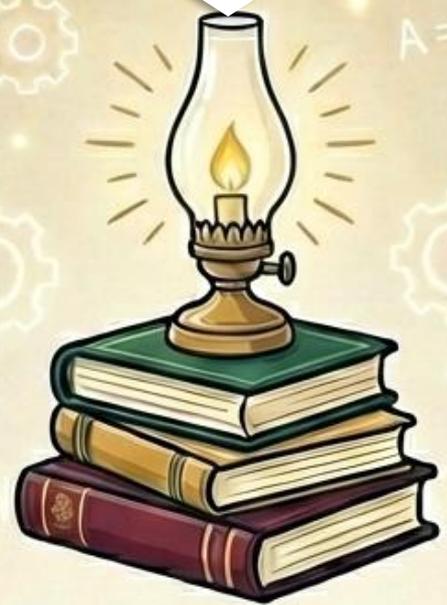




$$A = \frac{m}{(m^2 + c)^2}$$



# 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. परामर्शदाता ने अर्नव को सलाह दी कि वह अपना स्क्रीन टाइम सीमित रखे और समय का उपयोग शारीरिक व्यायाम के लिए करे क्योंकि इससे उसका स्वास्थ्य बेहतर होगा। यहाँ मनोवैज्ञानिक शोध के लक्ष्य की पहचान करें।

- (A) वर्णन करना
- (B) व्याख्या करना
- (C) नियंत्रण करना
- (D) पूर्वकथन करना

**उत्तर -** (C) नियंत्रण करना

2. एक सांख्यिकीविद् वर्ग अंतराल के मध्य-बिंदुओं पर विचार करके संगठित डेटा का प्रतिनिधित्व करता है। इससे उसे \_\_\_\_\_ बनाने में मदद मिलेगी।

- (A) आवृत्ति बहुभुज
- (B) दंड आरेख
- (C) हिस्टोग्राम
- (D) पाई चार्ट

**उत्तर -** (A) आवृत्ति बहुभुज

3. जब आप शतरंज का खेल खेल रहे हों, तो आपके आस-पास के लोगों को आपकी अगली चाल का अंदाजा नहीं लग पाता। यह व्यवहार उदाहरण है

- (A) गुप्त व्यवहार का
- (B) अवलोकनात्मक व्यवहार का
- (C) खुले व्यवहार का
- (D) बहिर्मुखी व्यवहार का



**उत्तर - (A)** गुप्त व्यवहार का

4. किरण जब भी रेलगाड़ी से यात्रा करती थी तो वह देखती थी कि दूर की पहाड़ियाँ उसके साथ धीरे-धीरे चलती हैं, जबकि रेलगाड़ी के बगल में स्थित पेड़ रेलगाड़ी की दिशा के विपरीत तेजी से चलते हैं। यह एक उदाहरण है

(A) बुनावटी प्रवणता का

(B) प्रकाश और छाया का

(C) मोशन पैरालैक्स का

(D) सापेक्ष आकार का

**उत्तर - (C)** मोशन पैरालैक्स का

5. पुलिस वाहनों और एम्बुलेंस में टिमटिमाती और चमकती लाइटें होती हैं और साथ ही तेज सायरन भी होता है ताकि लोग उन पर ध्यान दें। यहाँ उन दो बाहरी कारकों की पहचान करें, जो लोगों को उन पर ध्यान देने में मदद करते हैं।

(A) नवीनता और आकार

(B) गतिशीलता और तीव्रता

(C) परिवर्तन और आवृत्ति

(D) स्पष्टता और रंग

**उत्तर - (B)** गतिशीलता और तीव्रता

6. रवि याद रखनेवाली जानकारी को व्यवस्थित करता है ताकि उसे पुनः प्राप्त करना बहुत आसान हो जाए। रवि उपयोग कर रहा है

(A) स्थानविधि का

(B) निमोनैक्स का

(C) पुनरुद्धार का

(D) पूर्वावलोकन (प्रीव्यू) का



**उत्तर - (B) निमोनिक्स का**

7. जब आप रात में कदमों की आहट सुनते हैं, तो दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं और मांसपेशियाँ तनावग्रस्त हो जाती हैं और इस तरह आपको डर लगता है। यह उदाहरण किसकी व्याख्या करता है?

- (A) जेम्स लांजे सिद्धांत
- (B) कैनन-बार्ड सिद्धांत
- (C) शैक्टर-सिंगर सिद्धांत
- (D) जेम्स-बार्ड सिद्धांत

**उत्तर - (A) जेम्स लांजे सिद्धांत**

8. जब कई स्थिर चित्र एक के बाद एक तेजी से प्रस्तुत किए जाते हैं, तो वे चलते हुए प्रतीत होते हैं। इस भ्रम को कहा जाता है

- (A) पोगेनडॉर्फ भ्रम
- (B) जोल्नर भ्रम
- (C) पोंजो भ्रम
- (D) दिखाई देने वाला चलन भ्रम

**उत्तर - (D) दिखाई देने वाला चलन भ्रम**

9. रोजर को गाने के बोलों का अर्थ समझ में नहीं आया, लेकिन गाने को बार-बार दोहराने से उसे गाने को अच्छी तरह याद रखने में मदद मिली। ऐसा \_\_\_\_\_ के कारण होता है।

- (A) अनुरक्षण पूर्वाभ्यास
- (B) विस्तारपरक पूर्वाभ्यास
- (C) खंडीयन विधि
- (D) मुख्यशब्द विधि

**उत्तर - (A) अनुरक्षण पूर्वाभ्यास**

10. निम्नलिखित में से कौन-सा सीखने के विषय में सत्य है?



- (A) सीखना केवल स्कूली शिक्षा के कारण व्यवहार में आने वाले स्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है
- (B) सीखना प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में होने वाले स्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है
- (C) सीखना प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में होने वाले अस्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है
- (D) सीखने से तात्पर्य प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में कोई परिवर्तन न होना है

**उत्तर -** (B) सीखना प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में होने वाले स्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है

**11. संवेदना को धारणा में बदलने में शामिल प्रक्रियाओं को कहा जाता है**

- (A) संवेदना
- (B) अनुभूति/प्रत्यक्षण
- (C) प्रतिभास
- (D) अवधान

**उत्तर -** (B) अनुभूति/प्रत्यक्षण

**12. अगर किसी को तकिया चाहिए लेकिन उसके पास चादर के अलावा कोई तकिया नहीं है, तो हो सकता है कि उसे यह समझ में न आए कि चादर को मोड़कर तकिए की तरह कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसा \_\_\_\_\_ के कारण होता है।**

- (A) मानसिक सेट
- (B) दैनिक अभ्यास
- (C) कार्यात्मक स्थिरता
- (D) मानसिक तौर-तरीकों

**उत्तर -** (C) कार्यात्मक स्थिरता

**13. शिशुओं को होने वाली अजनबी चिंता क्या होती है?**

- (A) माता-पिता से अलग किए जाने का डर
- (B) अजनबी द्वारा अपहरण किए जाने का डर



(C) अनजान जगह पर छोड़ दिए जाने का डर

(D) ऐसे व्यक्तित्व का डर जिसे वे पहचान नहीं पाते

**उत्तर -** (D) ऐसे व्यक्तित्व का डर जिसे वे पहचान नहीं पाते

**14. शैशवावस्था के दौरान प्रारंभिक उत्तेजना का क्या उद्देश्य है?**

(A) विकास को गति प्रदान करना

(B) बच्चे को लक्ष्य हासिल करने के लिए मजबूर करना

(C) विभिन्न क्षेत्रों में शिशु के विकास को अनुकूलित करना

(D) शीघ्र परिपक्वता को प्रोत्साहित करना

**उत्तर -** (C) विभिन्न क्षेत्रों में शिशु के विकास को अनुकूलित करना

**15. एनोरेक्सिया नर्वोसा एक विकार है, जिसमें व्यक्ति**

(A) पतला रहने के लिए खुद को भूखा रखता है

(B) खूब खाता है और फिर खुद ही उल्टी करता है

(C) अस्वास्थ्यकर भोजन और अत्यधिक डाइटिंग में लिप्त होता है

(D) चाक आदि जैसी चीजें खाता है जो भोजन नहीं हैं

**उत्तर -** (A) पतला रहने के लिए खुद को भूखा रखता है

**16. बच्चों के सामाजिक-भावनात्मक विकास के संबंध में उस कथन की पहचान करें, जो सत्य नहीं है।**

(A) पहाड़ों पर चढ़ने की क्षमता

(B) दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता

(C) दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का आकलन करने की क्षमता

(D) अपनी भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने की क्षमता

**उत्तर -** (A) पहाड़ों पर चढ़ने की क्षमता



17. संज्ञानात्मक विकास की किस अवस्था में बच्चे अमूर्त चिंतन करने में सक्षम होते हैं और तार्किक रूप से सोचने में सक्षम होते हैं?

- (A) औपचारिक संक्रियात्मक
- (B) पूर्व-संक्रियात्मक
- (C) संवेदी गामक
- (D) मूर्त संक्रियात्मक

**उत्तर -** (A) औपचारिक संक्रियात्मक

18. गुरी, एक शिशु, जब भी कोई उसकी हथेली को छूता है, तो वह उसे पकड़ लेता है। इस प्रतिवर्त (रिफ्लेक्स) को पहचानें।

- (A) रूटिंग
- (B) मोरो
- (C) चूसना
- (D) ग्रैस्प्रिंग

**उत्तर -** (D) ग्रैस्प्रिंग

19. एक बच्चा नई जानकारी और अनुभवों में फिट करने के लिए अपनी योजनाओं को समायोजित करता है। अपनी संज्ञानात्मक दुनिया को सक्रिय रूप से संरचनात्मक बनाने की इस प्रक्रिया को पहचानें।

- (A) समायोजन
- (B) संगठन
- (C) संतुलन
- (D) आत्मसात करना

**उत्तर -** (A) समायोजन

20. एक छोटे बच्चे को ऐसा लगता है कि चाँद हर जगह उसका पीछा करता है क्योंकि वह परिवार के सदस्यों की तरह उसका ख्याल रखता है। ऐसा \_\_\_\_\_ के कारण होता है।



- (A) केंद्रीकरण  
(B) जीववाद  
(C) संरक्षण  
(D) अहंकेंद्रितता

**उत्तर -** (B) जीववाद

21. निम्नलिखित आँकड़े गणित की एक परीक्षा में 10 छात्रों द्वारा प्राप्त अंकों को दर्शाते हैं:

**30, 50, 60, 25, 50, 70, 80, 50, 75, 50**

(क) ऊपर दिए गए डेटा के लिए बहुलक की गणना करें।

**उत्तर - बहुलक :** 50 (क्योंकि यह सबसे अधिक 4 बार आया है)।

(ख) ऊपर दिए गए डेटा के लिए माध्य की गणना करें।

**उत्तर - माध्य :**  $\frac{30+50+60+25+50+70+80+50+75+50}{2a} + \frac{540}{10} = 54$

22. निम्नलिखित कथनों के नेतृत्व सिद्धांत की पहचान करें:

(क) महान नेता जन्मजात होते हैं और उनकी पृष्ठभूमि विशिष्ट होती है जो उन्हें अनुयायियों से अलग बनाती है।

**उत्तर -** महान व्यक्ति सिद्धांत

(ख) बुद्धिमत्ता, आत्मविश्वास, रचनात्मकता, ईमानदारी आदि जैसे व्यक्तित्व लक्षणों से जुड़े व्यक्ति में दूसरों का नेतृत्व करने की प्रवृत्ति होती है।

**उत्तर -** गुण सिद्धांत

23. नीचे दिए गए सिद्धांतों के आधार पर गुण-लक्षण सिद्धांतकारों की पहचान करें:

(क) इस गुण-लक्षण सिद्धांतकार ने अवलोकनीय व्यवहार और उस व्यवहार को उत्पन्न करने वाली अंतर्निहित आंतरिक प्रवृत्तियों के बीच अंतर किया।

**उत्तर -** रेमंड कैटल



(ख) इस सिद्धांतकार ने यह माना कि प्रत्येक व्यक्ति के पास कुछ केंद्रीय गुण होते हैं।

**उत्तर** - गॉर्डन ऑलपोर्ट

**24. रिक्त स्थानों की सही शब्द से पूर्ति करें:**

(क) शोधकर्ताओं द्वारा असंगठित रूप से एकत्रित आँकड़ों को \_\_\_\_\_ आँकड़े कहा जाता है।

**उत्तर** - कच्चा

(ख) डेटा को एकल रूप में प्रदर्शित करके आरोही या अवरोही क्रम में व्यवस्थित करने को \_\_\_\_\_ श्रृंखला कहा जाता है।

**उत्तर** - व्यक्तिगत

(ग) जब आँकड़ों को व्यवस्थित करने के लिए प्रेक्षणों की आवृत्ति ली जाती है, तो \_\_\_\_\_ श्रृंखला तैयार की जा सकती है।

**उत्तर** - आवृत्ति

(घ) प्रत्येक प्रविष्टि को दर्शाने के लिए \_\_\_\_\_ बार का उपयोग आवृत्ति तालिका में किया जाता है।

**उत्तर** - मिलान

**25. नीचे दिए गए कथनों से अवधारणात्मक संगठन के सिद्धांत की पहचान करें:**

(क) हम अंतराल को भरने का प्रयास करते हैं तथा वस्तुओं को उनके अलग-अलग भागों में देखने के बजाय संपूर्ण रूप में देखते हैं।

**उत्तर** - पूर्ति का नियम

(ख) हम वस्तुओं को आपस में संबंधित मानते हैं यदि वे निरंतर पैटर्न बनाती हुई प्रतीत होती हैं।

**उत्तर** - निरंतरता का नियम

(ग) स्थान या समय में एक-दूसरे के निकट स्थित वस्तुओं को एक-दूसरे से संबंधित माना जाता है।

**उत्तर** - समीपता का नियम

(घ) एक-दूसरे के समान वस्तुओं को एक समूह के रूप में देखा जाता है।

**उत्तर** - समानता का नियम



**26. निम्नलिखित का मिलान करें:**

आत्म के प्रकार	विशेषताएँ
(a) आत्म-सम्मान	(i) स्वयं के बारे में सकारात्मक या नकारात्मक विचार
(b) आत्म-प्रभावकारिता	(ii) व्यक्ति जिस स्व को प्राप्त करने का प्रयास करता है, वह भले ही प्राप्त न हो
(c) आत्म-अवधारणा	(iii) यह सभी सकारात्मक मूल्यांकनों का योग है
(d) आदर्श स्व	(iv) इस उच्च स्तर पर व्यक्ति चुनौतियों को स्वीकारेगा, समय देगा और प्रयास करेगा

**उत्तर -**

आत्म के प्रकार	विशेषताएँ
(a) आत्म-सम्मान	(iii) यह सभी सकारात्मक मूल्यांकनों का योग है
(b) आत्म-प्रभावकारिता	(iv) इस उच्च स्तर पर व्यक्ति चुनौतियों को स्वीकारेगा, समय देगा और प्रयास करेगा
(c) आत्म-अवधारणा	(i) स्वयं के बारे में सकारात्मक या नकारात्मक विचार
(d) आदर्श स्व	(ii) व्यक्ति जिस स्व को प्राप्त करने का प्रयास करता है, वह भले ही प्राप्त न हो

**27. निम्नलिखित मामलों में प्रत्येक व्यक्ति में किस प्रकार की बुद्धि है, गार्डनर के बुद्धि सिद्धांत के आधार पर पहचान करें:**

(क) रिचा, एक कवयित्री है और भाषा का धारा प्रवाह प्रयोग कर सकती है तथा शब्दों पर उसकी अच्छी पकड़ है।

**उत्तर -** भाषायी बुद्धि

(ख) मोना, एक गणित शिक्षिका है जो तार्किक रूप से सोच सकती है और अमूर्त तर्क में संलग्न हो सकती है।

**उत्तर -** तार्किक-गणितीय बुद्धि



(ग) रोहित, एक जिमनास्ट है जो आसन बनाने के लिए अपने पूरे शरीर का उपयोग करने में माहिर है।

**उत्तर** - शारीरिक-गत्यात्मक बुद्धि

(घ) ऋषि, एक टेबल प्लेयर है जो संगीत पैटर्न का निर्माण और रचना कर सकता है।

**उत्तर** - सांगीतिक बुद्धि

**28. सही उत्तर से रिक्त स्थान की पूर्ति करें:**

(क) \_\_\_\_\_ के कारण अकेले निष्पादन करने की तुलना में, एक समूह के हिस्से के रूप में कोई गतिविधि करने पर व्यक्ति के निष्पादन में कमी आती है।

**उत्तर** - सामाजिक स्वैराचार

(ख) जब किसी व्यक्ति का निष्पादन दूसरे की उपस्थिति से बेहतर होता है, \_\_\_\_\_ कहलाता है।

**उत्तर** - सामाजिक सुगमीकरण

(ग) जब समूह के सदस्य सही निर्णय और तार्किक निर्णय की तुलना में समूह की एकता बनाए रखने का प्रयास करते हैं, \_\_\_\_\_ है।

**उत्तर** - समूह चिंतन

(घ) समूहों की व्यक्तिगत सदस्यों के प्रारंभिक कार्यों या निर्णयों के बजाय अत्यधिक कार्यवाही या निर्णय लेने की प्रवृत्ति \_\_\_\_\_ कहलाती है।

**उत्तर** - समूह ध्रुवीकरण

**29. निम्नलिखित मामलों में नीचे दिए गए विकल्पों में से उन कारकों की पहचान करें जो अभिवृत्ति में परिवर्तन का कारण बने हैं:**

(संदेश विशेषताएँ; स्रोत विश्वसनीयता; लक्ष्य विशेषताएँ; स्रोत आकर्षण)

(क) नियमित व्यायाम और सैर के महत्त्व के बारे में बताने वाले डॉक्टर से निवासियों की स्वस्थता के प्रति अभिवृत्ति बदलने में मदद मिलेगी।

**उत्तर** - स्रोत विश्वसनीयता



(ख) जो लोग लचीले होते हैं और नए विचारों के प्रति खुले होते हैं, वे अधिक आसानी से अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन ले आते हैं।

**उत्तर** - लक्ष्य विशेषताएँ

(ग) एक युवा किशोरी एक विशेष ब्रांड की क्रीम का उपयोग करती है, क्योंकि जिस खूबसूरत मॉडल को वह अपना आदर्श मानती है, वह भी उसी उत्पाद का उपयोग करती है।

**उत्तर** - स्रोत आकर्षण

(घ) एक खाना पकाने वाले तेल की कंपनी इस आकर्षक लाइन के साथ उत्पाद बेचती है, 'यदि आप अपने परिवार के स्वास्थ्य की परवाह करते हैं, तो यह खाना पकाने का तेल खरीदें'।

**उत्तर** - संदेश विशेषताएँ

## खंड - ख



**30. (a) समस्या समाधान में आनेवाली बाधाओं पर काबू कैसे पाया जा सकता है?**

**उत्तर** - समस्या समाधान में बाधाओं (जैसे मानसिक विन्यास या कार्यात्मक स्थिरता) को दूर करने के लिए:

1. **मस्तिष्क उद्वेलन (Brainstorming)** : बिना आलोचना के अधिक से अधिक नए विचार उत्पन्न करना।
2. **समस्या को टुकड़ों में तोड़ना** : बड़ी समस्या को छोटे लक्ष्यों में बांटना।
3. **नये दृष्टिकोण से सोचना** : वस्तु के सामान्य उपयोग से हटकर सोचना और पिछले अनुभवों के बजाय वर्तमान स्थिति पर नए सिरे से ध्यान देना।

**अथवा**

**(b) यर्केंस-डोडसन नियम उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच संबंध की व्याख्या कैसे करता है?**

**उत्तर** - यह नियम बताता है कि उत्तेजना (Arousal) और निष्पादन (Performance) के बीच उलटे 'U' आकार का संबंध होता है।

- निष्पादन सबसे अच्छा तब होता है जब उत्तेजना का स्तर मध्यम हो।
- बहुत कम उत्तेजना (सुस्ती) या बहुत अधिक उत्तेजना (घबराहट), दोनों ही निष्पादन को खराब कर देते हैं। कठिन कार्यों के लिए कम उत्तेजना और आसान कार्यों के लिए थोड़ी अधिक उत्तेजना बेहतर होती है।



### 31. युवा वयस्कों के लिए अपने जीवन-साथी के साथ स्वस्थ और प्रेमपूर्ण संबंध रखना क्यों महत्वपूर्ण है?

**उत्तर** - एरिकसन के अनुसार, युवा वयस्कता (20-40 वर्ष) में मुख्य संघर्ष 'घनिष्ठता बनाम अलगाव' होता है। उनका अपने जीवन-साथी के साथ स्वस्थ और प्रेमपूर्ण संबंध (जैसे विवाह या दोस्ती) बनाना इसलिए जरूरी है क्योंकि यह उनमें अपनेपन, सुरक्षा और भावनात्मक स्थिरता की भावना लाता है। स्वस्थ और प्रेमपूर्ण संबंध न होने से व्यक्ति अकेलापन और अलगाव महसूस करता है, जो उसके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है।

### 32. (a) आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-सम्मान के बीच क्या अंतर है?

**उत्तर** - आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-सम्मान में अंतर :-

आधार	आत्म-प्रभावकारिता	आत्म-सम्मान
अर्थ	यह किसी विशिष्ट कार्य या स्थिति को सफलतापूर्वक पूरा करने की अपनी क्षमताओं पर विश्वास है।	यह स्वयं के बारे में एक मूल्यांकनात्मक निर्णय है कि हम खुद को कितना मूल्यवान मानते हैं।
उदाहरण	"मैं यह परीक्षा पास कर सकता हूँ।" या "मैं गाड़ी चला सकता हूँ।"	"मैं एक अच्छा इंसान हूँ।" या "मैं प्यार पाने के लायक हूँ।"

अथवा

### (b) युंग द्वारा अंतर्मुखी और बहिर्मुखी के बीच क्या अंतर बताया गया?

**उत्तर** - युंग के अनुसार अंतर्मुखी और बहिर्मुखी में अंतर :-

आधार	अंतर्मुखी (Introvert)	बहिर्मुखी (Extrovert)
स्वभाव	ये एकांतप्रिय, कम बोलने वाले, शांत और चिंतनशील होते हैं।	ये सामाजिक, बातूनी, मिलनसार और उत्साही होते हैं।
सामाजिकता	ये भीड़-भाड़ या सामाजिक मेल-जोल से जल्दी थक जाते हैं और अकेले रहना पसंद करते हैं।	इन्हें अकेले रहना पसंद नहीं होता; ये लोगों के बीच रहकर तरोताज़ा महसूस करते हैं।



**33. रौनक, एक युवा वयस्क, खालीपन और अलगाव से गुजर रहा है। एरिक्सन ने अपने मनोसामाजिक विकास के सिद्धांत में इसे कैसे समझाया है?**

**उत्तर -** एरिक्सन के अनुसार, इस युवा वयस्क की उम्र में व्यक्ति का मुख्य लक्ष्य दूसरों के साथ गहरे और प्रतिबद्ध संबंध बनाना होता है। चूंकि रौनक 'खालीपन और अलगाव' महसूस कर रहा है, इसका अर्थ है कि वह इस संकट को सफलतापूर्वक हल नहीं कर पाया है और सार्थक संबंध बनाने में असफल रहा है, जिससे 'अलगाव' का भाव उत्पन्न हुआ है।

**34. (a) मनीष, एक युवा सैनिक, हाल ही में सीमा से लौटा है, जहाँ एक आतंकवादी मुठभेड़ में अगर उसने जवाबी कार्यवाही नहीं की होती तो उसकी जान भी जा सकती थी। अब वह इस घटना को सोचकर बहुत तनाव में है। इस विकार और उससे जुड़े लक्षणों को पहचानें।**

**उत्तर - विकार :** मनीष PTSD (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) से पीड़ित है।

**लक्षण :**

1. घटना की यादें बार-बार आना (फ्लैशबैक)
2. बुरे सपने आना
3. घटना से जुड़ी जगहों या बातों से बचना
4. हमेशा डरा हुआ रहना और अति-सतर्कता
5. भावनात्मक सुन्नपन

**अथवा**

**(b) मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और जिस वातावरण में रहता है वह उसके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन कुछ सामाजिक कारक भी हैं जो खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी हैं। इन कारकों पर चर्चा करें।**

**उत्तर - खराब मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक कारक :-**

1. **भेदभाव :** जाति, धर्म या लिंग के आधार पर किया गया भेदभाव व्यक्ति के आत्म-सम्मान को ठेस पहुँचाता है और हीन भावना पैदा करता है।
2. **पारिवारिक कलह:** घर में लड़ाई-झगड़े और हिंसा बच्चों और बड़ों दोनों को मानसिक रूप से अस्वस्थ बनाती है।



### 35. उन्माद को प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार से किस प्रकार अलग किया जा सकता है?

**उत्तर** - उन्माद और प्रमुख अवसाद में अंतर :-

आधार	उन्माद	प्रमुख अवसाद
1. मनोदशा	इसमें व्यक्ति का मूड असामान्य रूप से उत्तेजित और बहुत खुशमिजाज होता है।	इसमें व्यक्ति का मूड बहुत निराश, उदास (Low) और दुखी होता है।
2. व्यवहार	व्यक्ति अत्यधिक सक्रिय, बातूनी हो जाता है और बिना सोचे-समझे जोखिम भरे काम करता है।	व्यक्ति को थकान महसूस होती है, किसी काम में रुचि नहीं रहती और वह निष्क्रिय हो जाता है।

### 36. अगर कोई व्यक्ति रेलमार्ग के पास रहता है और हमेशा ठीक उसी समय खाना खाता है जब ट्रेन के गुजरने की आवाज आ रही होती है, तो वह पाएगा कि अगर ट्रेन गुजर जाए और वह खाना न खाए, तो उसे भूख लगेगी। मनोविज्ञान का कौन-सा स्कूल इसका समर्थन करता है? स्पष्ट कीजिए।

**उत्तर** - यह कथन व्यवहारवाद (विशेष रूप से इवान पावलोव के शास्त्रीय अनुबंधन सिद्धांत) का समर्थन करता है। यहाँ 'ट्रेन की आवाज' एक तटस्थ उद्दीपक (CS) थी और 'खाना' स्वाभाविक उद्दीपक (US) था। इस अनुबंधन के कारण, अब व्यक्ति को केवल ट्रेन की आवाज सुनकर ही भूख (CR) लगने लगती है, भले ही खाना सामने न हो। यह एक सीखा हुआ व्यवहार है।

### 37. (a) शोध परीक्षण के लिए मनोवैज्ञानिकों द्वारा उपयोग किए जाने वाले तीन प्रमुख प्रकार के शोध डिजाइनों का विवरण दें।

**उत्तर** - अनुसंधान डिजाइनों के तीन प्रमुख प्रकार :-

- वर्णात्मक शोध** : इसका उद्देश्य व्यवहार का जैसा है वैसा ही वर्णन करना है। (उदाहरण: केस स्टडी, अवलोकन, सर्वे)। यह 'क्या' हो रहा है, बताता है।
- सहसंबंधात्मक शोध** : यह दो या अधिक चरों के बीच संबंध (धनात्मक या ऋणात्मक) का पता लगाता है। जैसे- क्या पढ़ाई के घंटे और अंकों में संबंध है?। यह कारण नहीं बताता।
- प्रायोगिक शोध** : यह कारण और प्रभाव (स्थापित करता है)। इसमें शोधकर्ता एक चर (स्वतंत्र चर) में बदलाव करता है और दूसरे (आश्रित चर) पर उसका असर देखता है।



अथवा

(b) शोधकर्ता द्वारा अर्ध और क्षेत्र प्रयोग कैसे संचालित किए जाते हैं?

उत्तर -

1. **अर्ध-प्रयोग का संचालन** : इसमें शोधकर्ता प्रतिभागियों को अपनी मर्जी से समूहों में नहीं बांट सकता। जैसे- लिंग या उम्र का प्रभाव देखना (हम किसी का लिंग नहीं बदल सकते, वह पहले से तय है)।
2. **क्षेत्र प्रयोग का संचालन** : यह प्रयोगशाला में नहीं, बल्कि वास्तविक दुनिया (जैसे स्कूल, फैक्ट्री) में किया जाता है। इसमें शोधकर्ता का चरों पर नियंत्रण थोड़ा कम होता है, लेकिन परिणाम अधिक स्वाभाविक होते हैं।

38. (a) शिक्षक प्रतिभा को किस प्रकार देखते हैं तथा प्रतिभाशाली बच्चों को उनकी पूर्ण क्षमता प्राप्त करने में सहायता करने के लिए वे क्या करते हैं?

**उत्तर** - शिक्षक प्रतिभाशाली बच्चों को ऐसे छात्रों के रूप में देखते हैं जिनमें उच्च क्षमता, रचनात्मकता और नेतृत्व के गुण होते हैं। वे जल्दी सीखते हैं और उनकी जिज्ञासा अधिक होती है।

सहायता के तरीके :-

1. **संवर्धन कार्यक्रम** : उन्हें सामान्य पाठ्यक्रम से हटकर चुनौतीपूर्ण और अतिरिक्त सामग्री देना।
2. **त्वरण** : उन्हें जल्दी अगली कक्षा में प्रोन्नत करना।
3. **परियोजना कार्य** : उन्हें स्वतंत्र और शोध-आधारित प्रोजेक्ट देना ताकि उनकी जिज्ञासा शांत हो सके।

अथवा

(b) बुद्धि लब्धि (IQ) की गणना कैसे की जा सकती है?

**उत्तर** - बुद्धि लब्धि (IQ) की गणना का सूत्र :

$$IQ = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100$$

- **मानसिक आयु (MA)**: बुद्धि परीक्षण द्वारा मापा गया बौद्धिक विकास का स्तर।
- **वास्तविक आयु (CA)**: व्यक्ति की जन्म से लेकर अब तक की उम्र।
- **100**: दशमलव हटाने के लिए गुणा किया जाता है।



### 39. (a) युवाओं के लिए मादक द्रव्यों और ड्रग्स का सेवन हानिकारक क्यों है?

**उत्तर** - युवाओं के लिए मादक द्रव्यों और ड्रग्स का सेवन हानिकारक है :-

1. **मस्तिष्क विकास** : किशोरावस्था में मस्तिष्क विकसित हो रहा होता है। ड्रग्स न्यूरोन्स को नुकसान पहुँचाते हैं, जिससे याददाश्त और निर्णय लेने की क्षमता हमेशा के लिए खराब हो सकती है।
2. **शारीरिक नुकसान** : लीवर, फेफड़े और हृदय को नुकसान होता है।
3. **मानसिक विकार** : अवसाद, चिंता और साइकोसिस का खतरा बढ़ जाता है।
4. **सामाजिक प्रभाव** : पढ़ाई में गिरावट, परिवार से दूरी और आपराधिक गतिविधियों में फँसने का डर रहता है।

**अथवा**

### (b) मूर्त संक्रियात्मक चरण के दौरान संज्ञानात्मक उपलब्धियाँ किस प्रकार प्रतिबिंबित होती हैं?

**उत्तर** - पियाजे के अनुसार (7-11 वर्ष) की उपलब्धियाँ :-

1. **संरक्षण** : यह समझना कि किसी वस्तु का रूप बदलने पर (जैसे पानी को चौड़े से पतले गिलास में डालना) उसकी मात्रा नहीं बदलती।
2. **वर्गीकरण** : वस्तुओं को उनके गुणों (रंग, आकार) के आधार पर समूहों में बांटना।
3. **क्रमांकन** : वस्तुओं को छोटे से बड़े या बड़े से छोटे क्रम में लगाना।
4. **विपर्ययता** : यह समझना कि क्रियाओं को उल्टा भी किया जा सकता है (जैसे  $2+3=5$ , तो  $5-3=2$ )।

### 40. (a) राजेश बार-बार दरवाजा चेक करता रहता है कि दरवाजा ठीक से बंद है या नहीं। इस वजह से उसकी रातों की नींद उड़ गई है। राजेश के मनोविकार और विकार के लक्षणों को पहचानिए।

**उत्तर - विकार** : राजेश मनोग्रसित-बाध्यता विकार (OCD - Obsessive Compulsive Disorder) से पीड़ित है।

**लक्षण** :

1. **मनोग्रसित विचार (Obsessions)**: बार-बार अनचाहे विचार आना (जैसे "दरवाजा खुला तो नहीं रह गया") जिससे चिंता होती है।



**2. बाध्यता (Compulsions):** उस चिंता को कम करने के लिए बार-बार एक ही कार्य करना (जैसे बार-बार दरवाजा चेक करना)। यह व्यवहार नियंत्रण से बाहर होता है।

**अथवा**

**(b) आपको मानसिक स्वास्थ्य और इसके कारणों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए कहा गया है। ऐसे कौन-से तीन तरीके हैं, जिनसे आप अपने स्कूल में मानसिक गतिविधियों को बढ़ावा दे सकते हैं?**

**उत्तर -** स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के 3 तरीके :-

- 1. जागरूकता कार्यशालाएँ:** तनाव प्रबंधन, भावनाओं को समझने और मदद मांगने के बारे में सेमिनार आयोजित करना।
- 2. काउंसलिंग सेल:** छात्रों के लिए एक सुलभ परामर्शदाता या मनोवैज्ञानिक की व्यवस्था करना जहाँ वे खुलकर बात कर सकें।
- 3. सकारात्मक वातावरण:** स्कूल में खेल-कूद, योग और कला जैसी गतिविधियों को शामिल करना और 'एंटी-बुलिंग' (सताने के खिलाफ) नीतियां बनाना ताकि छात्र सुरक्षित महसूस करें।

**41. खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति की क्या विशेषताएँ हैं?**

**उत्तर -** खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति की विशेषताएँ :-

- 1. संवेगात्मक अस्थिरता:** भावनाओं पर नियंत्रण न होना, बहुत जल्दी गुस्सा होना या रोना।
- 2. समायोजन में कठिनाई:** नई परिस्थितियों या बदलावों के साथ तालमेल न बिठा पाना।
- 3. नकारात्मक सोच:** खुद के और दूसरों के बारे में हमेशा बुरा सोचना, आत्मविश्वास की कमी।

**42. (a) रचनात्मक चिंतकों की क्या विशेषताएँ होती हैं? किन्हीं पाँच की व्याख्या करें।**

**उत्तर -** रचनात्मक चिंतक सामान्य लोगों से अलग तरह से सोचते हैं। उनकी मुख्य विशेषताएँ हैं :-

- 1. जिज्ञासा:** वे चीजों को केवल स्वीकार नहीं करते, बल्कि गहराई से जानने की इच्छा रखते हैं। वे लगातार "क्यों" और "कैसे" जैसे प्रश्न पूछते हैं।
- 2. लचीलापन:** वे एक ही समस्या को एक ही नजरिए से देखने के बजाय कई अलग-अलग दृष्टिकोणों से परखते हैं। यदि एक तरीका काम न करे, तो वे तुरंत अपनी सोच बदल लेते हैं।



3. **कल्पनाशीलता:** वे वास्तविकता से परे जाकर उन चीजों की कल्पना कर सकते हैं जो अभी मौजूद नहीं हैं। वे सपनों को हकीकत में बदलने की सोच रखते हैं।
4. **जोखिम लेने की क्षमता:** वे असफलता को सीखने का हिस्सा मानते हैं।

अथवा

**(b) सही निर्णय लेने में आने वाली किन्हीं पाँच बाधाओं की चर्चा करें।**

**उत्तर -** निर्णय लेना एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें कई बाधाएँ आ सकती हैं :-

1. **जल्दीबाजी :** कई बार लोग बिना परिणामों पर विचार किए या विकल्पों को तोले बिना तुरंत फैसला ले लेते हैं, जिससे बाद में पछताना पड़ता है।
2. **भावनाओं का प्रभाव :** जब व्यक्ति बहुत गुस्से, डर या अत्यधिक खुशी में होता है, तो उसकी तार्किक क्षमता कम हो जाती है और वह गलत निर्णय ले लेता है।
3. **जानकारी का अभाव :** किसी विषय पर पूरी जानकारी न होने या अधूरी जानकारी के आधार पर लिया गया फैसला अक्सर गलत साबित होता है।
4. **दबाव :** कई बार व्यक्ति दोस्तों, परिवार या समाज के दबाव में आकर अपनी पसंद के विपरीत निर्णय ले लेता है।

**43. विद्यार्थियों द्वारा प्रतिदिन किया जाने वाला गृहकार्य उस दिन पढ़ाए गए पाठ को याद रखने में सहायक होता है। यदि हम इसमें देरी करते हैं, तो यह भूल जाते हैं। उदाहरणों की सहायता से भूलने की प्रवृत्ति और व्यवधान की भूमिका को स्पष्ट करें।**

**उत्तर - भूलने की प्रकृति :** मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, भूलना केवल याददाश्त से जानकारी का मिट जाना नहीं है। अक्सर जानकारी हमारे दिमाग में होती है, लेकिन हम उसे उस वक्त 'पुनः प्राप्त' नहीं कर पाते। इसे 'पुनरुद्धार विफलता' कहते हैं। इसके अलावा, यदि हम किसी जानकारी का लंबे समय तक उपयोग न करें, तो उसके स्मृति चिह्न धुंधले पड़ जाते हैं।

**व्यवधान की भूमिका:** भूलने का एक मुख्य कारण 'व्यवधान' यानी 'समान तरह की सूचनाओं का आपस में टकराना' है।

1. **अग्रलक्ष्य व्यवधान :** जब पुरानी जानकारी नई जानकारी को याद करने में बाधा डालती है (जैसे- पुराने घर का पता नए पते को याद करने में दिक्कत दे)।



2. पूर्वलक्षी व्यवधान : नई जानकारी पुरानी जानकारी को भुला देती है।

**44. रूढ़िवादिता के कारण कई संघर्ष उत्पन्न होते हैं जो बाद में पूर्वाग्रहों को जन्म देते हैं। रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों को कम करने के लिए आप क्या रणनीतियाँ सुझाएँगे?**

**उत्तर** - समाज में शांति और सद्भाव बनाए रखने के लिए पूर्वाग्रहों को कम करना आवश्यक है। इसकी प्रमुख रणनीतियाँ हैं :-

- 1. संपर्क बढ़ाना :** अलग-अलग समूहों के लोगों को एक साथ लाने के अवसर पैदा करना। जब लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, तो उनके मन का डर और गलतफहमियाँ दूर होती हैं।
- 2. शिक्षा और सूचना :** पूर्वाग्रह अक्सर अज्ञानता से पैदा होते हैं। लोगों को सही तथ्यों और तर्कपूर्ण जानकारी से अवगत कराकर उनकी सोच बदली जा सकती है।
- 3. समानुभूति सिखाना :** बच्चों को शुरू से ही दूसरों की भावनाओं को समझने के लिए प्रेरित करना।
- 4. कानून और नियम :** भेदभाव के खिलाफ सख्त कानून बनाने से लोगों के व्यवहार में बदलाव आता है और समानता सुनिश्चित होती है।

**45. (a) स्वास्थ्य और स्वच्छता बनाए रखने में प्रभावी रणनीतियाँ किस प्रकार सहायक होती हैं? कोई पाँच रणनीतियाँ सुझाएँ।**

**उत्तर** - स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और स्वच्छता बनाए रखने के लिए पाँच प्रभावी रणनीतियाँ :-

- 1. संतुलित आहार :** जंक फूड से बचना चाहिए और प्रोटीन, विटामिन व फाइबर युक्त घर का बना पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।
- 2. पर्याप्त नींद :** शरीर की मरम्मत और मानसिक शांति के लिए रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद लेना अनिवार्य है।
- 3. शारीरिक व्यायाम :** प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग, खेलकूद या व्यायाम करने से शरीर फिट रहता है, वजन नियंत्रित रहता है और तनाव कम होता है।
- 4. तनाव प्रबंधन :** मानसिक स्वच्छता भी उतनी ही जरूरी है। ध्यान और अपनी पसंद के सकारात्मक शौक पूरे करने से मानसिक तनाव दूर रहता है।

**अथवा**



(b) खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनोवैज्ञानिक कारक किस प्रकार उत्तरदायी हैं? किन्हीं पाँच कारकों पर चर्चा करें।

**उत्तर -** मानसिक अस्वस्थता केवल बाहरी कारणों से नहीं, बल्कि आंतरिक मनोवैज्ञानिक कारणों से भी होती है:-

- 1. कमजोर व्यक्तित्व :** जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है और जो खुद को अयोग्य या दूसरों से कमतर मानते हैं, वे जल्दी मानसिक तनाव का शिकार होते हैं।
- 2. अत्यधिक तनाव :** जीवन की चुनौतियों, जैसे परीक्षा का दबाव, नौकरी की चिंता या रिश्तों का टूटना, को न संभाल पाना मानसिक संतुलन बिगाड़ देता है।
- 3. दोषपूर्ण पालन-पोषण :** बचपन में यदि माता-पिता बहुत ज्यादा सख्त हों या बच्चे की उपेक्षा करते हों, तो बच्चे का मानसिक विकास बाधित होता है।
- 4. निराशावादी सोच :** हर स्थिति में केवल बुरा पहलू देखना अवसाद की ओर ले जाता 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