों के सम्बन्ध में 200 से 300 शब्दों की एक रिपोर्ट तैयार कीजिए। (पाठ 27 देखें)

Observe a person's behaviour already known to you practicing meditation with Sudersan Kriya or some other technique of meditation for at least a week and prepare a report in about 200-300 words regarding to the changes in his/her behaviour compared to prior behaviour.

(See lesson 27)