

# 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 allotted for each question are given beside the questions.

(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 enrollment numbers, AI name, 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 out of the following questions in about 40-60 words.

(a) एक उत्तर वाले और एक से अधिक उत्तर वाले प्रश्नों के एक-एक उदाहरण देकर अंतर बताएँ।

(पाठ-2 देखें)

Differentiate between closed ended and open ended form of questionnaire with the help of an example. (See Lesson 2)

(b) अधीर, जन्म से ही शारीरिक रूप से कमजोर है। वह छोटी-छोटी बातों को समझने में भी बहुत समय लगाता है। उसकी इस स्थिति के क्या कारण हो सकते हैं? वर्णन करें। (पाठ-16 देखें)

Adeer is physically weak since birth. He also takes lot of time to understand small little things. What can be the reasons behind his condition. Discuss. (Lesson 16)

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

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

(a) मूल आवश्यकताओं पर संस्कृति एवं पर्यावरण के प्रभाव का उल्लेख करें। (पाठ-8 देखें)

Discuss the influence of culture and environment on primary needs. (See Lesson 8)

(b) प्रत्येक का एक-एक उदाहरण देकर परिहार-प्रस्ताव और प्रस्ताव-परिहार द्वंद को स्पष्ट करें।

(पाठ-18 देखें)

Discuss the avoidance-avoidance and approach-avoidance conflict with one example each. (See Lesson 18)

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

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

(a) सुधार गृहों और मनोचिकित्सक संस्थानों में भीड़ का क्या प्रभाव होता है? (पाठ-23 देखें)

What is the effect of crowding on corrective institutions and psychiatric institutions?

(See Lesson 23)

(b) आपका सबसे अच्छा मित्र तनाव में है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए आप उसे कौन-कौन से सुझाव दे सकते हैं। (पाठ-17 देखें)

Your best friend is under stress. What suggestions can you give him for influencing his wellbeing? (See Lesson 17)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one out of the following questions in about 100 to 150 words.

(a) आने वाली परीक्षा की तैयारी अच्छी तरह न हो पाने के कारण आपका मित्र तनाव में है। तनाव से निपटने की लिए तथा स्मृति को बढ़ाने के लिए किन उपायों का सुझाव देंगे? (पाठ-6 देखें)

Your friend is under stress because she has not prepared well for the upcoming examination. What strategies would you suggest her to enhance her memory and with stress. (See Lesson 6)

(b) पढ़ाई के समय प्रतिभा अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाती। मन को भटकाने वाले तरह-तरह के ख्याल उसके मन में आते हैं। मन को संयमित और नियंत्रित रखने का महत्व उसे कैसे बताएँगे?

(पाठ-27 देखें)

Pratibha is not able to concentrate while studying. Different thoughts comes to her mind and distracts her. How would you tell her about the importance of controlling and regulating her mind. (See Lesson 27)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one out of the following questions in about 100 to 150 words.

- (a) समाज में वृद्धजनों का क्या महत्त्व है? अपने अनुभव के आधार पर वर्णन करें।

(पाठ-12 देखें)

What is the importance of aged people in the society? Discuss on the basis of your own experiences. (See Lesson 12)

- (b) जब आप डाक्टर के पास जाते हैं तब वह आपकी समस्या और लक्षणों को समझने के लिए विस्तृत रूप से जानकारी लेता है। आपकी समस्या को समझने के लिए वह किस पद्धति को अपना रहे हैं? वर्णन कीजिए। (पाठ-20 देखें)

When you go to the doctor he takes a detailed description of your symptoms and problems. Discuss in detail what method he is following to understand about your problem.

(See Lesson 20)

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

Prepare any one project out of the given below:

- (a) हमारे स्वास्थ्य पर वायु प्रदूषण के प्रभावों और उसे नियंत्रित करने के उपायों का सुझाव देते हुए एक रिपोर्ट तैयार कीजिए। (200-300 शब्द) (पाठ-23 देखें)

Write a report on the effects of air pollution on your health and suggest ways to control it. (200-300 words) (See Lesson 23)

- (b) अपने आसपास किन्हीं 5 वृद्ध व्यक्तियों से मिलें और यह जानने की कोशिश करें कि वे किस प्रकार के शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तनों का सामना कर रहे हैं। इस तरह की समस्याओं से वे कैसे निपट सकते हैं? सुझाव दें। (200-300 शब्द) (पाठ-12 देखें)

Meet 5 elderly individuals in your locality and try to find out what kind of physical and cognitive changes they are facing. Suggest some strategies they can adopt to deal with these problems. (See Lesson - 12)