

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

कुल अंक: 20
Maximum Marks: 20

- टिप्पणी:** (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
Note: All questions are compulsory. The marks allotted for each question are beside the questions.
- (ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
Write your name, enrollment 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 दें।
Answer any one of the following questions about 40-60 words.

2

- a. क्या आप सोचते हैं कि किसी व्यक्ति के जैविक पहलू का उसके व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है? प्रासंगिक उदाहरणों के साथ सिद्ध करें। (पाठ 2 देखें)
Do you think that biological aspect of a person has an influence on a person's behaviour? Justify with relevant examples. (See Lesson 2)
- b. 'वर्णनात्मक शोध' शब्द से आप क्या समझते हैं? वर्णनात्मक शोध में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की अनुसंधान विधियों के बारे में उल्लेख कीजिए। (पाठ 4 देखें)
What do you understand by the term 'Descriptive Research'? Mention about different types of research methods used in descriptive research. (See Lesson 4)

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

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

2

- a. यह स्पष्ट करने के लिए उदाहरण प्रदान करें कि व्यक्ति दूसरों को देखकर नए व्यवहार कैसे सीख सकते हैं। उन कारकों पर भी चर्चा करें जो विभिन्न संदर्भों में अवलोकन संबंधी सीखने की प्रभावशीलता को प्रभावित करते हैं। (पाठ 7 देखें)
Provide examples to illustrate how individuals can learn new behaviours through observing others, and discuss the factors that influence the effectiveness of observational learning in different contexts. (See Lesson 7)
- b. मास्लो के सिद्धांत में दी गई विभिन्न प्रेरक आवश्यकताओं की गणना कीजिए। इसके अतिरिक्त, विश्लेषण करें कि मास्लो की आवश्यकता पदानुक्रम के अनुसार आप स्वयं को किस स्तर पर रखेंगे? (पाठ 9 देखें)

Enumerate the different motivational needs as given by Maslow in his theory. Also, analyse at which level would you place yourself as per Maslow's need hierarchy?

(See lesson 9)

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

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

2

- a. पड़ोस के 4-5 वरिष्ठ नागरिकों के साथ जुड़ें और बुढ़ापे में परिवर्तनकाल के दौरान उनके अनुभवों के बारे में पूछताछ करें। व्यवस्थित रूप से देखे गए परिवर्तनों को वर्गीकृत करें जो वे चार आयामों में वर्णित करते हैं: संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक। (पाठ 15 देखें)

Engage with 4-5 senior citizens either within your family or neighbourhood and inquire about their experiences during the transition to old age. Systematically categorize the observed changes they describe into four dimensions: cognitive, emotional, social, and physiological. (See Lesson 15)

- b. विविधता में योगदान देने वाले मनोवैज्ञानिक और सांस्कृतिक कारक क्या हैं? उल्लेख कीजिए कि ये कारक किस प्रकार विविधता और विशेष आवश्यकताओं के उत्पन्न होने की ओर अग्रसर हो सकते हैं। (पाठ 16 देखें)

What are some of the psychological and cultural factors contributing to diversity? Mention how these factors might be leading to diversity and arising of special needs.

(See Lesson 16)

4. 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. ब्रॉफेनब्रेनर का सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल मानव व्यवहार की हमारी समझ में कैसे योगदान देता है, विशेष रूप से दैनिक जीवन को प्रभावित करने वाली विभिन्न प्रणालियों के संदर्भ में? माइक्रोसिस्टम, मेसोसिस्टम, एक्सोसिस्टम और मैक्रोसिस्टम से विभिन्न प्रणालियों के विशिष्ट उदाहरण प्रदान करें जो व्यक्तिगत व्यवहार को आकार देने में भूमिका निभाते हैं। (पाठ 2 देखें)

How does Bronfenbrenner's socio-cultural model contribute to our understanding of human behaviour, particularly in the context of various systems that influence daily life? Provide specific examples of different systems from the microsystem, mesosystem, exosystem, and macrosystem that play a role in shaping individual behaviour. (See Lesson 2)

- b. एक मनोविज्ञान छात्र के रूप में, जागरूकता बढ़ाने, पर्यावरण-समर्थक व्यवहार, कार्यों को प्रोत्साहित करने के लिए और मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का लाभ उठाने के लिए एक हस्तक्षेप या विज्ञापन अभियान तैयार करें। (पाठ 21 देखें)

As a psychology student, devise an intervention or advertisement campaign leveraging psychological principles to raise awareness and encourage pro-environmental behaviours and actions. (See Lesson 21)

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. संजीव एक मध्यम आयु वर्ग का व्यक्ति है जो काम और परिवार के दबाव के कारण पुराने तनाव का सामना कर रहा है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं हो रही हैं।

उसने कभी अच्छा तनाव प्रबंधन नहीं सीखा है। वह अधिक भोजन करता है, दिन में बहुत अधिक कॉफी पीता है और शाम को शराब पीता है, और अपने व्यस्त दिनों में व्यायाम या विश्राम के लिए कोई समय नहीं बनाता है। आप संजीव को क्या तरीके सुझाएंगे ताकि वह अपने तनाव का प्रबंधन कर सके? (पाठ 22 देखें)

Sanjeev a middle aged person who is experiencing chronic stress due to work and family pressure, leading to a range of health issues. Having never learned good stress management skills, he overeats, drinks too much coffee in the daytime and alcohol in the evening, and makes no time for exercise or relaxation in his over busy days. What strategies would you suggest to Sanjeev so that he can manage his stress? (See Lesson 22)

- b. आप 5-8 साल के शिक्षार्थियों के एक समूह को अपने वातावरण को स्वच्छ रखना सिखा रहे हैं। सीखने के सिद्धांतों के अपने ज्ञान का उपयोग करते हुए, कुछ तरीकों को साझा करें जो वर्तमान स्थिति में उपयोगी होंगे। (पाठ 7 देखें)

You are teaching a group of 5-8 year old learners to keep their environments clean. Using your knowledge of learning principles, share some strategies which will be useful in the present situation. (See Lesson 7)

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

Prepare any one project out of the given below:

6

- a. शारीरिक, सामाजिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास जैसे विभिन्न पहलुओं पर विचार करते हुए, अपने जीवन में महत्वपूर्ण मील के पत्थर दिखाते हुए एक विकासात्मक यात्रा स्कैपबुक बनाएं। उपाख्यानो को इकट्ठा करने के लिए परिवार के सदस्यों का साक्षात्कार करें जो आपके विकास से संबंधित महत्वपूर्ण क्षणों या टिप्पणियों को पकड़ते हैं। (पाठ 12 देखें)

Create a developmental journey scrapbook showcasing key milestones in your life, considering various aspects like physical, social, cognitive, and emotional development. Interview family members to gather anecdotes that capture significant moments or observations related to your growth. (See Lesson 12)

- b. अपने जीवन में किसी ऐसे परिचित व्यक्ति का केस स्टडी तैयार करें जिसने अपने जीवन में किसी बड़ी घटना का सामना किया हो। इस स्थिति में व्यक्ति के स्थिति स्थापन के लिए कौन से कारक जिम्मेदार थे? मामले के आधार पर, उन कारकों का उल्लेख करें जो किसी व्यक्ति को स्थिति स्थापित करने में सहायता करती है। (पाठ 24 देखें)

Prepare a case study of any known person in your life who faced a major setback in their life. What factors were responsible for the person's resilience through the situation? Based on the case, mention the factors which can be helpful in building resilience in a person. (See Lesson 24)