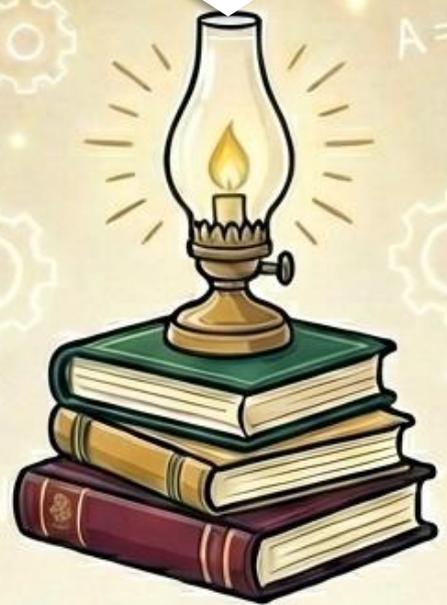




$$A = \frac{m}{(m^2 + c)^2}$$



NIOS PYQ's SOLUTIONS

$$fa = bc^2$$

$$\sqrt{h-x^2}$$

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS



APRIL-2025

Your Path to Success

खंड - अ

A.
B.
C.



1. मानव और प्रकृति के बीच सहजीवी संबंध क्या है?

- (A) स्वतंत्र
- (B) परस्पर निर्भर
- (C) प्रभुत्व
- (D) अलगाव

उत्तर - (B) परस्पर निर्भर

2. निम्नलिखित में से कौन सा दीर्घकालिक भूमिका तनाव का उदाहरण है?

- (A) समय सीमा से निपटना
- (B) बम विस्फोट
- (C) गरीबी में जीना
- (D) व्यक्तिगत वस्तु खो देना

उत्तर - (C) गरीबी में जीना

3. संप्रेषण एक द्विपक्षीय प्रक्रिया है क्योंकि इसमें है:

- (A) प्रतिक्रिया
- (B) प्रेषक और प्राप्तकर्ता
- (C) शब्द
- (D) विचार

उत्तर - (B) प्रेषक और प्राप्तकर्ता



4. किशोरावस्था की प्रकृति _____ है।

- (A) जैविक
- (B) सामाजिक
- (C) (A) व (B) दोनों
- (D) कोई नहीं

उत्तर - (C) (A) व (B) दोनों

5. अधिकांशतया रंग अंधेपन से ग्रस्त लोगों में _____ का भेद करने में परेशानी होती है।

- (A) काला से सफेद
- (B) नीला से काला
- (C) हरा से नीला
- (D) हरा से लाल

उत्तर - (D) हरा से लाल

6. बुद्धि और अभिवृत्ति के परीक्षण _____ की श्रेणी में आते हैं।

- (A) योग्यता परीक्षण
- (B) व्यक्तित्व परीक्षण
- (C) संवेग परीक्षण
- (D) इंक ब्लाट परीक्षण

उत्तर - (A) योग्यता परीक्षण

7. हेपेटाइटिस 'ए' और हेपेटाइटिस 'बी' किस प्रकार की बीमारियाँ हैं?



- (A) हवा से उत्पन्न
- (B) जल से उत्पन्न
- (C) कीट से उत्पन्न
- (D) भोजन से उत्पन्न

उत्तर - (B) जल से उत्पन्न

8. उच्च शक्ति दूरी सूची क्या दर्शाती है?

- (A) समानता
- (B) पदानुक्रम
- (C) अनौपचारिकता
- (D) चक्षु संपर्क

उत्तर - (B) पदानुक्रम

9. यदि किसी बच्चे की मानसिक आयु 10 वर्ष है और वास्तविक आयु 8 वर्ष है, तो उसकी बुद्धिलब्धि क्या होगी?

- (A) 100
- (B) 125
- (C) 150
- (D) 200

उत्तर - (B) 125

10. _____ ऐसी अवस्था है, जिसमें किसी वस्तु का एक आंतरिक प्रतिनिधित्व निर्मित होता है।

- (A) संवेदना



- (B) अवधान
- (C) विवरण
- (D) प्रत्यक्षीकरण

उत्तर - (D) प्रत्यक्षीकरण

11. "यह व्यक्ति की उन मनोदैहिक प्रणालियों का गतिशील संगठन है जो वातावरण से उसके अनोखे समायोजन को निर्धारित करता है।"

- (A) बुद्धि
- (B) रुचि
- (C) व्यक्तित्व
- (D) अभिवृत्ति

उत्तर - (C) व्यक्तित्व

12. नए कर्मचारी कार्यस्थल का व्यवहार कैसे सीखते हैं?

- (A) नियम पुस्तिका से
- (B) सहकर्मियों को देखकर
- (C) प्रशिक्षण से
- (D) निरीक्षक से पूछकर

उत्तर - (B) सहकर्मियों को देखकर

13. भीड़ की एक प्रमुख विशेषता है:

- (A) बढ़ी हुई निजता
- (B) स्थान पर नियंत्रण



(C) नियंत्रण की हानि

(D) स्वतंत्रता

उत्तर - (C) नियंत्रण की हानि

14. जब मौखिक संचार अस्पष्ट होता है, तो हम किस पर निर्भर करते हैं?

(A) शब्दों पर

(B) मौन पर

(C) गैर-मौखिक संकेतों पर

(D) संदेश की अनदेखी पर

उत्तर - (C) गैर-मौखिक संकेतों पर

15. इसका तात्पर्य है कि पुरुष और स्त्री को किस तरह का व्यवहार करना चाहिए और उनसे क्या व्यवहार अपेक्षित है:

(A) लिंग भूमिका

(B) लिंग पहचान

(C) लिंग स्थिरता

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर - (A) लिंग भूमिका

16. किस प्रबंधन शैली में एकतरफा निम्नमुखी संचार होता है?

(A) सत्तावादी

(B) पितृसुलभ

(C) मंत्रणात्मक



(D) सहभागी

उत्तर - (A) सत्तावादी

17. संगठन की कौन सी उपव्यवस्था कार्यों, विशिष्ट कार्य और गतिविधियों को निर्धारित करती है?

(A) लक्ष्य

(B) तकनीकी

(C) प्रबंधकीय

(D) मनोवैज्ञानिक

उत्तर - (A) लक्ष्य

18. निम्नलिखित में से कौन सा संस्कृति द्वारा प्रभावित होता है?

(A) शारीरिक गतिविधियाँ

(B) सन्निकटता

(C) स्पर्श

(D) उपरोक्त सभी

उत्तर - (D) उपरोक्त सभी

19. यह किसी संगठन में अधिकार-उत्तरदायित्व के संबंधों का कार्य ढांचा है:

(A) प्रबंधकीय नीतियाँ

(B) बाह्य पर्यावरण

(C) तकनीक

(D) संगठनात्मक रचना



उत्तर - (D) संगठनात्मक रचना

20. प्रबंधन सफलता किससे प्रभावित होती है?

(A) मानसिक क्षमता

(B) शारीरिक प्रयास

(C) कर्मचारी का कार्य अनुभव

(D) उपरोक्त सभी

उत्तर - (D) उपरोक्त सभी

21. रिक्त स्थान भरिए:

(i) प्रारम्भिक बाल्यकाल में बालक संज्ञानात्मक विकास की _____ अवस्था में होता है।

उत्तर - पूर्व-संक्रियात्मक

(ii) मध्य बाल्यकाल में बालक संज्ञानात्मक विकास की _____ अवस्था में पहुँचता है।

उत्तर - मूर्त संक्रियात्मक

22. कथन सही है या गलत बताएं:

(i) भाषा के प्रयोग पर उम्र, लिंग व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का प्रभाव होता है।

उत्तर - सही

(ii) संप्रेषण की सामग्री भेजने वाले तथा प्राप्तकर्ता, दोनों के बीच आपसी समझ होनी चाहिए।

उत्तर - सही

23. (i) रुचि को परिभाषित कीजिए।

उत्तर - रुचि का अर्थ किसी एक गतिविधि को दूसरी गतिविधि की तुलना में पसंद करना या उसे चुनने की प्रवृत्ति है। यह किसी कार्य के प्रति व्यक्ति के आकर्षण और उससे मिलने वाले आनंद को दर्शाती है।



(ii) रुचि को मापने की किन्हीं दो तकनीकों को लिखिए।

उत्तर - 1. रुचि अनुसूचियां, 2. साक्षात्कार

24. मर्दों की प्रकृति के अनुसार बुद्धि परीक्षण मौखिक, अमौखिक और कार्य निष्पादन परीक्षण हो सकते हैं।

निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

(i) बुद्धि के मौखिक परीक्षण का उदाहरण दीजिए।

उत्तर - बिने-साइमन परीक्षण

(ii) अमौखिक परीक्षण क्या है?

उत्तर - यह वह परीक्षण है जिसमें भाषा का उपयोग नहीं किया जाता है और इसमें चित्रों या डिजाइनों को पूरा करना होता है (जैसे रेवेन का प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस)।

25.

(i) सीखना (अधिगम) को परिभाषित कीजिए।

उत्तर - अनुभव या अभ्यास के परिणामस्वरूप व्यवहार में होने वाला अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन सीखना कहलाता है।

(ii) पलायन या बचाव सीखना क्या है?

उत्तर - यह वह प्रक्रिया है जिसमें एक जीव नकारात्मक या कष्टदायक उद्दीपक को रोकने या उससे दूर भागने के लिए प्रतिक्रिया करना सीखता है।

26. गतिक विकास को साधारण गतिक और निपुण गतिक श्रेणियों में बांटा जाता है।

निम्न का उत्तर दीजिए:

(i) साधारण गतिक विकास का आशय है _____।

उत्तर - बड़ी मांसपेशियों का नियंत्रण



(ii) बाल्यकाल के कोई दो निपुण गतिक कौशल लिखिए।

उत्तर - लिखना, सुई में धागा डालना।

27.

(i) संप्रेषण माध्यम के किसी एक सकारात्मक प्रभाव को लिखिए।

उत्तर - सूचना का तीव्र आदान-प्रदान और दुनिया भर में कनेक्टिविटी।

(ii) संप्रेषण माध्यम के किसी एक नकारात्मक प्रभाव को लिखिए।

उत्तर - गलत सूचना का प्रसार या सामाजिक अलगाव।

28.

(i) मनश्चिकित्सा किसे कहते हैं?

उत्तर - मनश्चिकित्सा को अक्सर "बातचीत का इलाज" कहा जाता है क्योंकि इसमें प्रशिक्षित व्यक्ति (चिकित्सक) और क्लाइंट के बीच पारस्परिक संपर्क के माध्यम से सहायता प्रदान की जाती है।

(ii) तनाव से निपटने की किन्हीं दो प्रक्रियाओं के नाम लिखिए।

उत्तर - 1. कार्य-उन्मुख मुकाबला, 2. संवेग-केंद्रित मुकाबला

29. रिक्त स्थान भरिए:

(i) _____ कार्य करने की जन्मजात शक्ति है और समस्या के समाधान में हमारी सहायता करती है।

उत्तर - क्षमता

(ii) कार्य विवरण में _____ के बारे में जानकारी शामिल है।

उत्तर - कार्य की प्रकृति

30.

(i) व्यक्तित्व के स्वयं वर्णित मापक क्या हैं?



उत्तर - MMPI (मिनेसोटा मल्टीफेसिक पर्सनालिटी इन्वेंटरी)

(ii) प्रक्षेपण तकनीक का कोई एक उपयोग लिखिए।

उत्तर - अचेतन मन की इच्छाओं और संघर्षों को जानने के लिए।

(iii) किसी एक प्रक्षेपण परीक्षण का नाम लिखिए।

उत्तर - रोशार्क स्याही धब्बा परीक्षण

(iv) व्यक्तित्व का परिस्थितिजन्य परीक्षण किन गुणों को मापता है?

उत्तर - यह वास्तविक जीवन की स्थितियों में व्यवहार और प्रतिक्रियाओं को मापता है।

31. शास्त्रीय अनुबंधन के आधार पर उत्तर दें:

(i) शास्त्रीय अनुबंधन _____ संबंधों की व्याख्या करता है।

उत्तर - उद्दीपक-अनुक्रिया

(ii) पावलोव के प्रयोग में अननुबंधित उत्तेजना _____ था।

उत्तर - भोजन

(iii) पावलोव के प्रयोग में अनुबंधित उत्तेजना _____ था।

उत्तर - घंटी की आवाज

(iv) जब पावलोव के प्रयोग में अनुबंधित उत्तेजना बिना अननुबंधित उत्तेजना के दिया गया, तब क्या परिणाम हुआ?

उत्तर - विलोपन

32. विवरण के आधार पर मनोविकार पहचानिए:

(i) इस मनोविकार में वे मनोवैज्ञानिक समस्याएँ हैं जो शारीरिक लक्षण दर्शाती हैं, लेकिन उनके कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं।



उत्तर - मनोदैहिक विकार

(ii) इस विकार की स्थिति में विविध व्यक्तित्व एक ही व्यक्ति में अलग-अलग समय पर प्रकट होते हैं।

उत्तर - बहु-व्यक्तित्व विकार

(iii) इस विकार में किसी चीज से अत्यन्त और तर्कहीन डर शामिल होते हैं।

उत्तर - दुर्भीति

(iv) इस विकार में व्यक्ति अपनी याददाश्त खो देता है और एक नये अस्तित्व की कल्पना करने लगता है।

उत्तर - विघटनकारी फ्यूग

खंड – ब



33. मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?

उत्तर - मनोवैज्ञानिक परीक्षण एक मानकीकृत और वस्तुनिष्ठ उपकरण है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति की मानसिक और व्यवहारिक विशेषताओं (जैसे बुद्धि, अभिरुचि, व्यक्तित्व) को मापने के लिए किया जाता है। एक अच्छे परीक्षण में विश्वसनीयता और वैधता का होना अनिवार्य है, ताकि वह सही और सटीक परिणाम दे सके।

अथवा

साक्षात्कर्ता में निहित किन्हीं दो विशेष गुणों को लिखिए।

उत्तर - एक अच्छे साक्षात्कर्ता में निम्न गुण होने चाहिए:

- संवेदनशीलता:** उसे साक्षात्कार देने वाले की भावनाओं और विचारों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।
- सम्प्रेषण कौशल:** उसे स्पष्ट प्रश्न पूछने और ध्यानपूर्वक सुनने की कला आनी चाहिए ताकि सही जानकारी प्राप्त हो सके।

34. 'विश्वास' पद से आप क्या समझते हैं?



उत्तर - विश्वास संज्ञानात्मक घटक का हिस्सा है। यह किसी वस्तु, व्यक्ति या विचार के बारे में हमारे विचारों और मान्यताओं का संग्रह है। उदाहरण के लिए, "ईश्वर में विश्वास" या "ईमानदारी अच्छी नीति है" - ये ऐसे विचार हैं जिन्हें हम सत्य मानते हैं

अथवा

सामाजिक संज्ञान शब्द की परिभाषा दीजिए।

उत्तर - सामाजिक संज्ञान वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने सामाजिक संसार को समझते हैं। इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि हम अपने और दूसरों के बारे में जानकारी को कैसे संसाधित (process), संग्रहीत और उपयोग करते हैं। हमारी अभिवृत्तियाँ (Attitudes) और विश्वास इस प्रक्रिया के मुख्य घटक हैं।

35. चयनित अवधान क्या है?

उत्तर - चयनित अवधान वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति वातावरण में मौजूद असंख्य उद्दीपकों में से केवल कुछ विशिष्ट और महत्वपूर्ण उद्दीपकों पर ही अपना ध्यान केंद्रित करता है और बाकी को अनदेखा कर देता है। यह हमारी सीमित मानसिक क्षमता को जरूरी जानकारी पर लगाने में मदद करता है।

अथवा

परामनोविज्ञान किसे कहते हैं?

उत्तर - परामनोविज्ञान मनोविज्ञान की वह शाखा है जो उन मानसिक घटनाओं और क्षमताओं का अध्ययन करती है जिन्हें सामान्य वैज्ञानिक नियमों या इंद्रियों द्वारा नहीं समझाया जा सकता, जैसे कि अतींद्रिय प्रत्यक्षीकरण (ESP), टेलीपैथी (दूरानुभूति) और पूर्वज्ञान।

36. अभिवृत्ति के किन्हीं दो कार्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - अभिवृत्ति के दो मुख्य कार्य हैं:

- 1. अनुकूलन कार्य:** यह हमें सामाजिक समूहों में फिट होने और पुरस्कार प्राप्त करने में मदद करती है।
- 2. ज्ञान कार्य:** यह हमें दुनिया को समझने के लिए एक ढांचा प्रदान करती है, जिससे हम नई जानकारी को आसानी से व्यवस्थित कर सकते हैं।



37. सात्विक व्यक्तित्व की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - सात्विक व्यक्तित्व वाला व्यक्ति शुद्ध, अनुशासित और संयमित होता है। वह अपने आहार, विचार और व्यवहार में संतुलन रखता है। ऐसा व्यक्ति सत्यवादी, कर्तव्यनिष्ठ होता है और ईश्वर या उच्च मूल्यों के प्रति समर्पित रहता है। उसमें ईर्ष्या और क्रोध कम होता है।

38. सर्वेक्षण विधि क्या है?

उत्तर - सर्वेक्षण विधि अनुसंधान की एक तकनीक है जिसमें बड़ी संख्या में लोगों से प्रश्नावली या साक्षात्कार के माध्यम से जानकारी एकत्र की जाती है। इसका उपयोग लोगों के विचारों, अभिवृत्तियों और व्यवहारों के बारे में डेटा प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

39. युवा प्रौढ़ता के लक्षणों/विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

उत्तर - युवा प्रौढ़ता (लगभग 20-40 वर्ष) जीवन का वह चरण है जब व्यक्ति स्वतंत्रता और जिम्मेदारी ग्रहण करता है।

इसकी मुख्य विशेषताएं हैं:

- 1. पहचान और घनिष्टता** : व्यक्ति अपने करियर और जीवनसाथी का चुनाव करता है। एरिक्सन के अनुसार, यहाँ मुख्य संघर्ष 'घनिष्टता बनाम अलगाव' का होता है।
- 2. कैरियर निर्माण** : व्यक्ति अपनी व्यावसायिक भूमिका स्थापित करता है और आर्थिक रूप से स्वतंत्र होने का प्रयास करता है।
- 3. पारिवारिक भूमिका** : विवाह और माता-पिता बनने की जिम्मेदारियाँ आती हैं।

40. उन परिस्थितियों का उल्लेख करें जिनमें अभिवृत्ति और व्यवहार का संबंध दृढ़ होता है।

उत्तर - अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच संबंध तब दृढ़ होता है जब:

- 1. अभिवृत्ति प्रबल हो** : यदि व्यक्ति की अभिवृत्ति बहुत मजबूत और स्पष्ट है।
- 2. विशिष्टता** : जब अभिवृत्ति किसी विशिष्ट व्यवहार के प्रति हो, न कि सामान्य।



3. **बाहरी दबाव का अभाव** : जब व्यक्ति पर कोई सामाजिक या बाहरी दबाव न हो जो उसे अपनी अभिवृत्ति के विरुद्ध कार्य करने के लिए मजबूर करे।

4. **व्यक्तिगत अनुभव** : जब अभिवृत्ति प्रत्यक्ष अनुभव पर आधारित होती है।

अथवा

अभिवृत्ति को परिभाषित कीजिए। अभिवृत्ति के तीन घटकों का वर्णन करें।

उत्तर - अभिवृत्ति किसी वस्तु, व्यक्ति या घटना के प्रति अनुकूल या प्रतिकूल मूल्यांकन है। इसके तीन घटक (ABC Model) हैं:

1. **संज्ञानात्मक** : इसमें हमारे विचार और विश्वास शामिल हैं (जैसे- "धूम्रपान हानिकारक है")।
2. **भावात्मक** : इसमें हमारी भावनाएं और पसंद-नापसंद शामिल हैं (जैसे- "मुझे धूम्रपान से नफरत है")।
3. **व्यवहारात्मक** : यह उस वस्तु के प्रति क्रिया करने की प्रवृत्ति है (जैसे- "मैं धूम्रपान नहीं करूँगा")।

41. मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग में क्या अंतर होता है?

उत्तर -

आधार	मानसिक अस्वस्थता	मानसिक रोग
परिभाषा	यह सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के गुणों की अनुपस्थिति है।	यह एक गंभीर अवस्था है जिसमें व्यवहार, विचार और संवेगों में विकार उत्पन्न हो जाते हैं।
लक्षण	इसमें व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना करने में कठिनाई महसूस करता है, नकारात्मक दृष्टिकोण रखता है और नाखुश रहता है।	इसमें दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, अत्यधिक संवेगात्मक अस्थिरता और असंतुलित व्यवहार शामिल होते हैं।
उपचार	इसमें जीवनशैली में बदलाव और परामर्श से सुधार संभव है।	इसमें अक्सर नैदानिक उपचार (Clinical Treatment) और दवाओं की आवश्यकता होती है।



अथवा

कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण बताइये।

उत्तर - कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य लक्षण हैं:

1. **अव्यवस्थित दिनचर्या:** खाने-सोने का कोई निश्चित समय न होना।
2. **संवेगात्मक अस्थिरता:** बात-बात पर चिड़चिड़ापन, क्रोध या रोना।
3. **नकारात्मक सोच:** स्वयं और दूसरों के प्रति हमेशा नकारात्मक दृष्टिकोण रखना।
4. **शारीरिक समस्याएं:** बिना किसी कारण के सिरदर्द, थकान या पाचन संबंधी समस्याएं।
5. **सामाजिक अलगाव:** दोस्तों और परिवार से दूर रहना और अकेले रहना पसंद करना।

42. अच्छे वातावरण के लिए आप कैसे योगदान कर सकते हैं?

उत्तर - अच्छे वातावरण के निर्माण में हम निम्न प्रकार से योगदान दे सकते हैं:

1. **संसाधनों का संरक्षण:** पानी और बिजली का व्यर्थ उपयोग न करें।
2. **प्रदूषण कम करना:** सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें और प्लास्टिक का प्रयोग कम करें।
3. **वृक्षारोपण:** अधिक से अधिक पेड़ लगाएं और उनकी देखभाल करें।
4. **जागरूकता:** अपने परिवार और मित्रों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करें।
5. **3R सिद्धांत:** रिड्यूस, रीयूज और रीसाइकिल (Reduce, Reuse, Recycle) को अपनाएं।

अथवा

पर्यावरणीय तनाव क्या है? व्याख्या कीजिए।

उत्तर - पर्यावरणीय तनाव वह तनाव है जो हमारे भौतिक वातावरण की प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होता है। जब वातावरण की मांगें हमारी सहनशक्ति से अधिक हो जाती हैं, तो तनाव उत्पन्न होता है।

इसके मुख्य कारक हैं:



1. **प्रदूषण:** शोर, वायु और जल प्रदूषण।
2. **भीड़-भाड़:** व्यक्तिगत स्थान की कमी।
3. **प्राकृतिक आपदाएं:** भूकंप, बाढ़ आदि। ये कारक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

43. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन का जैविक उपागम क्या है?

उत्तर - जैविक उपागम यह मानता है कि हमारे सभी व्यवहार, विचार और भावनाओं का आधार हमारी शारीरिक संरचनाएं हैं। यह उपागम व्यवहार को समझने के लिए मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र (Nervous System), जीन (Genes) और अंतःस्रावी ग्रंथियों (Hormones) की भूमिका पर ध्यान केंद्रित करता है। इसके अनुसार, मानसिक विकार या व्यवहार में परिवर्तन मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन या आनुवंशिक कारणों से हो सकते हैं।

44. मनोमय कोश: मेंटल शीथ का वर्णन कीजिए।

उत्तर - मनोमय कोश हमारे अस्तित्व का तीसरा स्तर है, जिसे 'मानसिक आवरण' भी कहते हैं। यह प्राणमय कोश से अधिक सूक्ष्म है। इसमें हमारा मन, विचार, भावनाएं और संवेग शामिल हैं। यह हमारी इंद्रियों से प्राप्त जानकारी को ग्रहण करता है। जब हम चिंतित या तनाव में होते हैं, तो यह कोश प्रभावित होता है। इसके विकास के लिए अच्छे साहित्य का अध्ययन और सकारात्मक चिंतन आवश्यक है।

अथवा

विज्ञानमय कोश: इंटलेक्चुअल शीथ का वर्णन कीजिए।

उत्तर - विज्ञानमय कोश 'बौद्धिक आवरण' है। यह मनोमय कोश से गहरा और सूक्ष्म है। इसमें हमारी बुद्धि विवेक और निर्णय लेने की क्षमता शामिल है। मन केवल विचार करता है, लेकिन विज्ञानमय कोश निर्णय लेता है कि क्या सही है और क्या गलत। यह ज्ञान और अंतर्दृष्टि का केंद्र है। इसके विकास के लिए स्वाध्याय, तर्क-वितर्क और चिंतन-मनन जैसी गतिविधियां महत्वपूर्ण हैं।

45. हमारी आवश्यकताओं और प्रेरकों पर संस्कृति और वातावरण के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - हमारी आवश्यकताएं और प्रेरक केवल जैविक नहीं होते, बल्कि उन पर संस्कृति और वातावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है।



- 1. जैविक आवश्यकताएं और संस्कृति:** भूख और प्यास जैविक हैं, लेकिन हम क्या खाते हैं, कैसे खाते हैं और कब खाते हैं, यह हमारी संस्कृति तय करती है। जैसे भारतीय संस्कृति में शाकाहार का महत्व हो सकता है।
- 2. सामाजिक प्रेरक:** उपलब्धि, सत्ता और संबद्धता की आवश्यकताएं पूरी तरह से सामाजिक वातावरण से सीखी जाती हैं। एक प्रतिस्पर्धी समाज में उपलब्धि की प्रेरणा अधिक होती है, जबकि एक सहयोगी समाज में संबद्धता की।
- 3. वातावरण का प्रभाव:** ठंडे वातावरण के लोग गर्म कपड़े और ऊर्जावान भोजन की मांग करते हैं। इसी प्रकार, शहरी वातावरण में समय की पाबंदी और सफलता की प्रेरणा ग्रामीण परिवेश से भिन्न हो सकती है। संक्षेप में, संस्कृति हमारे प्रेरकों को आकार देती है और उन्हें अभिव्यक्त करने का तरीका सिखाती है।

46. वृद्धावस्था के दौरान समस्याओं का सामना करने के कुछ प्रभावी तरीके सुझाइए।

उत्तर - वृद्धावस्था में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करने के लिए निम्नलिखित प्रभावी तरीके अपनाए जा सकते हैं:

- 1. सकारात्मक दृष्टिकोण:** जीवन के प्रति सकारात्मक नजरिया रखना और यह स्वीकार करना कि बुढ़ापा जीवन का एक स्वाभाविक चरण है।
- 2. सक्रिय रहना:** शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, जैसे हल्का व्यायाम या योग करना, जिससे स्वास्थ्य बेहतर रहता है।
- 3. सामाजिक जुड़ाव:** परिवार, मित्रों और समुदाय के साथ जुड़े रहना। अकेलेपन से बचने के लिए सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना।
- 4. नई रुचियां विकसित करना:** सेवानिवृत्ति के बाद खाली समय का उपयोग नई हॉबी या कौशल सीखने में करना।
- 5. अध्यात्म और ध्यान:** मानसिक शांति के लिए ध्यान और आध्यात्मिक गतिविधियों में शामिल होना।
- 6. स्वास्थ्य देखभाल:** नियमित स्वास्थ्य जांच कराना और उचित आहार लेना।



47. अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए विहार (Recreation) के महत्व को लिखिए।

उत्तर - आयुर्वेद और आधुनिक मनोविज्ञान दोनों में विहार (Recreation) को अच्छे स्वास्थ्य का अनिवार्य अंग माना गया है।

- 1. तनाव में कमी:** विहार, जैसे खेलना, टहलना या संगीत सुनना, मानसिक तनाव को कम करता है और मन को शांत करता है।
- 2. शारीरिक स्फूर्ति:** सुबह की सैर या व्यायाम शरीर को हल्का और मजबूत बनाते हैं। इससे शरीर से विषाक्त पदार्थ (Toxins) पसीने के रूप में बाहर निकलते हैं।
- 3. रोग प्रतिरोधक क्षमता:** नियमित मनोरंजन और व्यायाम से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है, जिससे हम बीमारियों से बचे रहते हैं।
- 4. मानसिक संतुलन:** यह अवसाद और चिंता को दूर रखता है। जब हम अपनी पसंद का कार्य करते हैं, तो मस्तिष्क में खुशी देने वाले रसायन स्रावित होते हैं।
- 5. दीर्घायु:** यह बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करता है और जीवन शक्ति को बढ़ाता है।

अथवा

समय प्रबंधन की कूटनीतियों का वर्णन करें।

उत्तर - समय प्रबंधन तनाव कम करने और उत्पादकता बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है। इसकी प्रमुख कूटनीतियां हैं:

- 1. कार्य सूची बनाना:** दिन की शुरुआत में ही उन सभी कार्यों की सूची बनाएं जिन्हें आपको पूरा करना है।
- 2. प्राथमिकता तय करना:** कार्यों को उनके महत्व के अनुसार क्रम दें। सबसे कठिन और महत्वपूर्ण कार्य तब करें जब आप सबसे अधिक ऊर्जावान हों।
- 3. समय सारिणी:** 24 घंटे का एक शेड्यूल बनाएं जिसमें पढ़ाई, खेल और आराम के लिए निश्चित समय हो।
- 4. लचीलापन:** अपने शेड्यूल में थोड़ा खाली समय रखें ताकि अचानक आने वाले कार्यों को संभाला जा सके।



5. **विश्राम और मनोरंजन:** काम के बीच में छोटे ब्रेक लें और मनोरंजन के लिए समय निकालें ताकि थकान न हो। ये रणनीतियां जीवन को व्यवस्थित और तनावमुक्त बनाती हैं।

48. पंचकोश के विकास के तरीकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए पांचों कोशों का विकास आवश्यक है:

1. **अन्नमय कोश (शारीरिक):** इसका विकास सात्विक भोजन, नियमित व्यायाम और आसन द्वारा होता है। यह शरीर को स्वस्थ रखता है।
2. **प्राणमय कोश (ऊर्जा):** प्राणायाम और श्वसन क्रियाओं द्वारा प्राण ऊर्जा को नियंत्रित और विकसित किया जाता है।
3. **मनोमय कोश (मानसिक):** अच्छे साहित्य (कविता, निबंध) का अध्ययन और सत्संग मन को शुद्ध करते हैं। प्रार्थना और सकारात्मक संकल्प इसमें सहायक हैं।
4. **विज्ञानमय कोश (बौद्धिक):** स्वाध्याय, तर्क-वितर्क, समस्या समाधान और विद्वानों के साथ चर्चा से बुद्धि कुशाग्र होती है और इस कोश का विकास होता है।
5. **आनंदमय कोश (आत्मिक):** ध्यान, निस्वार्थ सेवा और प्रकृति के साथ एकाकार होने से हम आनंद की स्थिति प्राप्त करते हैं। यह आंतरिक शांति का स्तर है।

अथवा

श्री अरबिंदो के अनुसार चेतना के स्तरों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - श्री अरबिंदो के अनुसार, मानव विकास चेतना के विभिन्न स्तरों के माध्यम से होता है:

1. **शारीरिक चेतना:** यह सबसे निचला स्तर है, जो हमारे शरीर और भौतिक जगत से संबंधित है।
2. **प्राणिक चेतना:** यह हमारी जीवन ऊर्जा, इच्छाओं, आवेगों और संवेगों का स्तर है।
3. **मानसिक चेतना:** यह तर्क, बुद्धि और विचारों का स्तर है। मनुष्य अभी मुख्य रूप से इसी स्तर पर है।
4. **साहजिक मन:** यह हमारे भीतर का दिव्य अंश (अंतरात्मा) है, जो सत्य और सुंदरता का अनुभव करता है।



5. **अतिमानस:** यह चेतना का उच्चतम स्तर है, जहाँ पूर्ण ज्ञान, शक्ति और आनंद की स्थिति होती है। विकास का लक्ष्य इसी स्तर तक पहुँचना है।





Thank you!



We hope you found this material helpful. We wish you the very best for your examination.



Strive for Excellence - Your Path to Success