

**मनोविज्ञान**  
**Psychology**  
**(328)**

**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 अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on 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 of the following questions in about 40-60 words.

(a) अपने आसपास से शास्त्रीय अनुकूलन के किन्हीं दो उदाहरणों को पहचानें और उनकी व्याख्या करें।

(पाठ - 6 देखें)

Identify and explain any two examples of classical conditioning from your surroundings.

(See Lesson 6)

(b) “आप जंगल में ट्रेकिंग के लिए जा रहे थे और आपने अपनी दायीं ओर एक सांप को रेंगते देखा”। इस स्थिति पर आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? संवेग के किसी एक सिद्धांत का उपयोग कर, अपने उत्तर का समर्थन करें।

(पाठ - 10 देखें)

“You were going for trekking in a jungle and you saw a snake crawl from your right side.”

What will be your response to this situation? Support your answer using any one theory of emotion.

(See Lesson 10)

2. निम्नलिखित प्रश्नों 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) सक्रिय अनुकूलन के सिद्धांत के अनुसार, किसी बच्चे में शिष्टाचार बढ़ाने के लिए कौन-कौन सी विधियों का उपयोग किया जा सकता है? व्याख्या करें? (पाठ - 6 देखें)

According to the theory of Operant Conditioning, what methods can be used to enhance etiquettes of a child? (See Lesson 6)

- (b) विकास के अध्ययन के लिए विभिन्न उपागमों को सूचीबद्ध करें और प्रत्येक के लिए दैनिक जीवन से एक उदाहरण लिखें। (पाठ - 11 देखें)

Enlist different approaches to study development with one example of each from day to day life. (See Lesson 11)

3. निम्नलिखित प्रश्नों 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) वर्तमान परिदृश्य में फ्रायड के व्यक्तित्व विकास के सिद्धांत की आलोचनात्मक व्याख्या करें। (पाठ - 12 देखें)

Critically examine the Freud's theory of personality development with reference to present scenario. (See Lesson 12)

- (b) 'मनुष्य और पर्यावरण का संबंध द्विपक्षीय है'। इस कथन पर टिप्पणी करें। (पाठ - 23 देखें)

'The relationship of man and environment is bi-directional'. Comment on the statement. (See Lesson 23)

4. निम्नलिखित प्रश्नों 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) अपने अनुभवों के आधार पर, एक किशोर के रूप में आपके द्वारा सामना की गई कम से कम दो समस्याओं का उल्लेख करें और स्पष्ट करें कि आप उन समस्याओं से कैसे निपटेंगे? (पाठ - 13 देखें)

Based upon your experiences, mention at least two problems faced by you as an adolescent and explain how you will cope with those problems? (See lesson 13)

- (b) किसी एक कौशल का उल्लेख करें जिसका आप विकास करना चाहते हैं। उसके लिए आत्म निर्देशात्मक प्रशिक्षण (एसआईटी) योजना बनाएं। (पाठ - 17 देखें)

Design a Self Instructional Training (SIT) for any one skill that you want to enhance.

(See Lesson 17)

5. निम्नलिखित प्रश्नों 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) एक व्यक्ति ने शराब लेने की आदत को छोड़ने का फैसला किया है क्योंकि इस आदत के कारण उसे दैनिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा था। इस बुरी आदत की पहचान करके इसका नाम लिखें और इस आदत को छोड़ने की प्रक्रिया के विभिन्न चरणों का उल्लेख करें। (पाठ - 20 देखें)

A person has decided to quit alcohol consumption habit as he was facing challenges in day to day life due to this habit. Identify and name the disorder one is having and mention different steps involved in the process of quitting this habit. (See Lesson 20)

- (b) आज के व्यस्त जीवन में हममें से हर व्यक्ति विभिन्न प्रकार के दबाव और तनाव अनुभव कर रहा है। अपने दैनिक जीवन में सामना किए जाने वाले विभिन्न तनावों को पहचानें और सूचीबद्ध करें। इन तनावों के कारण स्वास्थ्य को होने वाले खतरों की व्याख्या करें। (पाठ - 25 देखें)

In today's busy life each one of us is experiencing a variety of tensions and stresses. Identify and enlist the different stressors you are facing in daily life. Also explain the threats to health because of these stressors. (See Lesson 25)

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

Prepare any one project out of the given below:

- (a) विकास के विभिन्न पहलुओं/क्षेत्रों पर चर्चा करें। अपने इलाके में एक सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर जाएँ और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र द्वारा रखे गए जन्म से लेकर दो साल तक के बच्चों के शारीरिक विकास के आंकड़े एकत्र करें। एकत्र आंकड़ों के आधार पर एक संक्षिप्त रिपोर्ट तैयार करें और आंकड़ों को एक ग्राफ पर रेखांकित करें। (पाठ- 11 एवं पाठ- 12 देखें)

Discuss different aspects/areas of Development. Visit a community health center in your locality and collect the data regarding physical development of children from birth to two years maintained by community health center. Prepare a brief report based on collected data and plot it on a graph. (See Lesson 11 and Lesson 12)

- (b) पर्यावरण के दो भाग होते हैं: भौतिक (जैसे शोर, तापमान, हवा, पानी, आदि) और मनोवैज्ञानिक पर्यावरण (व्यक्ति द्वारा पर्यावरण का प्रत्यक्षीकरण और अनुभव)। अपने परिवेश का अवलोकन करें और मानवीय व्यवहार का पर्यावरण पर और मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभावों के बारे में रिपोर्ट तैयार करें। पर्यावरण पर मानव व्यवहार के हानिकारक प्रभाव को रोकने के लिए उपाय सुझाएँ। (पाठ - 23 देखें)

Environment is made of two parts: Physical (such as noise, temperature, air, water, etc.) and psychological environment (perception and experiences of the environment by an individual). Observe your surroundings and prepare a report on "effects of human behaviour on environment and environmental effects on human behavior". Also suggest measures to prevent the harmful impact of human behaviour on environment. (See Lesson 23)