मनोविज्ञान (Psychology)
(328)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
Tutor Marked Assignment

Max Marks: 20

टिप्पणी:
Note:

i. **सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए अंक उसके सामने दिए गए हैं।**

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 लिखिए।

Write your name, enrollment numbers, Al 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) ब्रोंफेनब्रेनर के मॉडल का उपयोग करते हुए, समझाएँ कि विभिन्न सामाजिक एजेंटों (जैसे, माता-पिता, स्कूल, सहकर्मी और मीडिया) के बीच की बातचीत किसी व्यक्ति के करियर विकल्पों को कैसे प्रभावित करती है। एक उदाहरण दें कि कैसे एक बच्चे की करियर आकांक्षाएँ उसके परिवेश के आधार पर बदल सकती हैं। (पाठ-2 देखें)

Using Bronfenbrenner's model, explain how the interactions between different social agents (e.g., parents, school, peers, and media) influence an individual's career choices. Provide an example of how a child's career aspirations might change based on their environment.
(See Lesson-2)

b) राघव बच्चों में आक्रामकता के स्तर पर विभिन्न प्रकार के वीडियो गेम के प्रभावों का अध्ययन करना चाहता है। इस मामले में, शोध करने के लिए सबसे उपयुक्त मनोवैज्ञानिक तरीका कौन सा है? साथ ही, कुछ नैतिक चुनौतियों को भी साझा करें जिनका सामना राघव को शोध करते समय करना पड़ सकता है। (पाठ-4 देखें)

Raghav wants to study the effects of different types of video games on the level of aggression among children. In this case, which is the most appropriate psychological method for conducting the research? Also, share some ethical challenges which are likely to be faced by Raghav while conducting the research. (See Lesson-4)

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) आज की डिजिटल दुनिया में, जहाँ लोग सोशल मीडिया पर मान्यता चाहते हैं, आप मास्लो के पदानुक्रम में सोशल मीडिया मान्यता की आवश्यकता को कहाँ रखेंगे? क्या यह सम्मान आवश्यकताओं या अपनेपन की आवश्यकताओं में फिट बैठता है? अपने उत्तर का औचित्य बताइए। (पाठ-9 देखें)

In today's digital world, where people seek validation on social media, where would you place the need for social media recognition in Maslow's hierarchy? Does it fit into esteem needs or belongingness needs? Justify your answer. (See Lesson-9)

2

b) अपने परिवार या पड़ोस में 4-5 वरिष्ठ नागरिकों से बातचीत करें। उनसे पूछें कि उम्र बढ़ने के साथ उनमें क्या बड़े बदलाव आए हैं। इन बदलावों को संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक पहलुओं में वर्गीकृत करें। उनके सामने आने वाली आम चुनौतियों की पहचान करें और उन्हें सहायता देने के संभावित तरीके सुझाएँ। (पाठ 15 देखें)

Interact with 4-5 senior citizens in your family or neighborhood. Ask them about the major changes they have experienced as they aged. Categorize these changes into cognitive, emotional, social, and physiological aspects. Identify the common challenges they face and suggest possible ways to support them. (See lesson 15)

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) आपके पड़ोस में अलग-अलग पृष्ठभूमि के दोस्त हैं, जिनमें विकलांग लोग भी शामिल हैं। आप अपने पड़ोस को अधिक समावेशी और सभी के लिए स्वागतयोग्य बनाने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं? (पाठ 16 देखें)

Your neighborhood has friends from different backgrounds, including those with disabilities. What steps can you take to make your neighborhood more inclusive and welcoming for everyone? (See Lesson 16)

2

b) रिया को सुपरहीरो कार्टून देखना बहुत पसंद है, जिसमें किरदार समस्याओं को सुलझाने के लिए लड़ते हैं। एक दिन, वह खेलते समय अपनी दोस्त को धक्का दे देती है, यह सोचकर कि यह सामान्य बात है। यह स्थिति अवलोकनात्मक शिक्षा को कैसे प्रदर्शित करती है? (पाठ 7 देखें)

Riya enjoys watching superhero cartoons where characters fight to solve problems. One day, she pushes her friend while playing, thinking it's normal. How does this situation demonstrate observational learning? (See Lesson 7)

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) एक सप्ताह तक अपनी दैनिक गतिविधियों पर नज़र रखें और उन आदतों की पहचान करें जो पर्यावरण को नुकसान पहुँचाती हैं (जैसे, प्लास्टिक का अत्यधिक उपयोग, बिजली की बर्बादी, आदि)। आप अपने पारिस्थितिक पदचिह्न को कम करने के लिए कौन से छोटे लेकिन महत्वपूर्ण परिवर्तन कर सकते हैं?

(पाठ-21 देखें)

Track your daily activities for a week and identify habits that contribute to environmental harm (e.g., excessive use of plastic, wasting electricity, etc.). What small but significant changes can you make to reduce your ecological footprint? (See lesson 21)

4

b) जीवन में कई लोगों को असफलताओं का सामना करना पड़ता है, जैसे कि नौकरी छूट जाना या व्यक्तिगत नुकसान से जूझना। ऐसी कठिनाइयों से निपटने में लचीलापन कैसे मदद करता है, और कठिन समय के दौरान इसे मजबूत करने के कुछ तरीके क्या हैं? (पाठ 24 देखें)

Many people face setbacks in life, such as losing a job or dealing with personal loss. How does resilience help in coping with such difficulties, and what are some ways to strengthen it during tough times? (See Lesson 24)

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) एलिना और उसकी जुड़वाँ बहन एक ही घर में पली-बढ़ी हैं, लेकिन उनके व्यक्तित्व और रुचियाँ बहुत अलग हैं। आनुवंशिकता और पर्यावरण की अवधारणाओं का उपयोग करके आप इस अंतर को कैसे समझाएँगे? (पाठ 2 देखें)

Elina and her twin sister have grown up in the same household, but their personalities and interests are very different. How would you explain this difference using the concepts of heredity and environment? (See Lesson 2)

4

b) राहुल की कंपनी उसे हर बार बोनस देती है जब भी वह समय सीमा से पहले कोई प्रोजेक्ट पूरा करता है। यह परिदृश्य क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धांतों से कैसे संबंधित है, और किस प्रकार के सुदृढीकरण का उपयोग किया जा रहा है? (पाठ-7 देखें)

Rahul’s company gives him a bonus whenever he completes a project before the deadline. How does this scenario relate to the principles of operant conditioning, and which type of reinforcement is being used? (See Lesson-7)

6. निम्नलिखित परियोजनाओं में से किसी एक को लगभग 500 शब्दों में तैयार कीजिए।
Prepare any one of the following project in about 500 words. 6

a) अलग-अलग पृष्ठभूमि (जैसे, शहरी बनाम ग्रामीण, एकल बनाम संयुक्त परिवार, आदि) से पांच व्यक्तियों का साक्षात्कार लें और तुलना करें कि उनके विकास की यात्रा उनके पर्यावरण के आधार पर कैसे भिन्न हुई। समाजीकरण, सीखने और जीवन के अनुभवों में अंतर को उजागर करते हुए एक तुलनात्मक रिपोर्ट बनाएं। (पाठ 12 देखें)

Interview five individuals from different backgrounds (e.g., urban vs. rural, nuclear vs. joint family, etc.) and compare how their developmental journeys differed based on their environment. Create a comparative report highlighting differences in socialization, learning, and life experiences. (See lesson 12)

b) आपका मित्र आर्यन हाल ही में उच्च शिक्षा के लिए एक नए शहर में गया है। वह अकेलापन महसूस कर रहा है और नए वातावरण में समायोजित होने के लिए संघर्ष कर रहा है। उसे अनुकूलित करने में मदद करने के लिए सामाजिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक बहुआयामी (मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने वाला) विधि विकसित करें ।

(पाठ 22 देखें)

Your friend Aryan has recently moved to a new city for higher studies. He is feeling lonely and struggling to adjust to the new environment. Develop a multidimensional coping strategy focusing on social, emotional, and psychological well-being to help him adapt.

(See lesson 22)