

**मनोविज्ञान**  
**(Psychology)**  
**(222)**  
**शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र**  
**Tutor Marked Assignment**

Max Marks: 20

कुल अंक : 20

टिप्पणी: (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के 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 अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केंद्र का नाम और शब्दों में लिखिए।

Write your name, enrollment numbers, AI name, and subject on 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) किसी भी दो मूलभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के नाम लिखें और समझाएँ कि वे मानव व्यवहार को प्रभावित करने के लिए कैसे एक साथ कार्य करती हैं।

(पाठ 1 देखें)

Write any two basic psychological processes and explain how they work to influence human behavior.

(See Lesson 1)

(b) स्मृति बढ़ाने के लिए किन्हीं दो रणनीतियों को समझाएँ जो आपको अपनी सीखने की प्रक्रिया में सबसे अधिक प्रभावी लगती हैं।

(पाठ 6 देखें)

Explain any two strategies for enhancing memory that you find most effective in your learning process.

(See Lesson 6)

2. 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) ऐसी किसी वास्तविक जीवन स्थिति के बारे में सोचें जहाँ आपको समस्या का समाधान करने के लिए मध्यमान - अंत - विश्लेषण (Means-End Analysis) के बजाय ह्यूरिस्टिक्स (Heuristics) का रचनात्मक रूप से उपयोग करना पड़ा हो। अपने अनुभव का वर्णन करें। (पाठ 7 देखें)

Think of a real-life situation where you had to solve a problem creatively by using heuristics instead of the means-end-analysis approach. Describe your experience. (See Lesson 7)

- b) क्या आप इस बात से सहमत हैं कि व्यवहार में परिवर्तन जैविक और पर्यावरणीय दोनों कारकों से प्रभावित होते हैं? अपने उत्तर के लिए कारण बताइए। (पाठ 9 देखें)

Do you agree that changes in behavior are influenced by both biological and environmental factors? Give reasons for your answer. (See Lesson 9)

3. 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 मानते हैं कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम है? इसके व्यापक महत्व को समझाते हुए अपने उत्तर की पुष्टि करें। (पाठ 24 देखें)

Do you think Yoga is only a physical exercise? Justify your answer by explaining its broader significance. (See Lesson 24)

- (b) सामाजिक सुगमता और सामाजिक उपेक्षा के सिद्धांत समूह गतिविधियों में प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं? नकारात्मक प्रभावों को दूर करने के लिए व्यावहारिक रणनीतियाँ सुझाएँ। (पाठ 13 देखें)

How do the principles of social facilitation and social loafing affect performance in group activities? Suggest practical strategies for overcoming the negative effects. (See Lesson 13)

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

Answer any one of the following questions in about 100-150 words. 4

- (a) योग का अभ्यास पढाई के दौरान ध्यान और धारणा को बेहतर बनाने में कैसे मदद कर सकता है? बताएं कि कैसे विशिष्ट योग तकनीकें बेहतर सीखने के परिणामों में योगदान करती हैं। (पाठ 25 देखें)

How can the practice of Yoga help improve focus and retention while studying?  
Explain how specific yoga techniques contribute to better learning outcomes.

(See Lesson 25)

- (b) मनोवैज्ञानिक सहायता स्कूल छोड़ने की दर को कम करने में किस तरह की भूमिका निभाती है? छात्रों को अपनी शिक्षा जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए स्कूलों में लागू किए जा सकने वाले मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों का सुझाव दें।

(पाठ 16 देखें)

How does psychological support play a role in reducing school dropout rates?  
Suggest psychological interventions that could be implemented in schools to encourage students to continue their education.

(See Lesson 16)

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

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

4

- (a) भावातीत ध्यान किस तरह से मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करने में मदद कर सकता है? चर्चा करें कि कैसे भावातीत ध्यान का नियमित अभ्यास किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

(पाठ 27 देखें)

In what ways can Transcendental Meditation help in reducing mental and physical tensions? Discuss how regular practice of TM can improve one's overall well-being.

(See Lesson 27)

- (b) मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं? स्वास्थ्य को बनाए रखने में समग्र दृष्टिकोण की भूमिका पर चर्चा करें।

(पाठ 17 देखें)

How does mental and physical health influence each other? Discuss the role of a holistic approach in maintaining well-being.

(See Lesson 17)

6. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दें।

Prepare any one project out of the given below.

6

- (a) अपनी खुद की रुचियों और योग्यताओं पर विचार करते हुए, आप किस तरह से ऐसा करियर चुनेंगे जो दोनों के साथ मेल खाता हो? एक उदाहरण दें कि कैसे अपनी ताकत को समझना एक सूचित व्यावसायिक निर्णय लेने में मदद कर सकता है।

(पाठ 21 देखें)

Reflecting on your own interests and aptitudes, how would you choose a career that aligns with both? Provide an example of how understanding your strengths can help in making an informed vocational decision. (See Lesson 21)

- (b) अलग-अलग पृष्ठभूमि से जुड़े लोगों से बात करें - दोस्त, परिवार, पड़ोसी, छात्र, नौकरीपेशा, बेरोजगार, झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाले और अन्य। हर व्यक्ति से गरीबी को परिभाषित करने और भारत में गरीबी के होने के पाँच सबसे महत्वपूर्ण कारणों की सूची बनाने के लिए कहें। उनके जवाबों को एक तालिका में संकलित करें और अलग-अलग दृष्टिकोणों का विश्लेषण करें। इसके आधार पर, चर्चा करें कि विभिन्न समुदायों में गरीबी की धारणा में विभिन्न कारक कैसे योगदान करते हैं। (पाठ 16 देखें)

Talk to people belonging to different backgrounds - friends, family, neighbours, students, employed, unemployed, slum dwellers, and others. Ask each person to define poverty and list the five most important reasons for the occurrence of poverty in India. Compile their responses into a table and analyze the varying perspectives. Based on this, discuss how different factors contribute to the perception of poverty across different communities. (See Lesson 16)