

**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 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) दिए गए प्रयोग में “व्यक्ति की लिखावट पर पेन के विभिन्न ब्रांड के प्रभाव का अध्ययन”, में स्वतंत्र चर और आश्रित चर की पहचान करें। स्पष्टीकरण हेतु अपने उत्तर के समर्थन में कारण लिखें।  
(पाठ - 2 देखें)

In the following experiment "To study the effect of different brands of pen on the individual's handwriting", identify Independent variable and Dependent variable. Support your answer with suitable reasons.  
(See Lesson 2)

(b) अपनी कालक्रमबद्ध आयु के आधार पर; जीवन की उस अवस्था का अवलोकन और व्याख्या करें।  
(पाठ - 12 देखें)

On the basis of your chronological age; observe the stage of life you are in and explain its characteristics.  
(See Lesson 12)

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) आपके मित्र को परीक्षा में अच्छे अंक नहीं आने की वजह से तनाव हो रहा है। इस स्थिति से निपटने में आप उसकी सहायता कैसे करेंगे?  
(पाठ - 18 देखें)

Your friend is having stress because she/he couldn't score well in the examinations. How will you help her/him to cope with the situation. (See Lesson 18)

- (b) अपने परिवेश में किसी व्यक्ति के व्यवहार को समझने के लिए उसका अवलोकन करें। उसके संचार के चार सूचकों के आधार पर एक अवलोकन प्रतिवेदन लिखें। (पाठ - 2 देखें)

Observe anyone in your surroundings to understand his/her behaviour. Write an observation report based on four indicators of his/her communication. (See Lesson 2)

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) परिवेशीय तनाव को कम करने में आप कैसे योगदान दे सकते हैं? किन्हीं भी चार तरीकों के बारे में बताएं। (पाठ - 23 देखें)

How can you contribute in reducing environmental stress? Mention any four ways.

(See Lesson 23)

- (b) मान लीजिये आप अपनी मानसिक आयु (MA) जानने के लिए अपनी कालानुक्रमिक आयु में  $\pm 3$  जोड़ते हैं। आंकड़ों के आधार पर, दोनों स्थितियों में अपनी बुद्धिलब्धि की गणना करें। (पाठ - 20 देखें)

Assume that by adding  $\pm 3$  to your chronological age you get your mental age (MA). Based on figures, calculate your Intelligence Quotient (IQ) in both the cases.

(See Lesson 20)

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) आप घरेलू सामान की एक सूची को दुकान तक पहुंचने तक याद रखना चाहते हैं। कम से कम ऐसे चार उपाय लिखें जिन्हें सूची को बेहतर तरीके से याद करने में उपयोग लाया जा सकता है। भूलने के कारणों की भी व्याख्या करें। (पाठ - 6 देखें)

You have to memorize a list of household items till the time you reach the shop. Mention at least four strategies that can be used to memorize the list better. Also explain the causes of forgetting. (See lesson 6)

- (b) मास्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं के पदानुक्रम को ध्यान में रखते हुए अपने क्षेत्र से अपने रोल मॉडल या किसी अन्य प्रसिद्ध व्यक्ति की आवश्यकताओं का विश्लेषण करें। (पाठ - 8 देखें)

In the light of Maslow's hierarchy of needs, analyze the needs of your role model or any other famous person in your locality. (See lesson 8)

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 प्रसन्न व्यक्ति की कम से कम छः विशेषताओं की व्याख्या करें। (पाठ - 17 देखें)

Explain at least six characteristics of a happy person. (See lesson 17)

- (b) अपने क्षेत्र में शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की किन्हीं चार समस्याओं की पहचान और व्याख्या करें। इन समस्याओं से निपटने के लिए कुछ उपाय भी सुझाएं। (पाठ - 16 देखें)

Identify and explain any four problems that may be faced by students pursuing education in your locality. Also suggest some measures to deal with these problems.

(See Lesson 16)

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

Prepare any one project out of the given below:

- (a) अपने क्षेत्र में किन्हीं तीन प्रकार के प्रदूषण की पहचान करें और प्रदूषण से निपटने के लिए सरकार, रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (RWA) और आप द्वारा किए गए कम से कम तीन उपायों का वर्णन करें। (पाठ - 23 देखें)

Identify any three types of pollution in your locality and describe at least three measures taken by 'Government, Resident Welfare Association (RWA) and you' to deal with the pollution. (See lesson 23)

- (b) टिप्पणी करें कि 'आधुनिक शिक्षा' और 'जीवन विज्ञान' आपस में कैसे भिन्न है। 'प्रेक्षा ध्यान' का अभ्यास 15 दिनों के लिए और 'विपश्यना' का अभ्यास अगले 15 दिनों के लिए करें और रिपोर्ट तैयार करें कि दोनों कैसे मन को नियंत्रित और अनुशासित करने में उपयोगी/सहायक हैं। (पाठ - 27 देखें)

Comment how 'Modern Education' differs in contrast to 'Jeevan Vigyan'. Practice 'Preksha Dhyana' for 15 days and 'Vipassana' for another 15 days and make a report on how both are useful/helpful in controlling and disciplining the mind. (See lesson 27)

Phone No.- +91 9839065533, +91 9792111121, +91 9935035316