

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

**कुल अंक : 20**  
**Max Marks: 20**

**टिप्पणी :** (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य है। 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 केंद्र 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 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. मनोविज्ञान का स्वरूप और विषय वस्तु क्या है, अथवा मनोविज्ञान का अध्ययन मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की हमारी समझ में कैसे योगदान देता है? (पाठ 1 देखें)  
What is the nature and subject matter of psychology, and how does the study of psychology contribute to our understanding of human behaviour and mental processes?  
(See Lesson 1)
- b. स्मृति के विभिन्न प्रकार क्या हैं? अपने दिनचर्या के अनुभवों में स्मृति का उपयोग करने वाली गतिविधियों की सूची बनाएं। इन्हें विभिन्न स्मृति प्रकारों में श्रेणीबद्ध करें। (पाठ 6 देखें)  
What are the different types of memory? Make a list of the activities that require the use of memory in your day-to-day experiences. Categorise these into different types of memory.  
(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 in about 40-60 words.** 2

- a. ग्रहम वॉलास के सृजनात्मक सोचने के चरणों का उल्लेख करें और इनके समस्या समाधान और मानसिक स्थिति से कैसे जुड़े हैं। ये चरण सृजनात्मक प्रक्रिया में कैसे सहायक हैं, और समस्या समाधान के दौरान मानसिक स्थितियों को कैसे बदलते हैं, इस पर चर्चा करें। (पाठ 7 देखें)  
Mention Graham Wallas' stages of creative thinking and their connections to problem-solving and mental set. How do these stages contribute to the creative process?  
(See Lesson 7)
- b. क्या आपको लगता है कि वृद्धि और विकास अलग-अलग शब्द हैं? यदि हाँ, तो कैसे? साथ ही, विकास की विशेषताओं का उल्लेख करें। (पाठ 9 देखें)  
Do you think growth and development are different terms? If yes, then how?  
Also, mention the characteristics of development.  
(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. मन और शरीर के बीच संबंधों पर विचार साझा करें, और स्वस्थ मन-शरीर संबंध बनाए रखने के लिए तीन सरल रणनीतियों का प्रस्ताव करें। (पाठ 24 देखें)

Share thoughts on the relationship between the mind and body, and propose three simple strategies for maintaining a healthy mind-body connection.

(See Lesson 24)

- b. करियर का चुनाव करते समय पालन किए जाने वाले चरणों को लिखें। इसके अतिरिक्त, कुछ सामान्य मिथकों का उल्लेख करें जिनके बारे में करियर के निर्णयों का संचालन करते समय सावधान रहना चाहिए। (पाठ 21 देखें)

Write the steps to be followed while making a career choice. Additionally, mention some common myths about which one should be cautious of when navigating career decisions.

(See Lesson 21)

**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. योग का अभ्यास जीवन चरणों में आत्म-विकास में कैसे सहायक हो सकता है? प्रासंगिक उदाहरणों के साथ स्पष्ट करें कि योग का अभ्यास आपके आयु वर्ग के लोगों को कैसे लाभ पहुंचा सकता है। (पाठ 25 देखें)

How can practising yoga be helpful in self –development across life stages? Illustrate with relevant examples of how practising yoga can benefit people from your age group.

(See Lesson 25)

- b. 'जीवन विज्ञान' शब्द से आप क्या समझते हैं? 'जीवन विज्ञान' किस तरह से एक स्वस्थ समाज के निर्माण में मदद कर सकता है? (पाठ 27 देखें)

What do you understand by the term 'Jeevan Vigyaan' ? In what ways can 'Jeevan Vigyaan' can help to build a healthy society?

(See Lesson 27)

**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. निर्धनता के कुछ मनोवैज्ञानिक प्रभावों का उल्लेख कीजिए। मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप इन मुद्दों से निपटने में कैसे मदद कर सकता है? (पाठ 16 देखें)

Mention some psychological impacts of poverty. How can psychological intervention help in dealing with these issues?

(See Lesson 16)

- b. पतंजलि के अनुसार योग के आठ चरणों का प्रदर्शन करें और छह अलग-अलग योग चरणों का अभ्यास करते हुए अपनी छवियां प्रदान करें। (पाठ 25 देखें)

Demonstrate the eight steps of Yoga according to Patanjali and provide your images practising six different yoga steps.

(See Lesson 25)

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

**Prepare any one project out of the given below:**

**6**

- a. एक समकालीन नेता का चयन करें जिसे आप प्रेरणादायक पाते हैं और उनकी नेतृत्व शैली का विश्लेषण करते हुए एक केस स्टडी तैयार करें, विशिष्ट लक्षणों, रणनीतियों और कार्यों को उजागर करें जो उनकी प्रभावशीलता में योगदान करते हैं। आधुनिक नेतृत्व सिद्धांतों के संबंध में चुने हुए समकालीन नेता की नेतृत्व शैली का विश्लेषण करें और उनके संगठन या समुदाय पर उनके नेतृत्व के प्रभाव का मूल्यांकन करें। (पाठ 13 देखें)

Select a contemporary leader whom you find inspiring and prepare a case study analyzing their leadership style, highlighting specific traits, strategies, and actions that contribute to their effectiveness. Analyze the chosen contemporary leader's leadership style in relation to modern leadership theories and evaluate the impact of their leadership on their organization or community. (See lesson 13)

- b. प्रत्येक आयु वर्ग (जैसे बच्चों, वयस्कों और बुजुर्गों) में अपने पड़ोस के कम से कम 2-3 लोगों के साथ बातचीत करें और उनसे पूछें कि उन्हें क्या खुश करता है। विभिन्न आयु समूहों के लिए उत्तरों को वर्गीकृत और तुलना करें। (पाठ 17 देखें)

Interact with atleast 2-3 people from your neighbourhood in each age group (like Children, Adults and elderly) and ask them about what makes them happy. Categorise and compare the answers for different age groups. (See Lesson 17)