NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2024

Your Path to Success

खंड - अ

प्रश्न 1 - मनोविज्ञान की उस शाखा की पहचान करें जो लोगों और भौतिक पर्यावरण के बीच अध्ययन से संबंधित है।

(A) पर्यावरण मनोविज्ञान **(B) सामुदायिक मनोविज्ञान**

(C) विकासात्मक मनोविज्ञान **(D) शैक्षणिक मनोविज्ञान**

उत्तर - (A) पर्यावरण मनोविज्ञान

प्रश्न 2 - मनोविज्ञान को विज्ञान माना जाता है, क्योंकि इसका दृष्टिकोण है

I. अंतर्ज्ञान और अवलोकन आधारित

II. मूर्त एवं साक्ष्य आधारित

III. सुव्यवस्थित और क्रमबद्धता आधारित

IV. आत्मनिरीक्षण एवं अनुभव आधारित

नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(A) I तथा II **(B) II तथा III**

(C) III तथा IV **(D) I तथा IV**

उत्तर - (B) II तथा III

अथवा

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान का एक लक्ष्य यह अनुमान लगाना है कि व्यवहार का क्या और क्यों के आधार पर भविष्य में क्या होगा। इसका मूल लक्ष्य है

(A) वर्णन करना **(B) व्याख्या करना**

(C) भविष्यवाणी करना **(D) नियंत्रण करना**

उत्तर - (C) भविष्यवाणी करना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 3 - एक कंप्यूटर वैज्ञानिक संज्ञानात्मक विज्ञान की समझ को बढ़ाना चाहता है। मनोवैज्ञानिक इस क्षेत्र में उसकी कैसे मदद करेगा?

(A) मानव व्यवहार को विनियमित करके

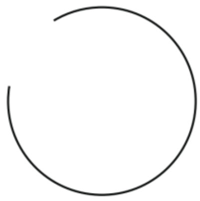
(B) कंप्यूटर वैज्ञानिक को उसकी क्षमता पहचानने में मदद करके

(C) मानव संज्ञान में किए गए अनुसंधान को लागू करके

(D) लोगों को दूसरे से सीखने के लिए सशक्त बनाकर

उत्तर - (C) मानव संज्ञान में किए गए अनुसंधान को लागू करके

प्रश्न 4 - नीचे दिया गया चित्र अधूरा है, फिर भी हम इसे समग्र रूप में देखते हैं। यह किस विचारधारा पर आधारित है?



(A) संरचनावाद

(B) गेस्टाल्टवादी परिप्रेक्ष्य

(C) मानवतावादी परिप्रेक्ष्य

(D) प्रकार्यवाद

उत्तर - (B) गेस्टाल्टवादी परिप्रेक्ष्य

अथवा

एक प्रयोगकर्ता किशोरों द्वारा प्रदर्शित आक्रामक व्यवहार पर हिंसक फिल्में देखने के प्रभाव का अध्ययन करना चाहता है। आश्रित चर को पहचानिए।

(A) हिंसक फिल्में

(B) आक्रामक व्यवहार

(C) किशोरावस्था

(D) प्रयोगकर्ता का स्वभाव

उत्तर - (B) आक्रामक व्यवहार

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 5 - एक वृक्षारोपण अभियान के दौरान, 5 छात्रों द्वारा लगाए गए वृक्षों की संख्या इस प्रकार है :

5, 2, 6, 1, 2

इस प्रकार का असंसाधित्र आँकड़ा उदाहरण है

(A) पृथक् श्रृंखला का

(B) मिश्रित श्रृंखला का

(C) आवृत्ति श्रृंखला का

(D) व्यक्तिगत श्रृंखला का

उत्तर - (D) व्यक्तिगत श्रृंखला का

अथवा

पश्चिम में एक विशेष पोशाक बहुत लोकप्रिय हुई। इसकी लोकप्रियता निर्धारित करने के लिए केंद्रीय प्रवृत्ति के किस माप का उपयोग किया जाएगा?

(A) माध्य

(B) माध्यिका

(C) बहुलक

(D) सहसंबंध

उत्तर - (C) बहुलक (Mode)

प्रश्न 6 - चयनात्मक अवधान को प्रभावित करने वाले अनेक कारक हैं। निम्नलिखित में से कौन-सा एक कारक आंतरिक है?

(A) नवीनता

(B) आकार

(C) गति

(D) जरूरत

उत्तर - (D) जरूरत

अथवा

निम्नलिखित में से कौन-सा अतिसंवेदनात्मक अनुभव का प्रकार नहीं है?

(A) टेलीपैथी

(B) क्लेरवॉयन्स

(C) प्रीकॉग्निशन

(D) ज्योतिषशास्त्र

उत्तर - (D) ज्योतिषशास्त्र

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 7 - कुछ स्थिर, टिमटिमाती बिजली की रोशनियाँ गति का भ्रम पैदा करती हैं। इसका कारण है

(A) प्रत्यक्ष चलन भ्रम **(B) मूलर-लायर भ्रम**

(C) पोंज़ो भ्रम **(D) ज़ॉल्नर भ्रम**

उत्तर - (A) प्रत्यक्ष चलन भ्रम

अथवा

किसी वस्तु को बहुत करीब से देखने पर हमारी आँखें अंदर की ओर मुड़ जाती हैं अथवा अभिसरित हो जाती हैं, जिससे हमें गहराई का पता चलता है। गहराई से समझने में सहायक संकेत है

(A) अनुकूलन **(B) द्विनेत्रीय असमानता**

(C) रेटिनल असमानता **(D) आसन्नकर्णी**

उत्तर - (D) आसन्नकर्णी

प्रश्न 8 - मिन्नी एक ऐसी स्थिति में फँसी थी, जहाँ उसके पास कोई पेचकस नहीं था। वहाँ पर पेचकस की जगह वैकल्पिक उपयोग करने लायक अन्य वस्तुएँ मौजूद थीं पर वह उनमें से किसी का प्रयोग नहीं कर पायी। यह उदाहरण है

(A) मानसिक स्थिति का **(B) बुद्धिशीलता का**

(C) कार्यात्मक स्थिरता का **(D) सादृश्यता/समानता का**

उत्तर - (C) कार्यात्मक स्थिरता का

प्रश्न 9 - रहमान को काम में काफी दबाव का सामना करना पड़ रहा है। यर्क्स डॉड्सन नियम दुश्चिंता और उसके प्रदर्शन के बीच संबंध को कैसे समझाएगा?

(A) यदि चिंता बहुत अधिक है, तो प्रदर्शन बढ़ेगा

(B) यदि चिंता बहुत कम है, तो प्रदर्शन बढ़ेगा

(C) यदि चिंता बहुत अधिक है, तो प्रदर्शन कम होगा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) चिंता की कोई भी मात्रा प्रदर्शन पर असर नहीं डालेगी

उत्तर - (C) यदि चिंता बहुत अधिक है, तो प्रदर्शन कम होगा

प्रश्न 10 - हरमिंदर, जो अब एक युवा वयस्क है, को अभी भी याद है कि उसके दसवें जन्मदिन पर उसके दोस्तों ने क्या दिया था। यह बात याददाश्त (मेमोरी) के किस चरण के अंतर्गत संग्रहित किया जाता है?

(A) लघुकालिक **(B) संवेदी**

(C) दीर्घकालिक **(D) डेस्कटॉप**

उत्तर - (C) दीर्घकालिक

प्रश्न 11 - ऐनी को टच स्क्रीन वाला एक नया फोन मिला है। इसलिए अब जब भी वह अपना पुराना फोन इस्तेमाल करती है, तो स्क्रीन छूती रहती है। इसकी वजह है

(A) पूर्वलक्षी हस्तक्षेप **(B) अग्रलक्षी हस्तक्षेप**

(C) विस्मरण **(D) खराब स्मरण**

उत्तर - (B) अग्रलक्षी हस्तक्षेप

प्रश्न 12 - अनुप्रयुक्त अनुसंधान की क्या विशेषताएँ हैं?

I. इसका संबंध व्यावहारिक समस्याओं के समाधान खोजने से है।

II. इसे फील्ड सेटिंग में प्रयोग किया जाता है।

III. यह समस्या समाधान, स्मृति आदि के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है।

IV. इसका अधिकतर प्रयोगशाला सेंटिग में प्रयोग किया जाता है।

नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(A) I तथा II **(B) II तथा III**

(C) I तथा IV **(D) II तथा IV**

उत्तर - (A) I तथा II

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उस कथन की पहचान कीजिए, जो केंद्रीय प्रवृत्ति के माप के रूप में माध्य के लिए सत्य है।

(A) किसी श्रृंखला के सभी एकांशों के लिए यह एक सरल औसत है।

(B) यह वह संख्या है, जो वितरण को आधे में विभाजित करती है।

(C) यह वितरण में उच्चतम आवृत्ति है।

(D) यह एक श्रृंखला के सभी एकांशों का कुल योग है।

उत्तर - (A) किसी श्रृंखला के सभी एकांशों के लिए यह एक सरल औसत है।

प्रश्न 13 - एक शिशु के डर की सबसे आम अभिव्यक्ति क्या है?

(A) अभिभावक की चिंता **(B) अजनबी चिंता**

(C) गिरने का डर **(D) भाई-बहन की चिंता**

उत्तर - (B) अजनबी चिंता

अथवा

एरिक्सन के अनुसार, मनोसामाजिक विकास के दौरान युवा वयस्क किस संकट से गुजरता है?

(A) विश्वास बनाम अविश्वास **(B) पहल बनाम अपराधबोध**

(C) अंतरंगता बनाम अलगाव **(D) पहचान बनाम भ्रम**

उत्तर - (C) अंतरंगता बनाम अलगाव

प्रश्न 14 - शैशवावस्था के दौरान प्रारंभिक उत्तेजना की क्या भूमिका है?

(A) यह विकास की गति को तेज करती है

(B) यह बच्चे को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए बाध्य करती है

(C) यह उन्हें अपने पर्यावरण के साथ प्रयोग करने से रोकती है

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) यह विभिन्न क्षेत्रों में विकास को अनुकूलित करती है

उत्तर - (D) यह विभिन्न क्षेत्रों में विकास को अनुकूलित करती है

अथवा

नीचे दिए गए विकल्पों में से किशोरों की आकर्षक शारीरिक विशेषता का चयन कीजिए :

(A) शारीरिक परिपक्कता **(B) वस्तु स्थायित्व**

(C) मनोवृत्ति निर्माण **(D) भावनात्मक बल**

उत्तर - (A) शारीरिक परिपक्कता

प्रश्न 15 - निम्नलिखित में से कौन-सा प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान चिंता का विषय नहीं है?

(A) शौच प्रशिक्षण **(B) स्कूल तत्परता**

(C) स्वायत्तता बनाम पहल **(D) उद्योग बनाम हीनता**

उत्तर - (D) उद्योग बनाम हीनता

प्रश्न 16 - किशोर स्वयं की तुलना अपने रोल मॉडलों से करते हैं और उनके जैसा बनने का प्रयास करते हैं। इसका कारण है

(A) प्रस्तावात्मक विचार **(B) निगमनात्मक तर्क**

(C) आदर्शवादी सोच **(D) अहंकेंद्रिता**

उत्तर - (C) आदर्शवादी सोच

प्रश्न 17 - संज्ञानात्मक विकास की प्रारंभिक प्रक्रिया के दौरान बच्चे सभी चलती कारों को ट्रक कहते हैं क्योंकि उनके पास कार के लिए एक मौजूदा रूपरेखा (स्कीमा) होती है। पियाजे के अनुसार इसका कारण है

(A) आत्मसात्करण **(B) समायोजन**

(C) संगठन **(D) संतुलन**

उत्तर - (A) आत्मसात्करण

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

किशोर 'मणि' का मानना है कि वह दुनिया का एकमात्र व्यक्ति है जो कुछ भावनाओं को महसूस करता है तथा कोई भी उन कठिनाइयों को नहीं समझ सकता जिनका सामना वह कर रहा है। उसकी इस भावना की वजह है

(A) आदर्शवादी सोच

(B) व्यक्तिगत कथा/कहानी

(C) काल्पनिक दर्शक

(D) प्रस्तावात्मक विचार

उत्तर - (C) काल्पनिक दर्शक

प्रश्न 18 - मनीष पतला रहने के लिए खुद को भूखा रखता है। इस विकार को क्या कहते हैं?

(A) एनोरेक्सिया नर्वोसा

(B) बिंज ईटिंग

(C) डाइटिंग

(D) अत्यधिक खाने का विकार (बुलीमिया)

उत्तर - (A) एनोरेक्सिया नर्वोसा

प्रश्न 19 - एक छोटा-सा बच्चा यह भेद करने में असमर्थ होता है कि वह क्या देख रहा है और दूसरे अपने दृष्टिकोण से क्या देख रहे हैं। इसका कारण है

(A) केन्द्रीकरण

(B) संरक्षण का अभाव

(C) जीववाद

(D) अहंकार-केंद्रीयता

उत्तर - (D) अहंकार-केंद्रीयता

प्रश्न 20 - कलाकार अपनी द्वि-आयामी पेंटिंग में गहराई पैदा करते हैं। इन संकेतों को क्या कहते हैं?

(A) गैर-दृश्य संकेत

(B) एक-आयामी संकेत

(C) द्विनेत्री संकेत

(D) अच्छे फॉर्म के संकेत

उत्तर - (B) एक-आयामी संकेत

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

अथवा

आलिया बाहर बज रहे तेज़ संगीत से बहुत विचलित हो जाती है। वह अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही है। यह संवेग का कौन-सा घटक है?

(A) शारीरिक **(B) संज्ञानात्मक**

(C) व्यावहारिक **(D) मनोवैज्ञानिक**

उत्तर - (B) संज्ञानात्मक

प्रश्न 21 - निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए :

(क) भाषा को विचार की सामग्री निर्धारित करने के लिए उत्तरदायी स्वीकार करने वाले दृष्टिकोण को क्या कहते हैं?

उत्तर – भाषाई सापेक्षता परिकल्पना

(ख) एक व्यक्ति क्या और कैसे सोचता है यह उसके द्वारा प्रयुक्त भाषायी श्रेणियों से निर्धारित होता है। यह किस नाम से जाना जाता है?

उत्तर – भाषाई नियतिवाद

(ग) उस अवधि की पहचान करें जब चॉम्स्की के अनुसार, सीखना अवश्य होना चाहिए।

उत्तर – क्रांतिक अवधि (जन्म के पहले 12 साल)

(घ) किसने कहा कि भाषा और विचार दो वर्ष की आयु तक अलग-अलग विकसित हो जाते हैं और बाद में एक-दूसरे में विलीन हो जाते हैं?

उत्तर – वायगोत्स्की

प्रश्न 22. निम्नलिखित बौद्धिक कमी के स्तर को उसके आइ० क्यू० के साथ सुमेलित कीजिए (कोई दो) :

स्तर	आइ० क्यू०
(क) हल्का	(i) 35-49

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(ख) मध्यम	**(ii) 20 से कम (नीचे)**
(ग) गंभीर	**(iii) 20-34**
(घ) गहरा	**(iv) 50-70**

उत्तर –

स्तर	आइ० क्यू०
(क) हल्का	(iv) 50-70
(ख) मध्यम	(i) 35-49
(ग) गंभीर	(iii) 20-34
(घ) गहरा	(ii) 20 से कम (नीचे)

प्रश्न 23. आपने जिन नेतृत्व शैलियों का अध्ययन किया है, उनके आधार पर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (कोई दो) :

(क) एक नेता, जो अपने लोगों को अपने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है और एक अनुकरणीय जीवन जीता है, _______ नेता कहलाता है।

उत्तर – प्रेरक

(ख) _______ नेता समूह के नियोजन, संगठन, नियंत्रण और निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने का कार्य करता है।

उत्तर – प्रबंधन

(ग) _______ प्रकार का नेता पूर्ण शक्ति रखता है, लक्ष्य थोपता है और परिवर्तन का विरोध करता है।

उत्तर – तानाशाही

(घ) इस तरह के नेता निर्णय लेने में भाग लेते हैं, लोगों को शामिल करते हैं। ऐसे नेता _______ नेतृत्व शैली का अनुसरण करते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – लोकतांत्रिक

प्रश्न 24. निम्नलिखित विचारधाराओं से मनोविज्ञान की कौन-सी विचारधारा की छवि उभरती है? किन्हीं चार का उत्तर दीजिए :

(क) मनोविज्ञान मन और चेतना की संरचना का अध्ययन है।

उत्तर – संरचनावाद

(ख) बल (फोकस), मन की संरचना पर नहीं बल्कि उसके कार्यों पर था।

उत्तर – प्रकार्यवाद

(ग) वस्तुओं के प्रति हमारा प्रत्यक्षण और समझ उसके छोटे अंगों की तुलना में अधिक सार्थक होता है।

उत्तर – गेस्टाल्ट मनोविज्ञान

(घ) मनोविज्ञान को अवलोकनयोग्य व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जिसे वैज्ञानिक तरीके से देखा और मापा जा सके।

उत्तर – व्यवहारवाद

(ङ) मानव व्यवहार ऐसे अचेतन उद्देश्यों, इच्छाओं और आवश्यकताओं की अभिव्यक्ति है जिसके बारे में व्यक्ति को जानकारी नहीं होती है।

उत्तर – मनोविश्लेषण

(च) यहाँ व्यक्ति की स्वयं की भावना पर जोर दिया गया है।

उत्तर – मानवतावाद

प्रश्न 25. निम्नलिखित कथनों में किस प्रकार की शोध प्रणाली/अनुभव-आधारित प्रणाली का प्रयोग किया जा रहा है?

(क) लोग अधिक जटिल और कठिन प्रश्नों के स्थान पर सरल परंतु संबंधित प्रश्न रखते हैं।

उत्तर – प्रतिस्थापन अनुमानी

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(ख) अगर आप हवाई यात्रा के विषय में सोच रहे हैं और अचानक हाल की कई हवाई दुर्घटनाओं के बारे में सोच के आपको ऐसा लगता है कि हवाई यात्रा बहुत खतरनाक है और इसके बजाय कार से यात्रा करने का निर्णय लेते हैं।

उत्तर – उपलब्धता अनुमानी

(ग) एक मृदु-भाषी वृद्ध महिला आपको आपकी दादी की याद दिला सकती है, इसलिए आप उसे तुरंत दयालु, सौम्य और भरोसेमंद मान लेते हैं।

उत्तर – प्रतिनिधि अनुमानी

(घ) हमारे द्वारा पहले सुनी या सीखी गई जानकारी से प्रभावित होने की प्रवृत्ति के कारण उन कारकों पर विचार करना कठिन हो सकता है और खराब विकल्प सामने आ सकते हैं।

उत्तर – एंकरिंग अनुमानी

प्रश्न 26. विभिन्न प्रकार की बुद्धिमत्ता/बुद्धि-परीक्षण को परिभाषित करने वाले शब्दों/भेदों से रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए (कोई चार) :

(क) समस्याओं को हल करने के लिए सूचना के विश्लेषण में ______ बुद्धिमत्ता शामिल है।

उत्तर – विश्लेषणात्मक

(ख) नवीन या नई समस्याओं को हल करने के लिए पिछले अनुभवों का रचनात्मक उपयोग करने में _______ बुद्धिमत्ता शामिल है।

उत्तर – रचनात्मक

(ग) दैनिक आधार पर आने वाली पर्यावरणीय माँगों से निपटने के लिए योग्यता _______ बुद्धिमत्ता में शामिल है।

उत्तर – व्यावहारिक

(घ) प्राकृतिक दुनिया के साथ हमारे संबंधों के बारे में पूरी जागरूकता लाने में ________ बुद्धिमत्ता शामिल है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – प्राकृतिक

(ङ) किसी की आंतरिक शक्तियों और सीमाओं का ज्ञान तथा उस ज्ञान का उपयोग दूसरों पर प्रभावी ढंग से करने का तात्पर्य है______।

उत्तर – आंतरिक बुद्धिमत्ता

(च) ______ बुद्धिमत्ता, बुद्धिमत्ता का अनुभूति पक्ष है।

उत्तर – भावनात्मक

प्रश्न 27. एक मनोवैज्ञानिक के रूप में आपको निम्नलिखित लोगों की बुद्धिमत्ता का आकलन करने का कार्य दिया गया है। इस कार्य के लिए किस प्रकार का बुद्धि परीक्षण अधिक उपयुक्त होगा? किन्हीं चार का उत्तर दीजिए :

(क) एक अनपढ़ व्यक्ति के लिए जो भाषा से परिचित नहीं है

उत्तर – अशाब्दिक परीक्षण

(ख) केवल साक्षर लोगों के लिए प्रशासित किया गया परीक्षण

उत्तर – शाब्दिक परीक्षण

(ग) विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों के लिए

उत्तर – संस्कृति-मुक्त परीक्षण

(घ) एक साथ कई साक्षर व्यक्तियों के लिए एक परीक्षण का प्रबंध करना

उत्तर – समूह परीक्षण

(ङ) जिससे एक समय में एक ही व्यक्ति को प्रशासित किया जा सकता है

उत्तर – व्यक्तिगत परीक्षण

(च) जो विभिन्न संस्कृतियों से संबंधित व्यक्तियों के साथ भेदभाव नहीं करता

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षण

प्रश्न 28. किसी समूह के निर्माण को विभिन्न चरणों / स्तरों में से गुजरना पड़ता है। उन चरणों को पहचानिए (कोई चार) :

(क) इस चरण में बढ़ती जान-पहचान के साथ, एक-दूसरे से असहमति, हताशा या झुंझलाहट के कारण संघर्ष/मतभेद उत्पन्न हो सकते हैं।

उत्तर – उद्वेलन

(ख) इस चरण में समूह के सदस्य एकजुट होकर समूह के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयास करते हैं।

उत्तर – निष्पादन

(ग) इस चरण में लोग बस एक-दूसरे को जान रहे हैं और एक-दूसरे के विचारों और राय को खोज रहे हैं।

उत्तर – निर्माण

(घ) इस चरण में जिस लक्ष्य के लिए समूह का गठन किया गया था, उसे प्राप्त करने के बाद भंग कर दिया जाता है।

उत्तर – समापन

(ङ) इस चरण में समूह के सदस्यों के व्यवहार और प्रत्येक सदस्य की संभावनाओं और अपेक्षाओं के संबंध में मानदंड विकसित किए जाते हैं।

उत्तर – मानक निर्माण

प्रश्न 29. विभिन्न स्रोतों से मनोवृत्ति को सीखा या अर्जित किया जा सकता है। दिए गए उदाहरणों से मनोवृत्ति निर्माण के प्राथमिक स्रोतों की पहचान कर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

(क) पन्ना को एक विशेष गाना बहुत पसंद है क्योंकि यह गाँव में उसके दोस्तों के साथ बिताए अच्छे पलों की यादें ताजा कर देता है। यहाँ _______ के कारण मनोवृत्ति का निर्माण हुआ है।

उत्तर – प्राचीन अनुबंधन

(ख) एक बच्चा अपनी माँ से मिलने वाली सराहना के कारण नियमित रूप से अच्छे से खाना खाता है और उसे पूरा समाप्त करता है। यहाँ _______ के कारण मनोवृत्ति का निर्माण हुआ है।

उत्तर – पुनर्बलन

(ग) एक बच्चा अपने दादा-दादी की परिवार में सभी के द्वारा सम्मान और देखभाल करते हुए देखता है। बुजुर्गों के प्रति उसका दृष्टिकोण सकारात्मक है। यहाँ _______ के कारण मनोवृत्ति का निर्माण होता है।

उत्तर – अवलोकनात्मक अधिगम

(घ) छोटे बच्चे सोशल मीडिया से अपशिष्ट पदार्थों के प्रबंधन के विषय में लाभदायक जानकारी लेते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं। यहाँ _______ के कारण मनोवृत्ति का निर्माण होता है।

उत्तर – समाजीकरण

खंड – ब

प्रश्न 30 अनुकंपी तंत्रिका तंत्र, पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र से किस प्रकार भिन्न है?

उत्तर – अनुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर को आपात स्थिति के लिए तैयार करता है। यह हृदय गति बढ़ाता है, रक्तचाप बढ़ाता है, श्वसन तेज करता है तथा पाचन क्रिया को रोक देता है।

इसके विपरीत पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर को शांत करता है, हृदय गति सामान्य करता है और पाचन व ऊर्जा संरक्षण में सहायता करता है।

प्रश्न 31 किसी प्रयोग में परिकल्पना का क्या महत्त्व है?

उत्तर – परिकल्पना प्रयोग की दिशा निर्धारित करती है। यह शोधकर्ता को बताती है कि किन चरों (variables) का अध्ययन करना है और उनके बीच क्या संबंध अपेक्षित है। परिकल्पना प्रयोग को व्यवस्थित, उद्देश्यपूर्ण और वैज्ञानिक बनाती है तथा निष्कर्ष निकालने में सहायता करती है।

प्रश्न 32 शैशवावस्था और बाल्यावस्था विकास के विभिन्न चरणों का उल्लेख कीजिए।

उत्तर – विकास के मुख्य चरण :

1. **शैशवावस्था :** जन्म से 2 वर्ष तक (तीव्र शारीरिक और मानसिक विकास)।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. **प्रारंभिक बाल्यावस्था :** 2 से 6 वर्ष तक (इसे खिलौनों की आयु या पूर्व-विद्यालय आयु भी कहते हैं)।

3. **मध्य बाल्यावस्था :** 6 से 11/12 वर्ष तक (स्कूल जाने की उम्र और सामाजिक कौशल का विकास)।

प्रश्न 33 कुछ लोग शैक्षणिक रूप से बहुत सफल होते हैं पर उनके पारिवारिक जीवन और पारस्परिक संबंधों में समस्याएँ होती हैं। उनमें क्या कमी होती हैं? वर्णन कीजिए।

उत्तर – ऐसे लोगों में अक्सर संवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence - EQ) की कमी होती है। शैक्षणिक सफलता उच्च बुद्धि लब्धि (IQ) पर निर्भर करती है, लेकिन अच्छे संबंधों के लिए अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और सहानुभूति रखने की क्षमता (EQ) आवश्यक होती है।

प्रश्न 34 जैस्मीन गहरी (तीव्र) उदासी, अधिकांश गतिविधियों में रुचि या आनंद की कमी के दौर से गुजर रही है। जैस्मीन के व्यक्तित्व में कौन-सा विकार है और उसके अन्य क्या लक्षण हैं?

उत्तर – विकार: जैस्मीन प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार (Major Depressive Disorder) से पीड़ित है ।

अन्य लक्षण: भूख और वजन में भारी बदलाव, नींद न आना या बहुत अधिक सोना, थकान या ऊर्जा की कमी, एकाग्रता में कठिनाई, और मृत्यु या आत्महत्या के विचार ।

प्रश्न 35 द्विध्रुवी विकार तथा मिश्रित विकार के बीच का अंतर बताइए।

उत्तर –

1. **द्विध्रुवी विकार :** इसमें व्यक्ति का मूड उन्माद (Mania) और अवसाद (Depression) के दो विपरीत ध्रुवों के बीच झूलता रहता है। ये चरण अलग-अलग समय पर आते हैं ।
2. **मिश्रित विकार :** इसमें उन्माद और अवसाद के लक्षण एक ही समय पर या बहुत तेजी से बदलते हुए मौजूद होते हैं (जैसे- उदास होते हुए भी अत्यधिक उत्तेजित या ऊर्जावान महसूस करना) ।

प्रश्न 36 (क) प्रायोगिक अनुसंधान में उपयोग किए जाने वाले तीन अलग-अलग प्रयोग कौन-से है?

उत्तर –

1. **प्रयोगशाला प्रयोग:** नियंत्रित दशाओं में किया जाता है (चरों में हेरफेर संभव)।
2. **क्षेत्र प्रयोग:** वास्तविक वातावरण (जैसे स्कूल) में किया जाता है, जहाँ नियंत्रण थोड़ा कम होता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3. **अर्ध-प्रयोग (Quasi Experiment):** इसमें प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से नहीं बांटा जा सकता (जैसे लिंग या उम्र का अध्ययन)।

अथवा

(ख) सहसंबंध के तीन विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर –

सहसंबंध (Correlation) दो चरों (variables) के बीच के संबंध को दर्शाता है। इसके तीन प्रकार हैं:

1. **धनात्मक सहसंबंध (Positive Correlation):** जब दोनों चर एक ही दिशा में बदलते हैं। यदि एक बढ़ता है, तो दूसरा भी बढ़ता है।
2. **ऋणात्मक सहसंबंध (Negative Correlation):** जब दोनों चर विपरीत दिशाओं में बदलते हैं। यदि एक बढ़ता है, तो दूसरा घटता है।
3. **शून्य सहसंबंध (Zero Correlation):** जब दोनों चरों के बीच कोई संबंध नहीं होता है। एक में परिवर्तन का दूसरे पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

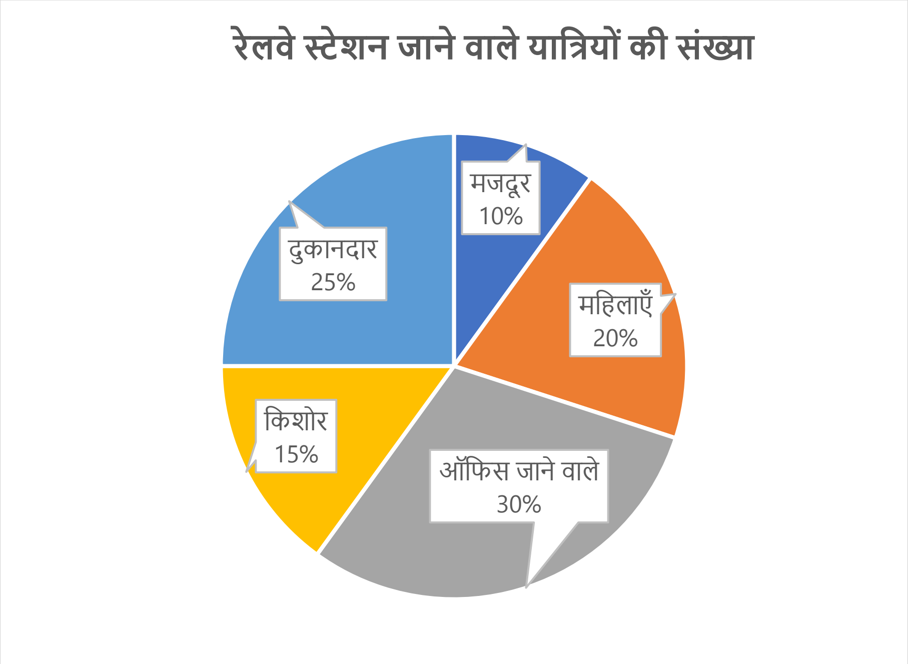
प्रश्न 37 (क) प्रतिदिन रेलवे स्टेशन जाने के लिए बस में चढ़ने वाले यात्रियों की सख्या इस प्रकार है :

क्षेत्र संख्या	लोगों / यात्रियों की संख्या
मजदूर	10
महिलाएँ	20
ऑफिस जाने वाले	30
किशोर	15
दुकानदार	25

अनुपात दिखाते हुए दिए गए डाटा के आधार पर एक पाई चार्ट बनाइए और विभिन्न चरणों का उल्लेख कीजिए।

उत्तर-

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/



चरणः

कुल यात्री = 100

1. प्रत्येक का कोण निकालने का सूत्रः सख्या × 360°।
2. कोणः महिलाएँ (36°), ऑफिस वाले (72°), मजदूर (108°), किशोर (54°), दुकानदार (90°)।
3. अंत में, एक वृत्त बनाकर चांदे (protractor) की मदद से इन कोणों को दर्शाएं।

अथवा

(ख) एक मनोवैज्ञानिक ऑनलाइन गलत सूचनाओं से लड़ने में फेसबुक की भूमिका पर शोध करना चाहती है। वह किस शोध डिजाइन का उपयोग करेगी? व्याख्या कीजिए।

उत्तर – मनोवैज्ञानिक इस शोध के लिए सर्वेक्षण (Survey) या सहसंबंधात्मक शोध (Correlational Research) डिजाइन का उपयोग करेगी । चूँकि फेसबुक का उपयोग एक स्वाभाविक सामाजिक घटना है, इसलिए इसे प्रयोगशाला में नियंत्रित या चरों में हेरफेर करके नहीं परखा जा सकता है। इस विधि में शोधकर्ता प्रश्नावली या डेटा विश्लेषण के माध्यम से यह अध्ययन करेगी कि फेसबुक का उपयोग और गलत सूचनाओं को रोकने की क्षमता के बीच एक-दूसरे के साथ कैसा (धनात्मक या ऋणात्मक) संबंध है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 38 यह कैसे ज्ञात होगा कि बच्चे का विकास मूर्त संक्रियात्मक अवस्था में है?

उत्तर – बच्चे का विकास मूर्त संक्रियात्मक अवस्था (7-11 वर्ष) में तब माना जाता है जब वह संरक्षण (जैसे बर्तन बदलने पर भी पानी की मात्रा समान रहना) और पलटावी गुण (जैसे 2+3=5 तो 5-3=2) को समझने लगता है। इस अवस्था में बच्चा केवल सामने मौजूद ठोस या मूर्त वस्तुओं के बारे में ही तार्किक रूप से सोच सकता है और वस्तुओं को उनके गुणों के आधार पर वर्गीकृत कर सकता है। इसके अलावा, वह 'अहंकार-केंद्रित' सोच से बाहर निकलकर दूसरों के दृष्टिकोण को भी समझने में सक्षम हो जाता है।

प्रश्न 39. बुद्धि का मूल्यांकन कैसे होता है?

उत्तर – बुद्धि का मूल्यांकन मनोवैज्ञानिकों द्वारा विकसित मानकीकृत बुद्धि परीक्षणों (जैसे वेक्स्लर स्केल या स्टैनफोर्ड-बिने) के माध्यम से किया जाता है। इस प्रक्रिया में सबसे पहले व्यक्ति की मानसिक आयु (MA) निर्धारित की जाती है, जो उसके बौद्धिक निष्पादन को दर्शाती है। इसके बाद, मानसिक आयु की तुलना उसकी वास्तविक आयु (CA) से की जाती है और सूत्र का प्रयोग करके बुद्धि लब्धि (IQ) ज्ञात की जाती है, जिससे व्यक्ति के बौद्धिक स्तर का पता चलता है। IQ = (MA)/(CA) * 100

प्रश्न 40. हमें कैसे पता चलेगा कि किसी व्यक्ति में खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण दिखाई दे रहे हैं? किन्हीं तीन लक्षणों का उल्लेख कीजिए।

उत्तर – खराब मानसिक स्वास्थ्य की पहचान व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और दैनिक व्यवहार में आए नकारात्मक परिवर्तनों से होती है। इसके तीन प्रमुख लक्षण हैं:

1. **संवेगात्मक अस्थिरता:** बिना किसी स्पष्ट कारण के अत्यधिक चिंता, घबराहट, क्रोध या लंबे समय तक उदासी बने रहना।

2. **व्यवहार में बदलाव:** दोस्तों और परिवार से कटना (सामाजिक अलगाव), दैनिक गतिविधियों में रुचि खोना या नशीले पदार्थों का सेवन करना।

3. **शारीरिक लक्षण:** नींद के पैटर्न में भारी बदलाव (अनिद्रा या अधिक सोना) और भूख का अचानक कम या बहुत ज्यादा हो जाना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 41. राजा अपने खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक मनोचिकित्सक के पास गया। उसके चिकित्सक ने उसकी केस स्टडी तैयार की। इसके बाद और कौन-से कदम उठाए जाएँगे?

उत्तर – केस स्टडी (इतिहास) तैयार करने के बाद, चिकित्सक समस्या के समाधान के लिए निम्नलिखित कदम उठाएगा:

1. **निदान (Diagnosis):** लक्षणों का विश्लेषण करके और वर्गीकरण (जैसे DSM/ICD) का उपयोग करके विकार की सही पहचान करना।
2. **हेतुविज्ञान (Etiology):** समस्या के मूल कारणों (चाहे वे मनोवैज्ञानिक हों या जैविक) को समझना।
3. **उपचार/हस्तक्षेप (Intervention):** निदान के आधार पर उचित मनोचिकित्सा (Therapy) या दवाओं की योजना बनाना और अंत में **पूर्वानुमान (Prognosis)** लगाना कि सुधार में कितना समय लगेगा।

अथवा

मिस्टर Y को मनोग्रस्तात्मक-बाध्यता विकार (OCD) का निदान हुआ है क्योंकि उसके परिवार के किसी सदस्य में यह पहले से ही है। वे कौन-से जैविक कारक हैं, जो विकारों का कारण बन सकते हैं?

उत्तर – मानसिक विकारों के उत्पन्न होने में **जैविक कारकों (Biological Factors)** की महत्वपूर्ण भूमिका होती है:

1. **आनुवंशिकता (Genetics):** कई मानसिक विकार (जैसे OCD, सिज़ोफ्रेनिया) जीन्स के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जाते हैं। पारिवारिक इतिहास होने पर जोखिम बढ़ जाता है।
2. **न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन:** मस्तिष्क में रासायनिक संदेशवाहकों (जैसे सेरोटोनिन या डोपामाइन) की मात्रा में असंतुलन (कमी या अधिकता) मूड और विचारों को प्रभावित करता है।
3. **मस्तिष्क संरचना:** मस्तिष्क के विकास में कमी या किसी विशेष भाग में क्षति भी असामान्य व्यवहार का कारण बन सकती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 42. निर्णय कैसे लिया जाता है? निर्णय लेने की प्रक्रिया/चरणों का वर्णन कीजिए।

उत्तर – निर्णय लेना (Decision Making): यह एक उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक प्रक्रिया (Cognitive Process) है, जिसमें किसी विशिष्ट समस्या के समाधान या लक्ष्य प्राप्ति हेतु उपलब्ध विभिन्न विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प का चयन किया जाता है।

निर्णय लेने की प्रक्रिया के चरण:

1. **समस्या की परिभाषा (Defining the Problem):** सर्वप्रथम, निर्णय लेने की आवश्यकता क्यों है, इस समस्या या लक्ष्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया जाता है।
2. **विकल्पों का सृजन (Generating Alternatives):** समस्या समाधान हेतु सभी संभावित विकल्पों और कार्य-विधियों की एक विस्तृत सूची तैयार की जाती है।
3. **विकल्पों का मूल्यांकन (Evaluating Alternatives):** प्रत्येक विकल्प के गुण-दोषों (Pros and Cons) और संभावित परिणामों का विश्लेषण किया जाता है। इसमें जोखिम और लाभ का तुलनात्मक अध्ययन शामिल होता है।
4. **सर्वोत्तम विकल्प का चयन (Selecting the Best Alternative):** मूल्यांकन के आधार पर उस विकल्प का चुनाव किया जाता है जो सर्वाधिक व्यावहारिक और लक्ष्य के अनुकूल हो।
5. **कार्यान्वयन एवं समीक्षा (Implementation and Review):** निर्णय को लागू करना और उसके परिणामों का आकलन करना कि क्या समस्या का समाधान हुआ है।

अथवा

संवेगों के तीन मुख्य सिद्धान्तों के बीच के अंतर को स्पष्ट कीजिए।

उत्तर – संवेग (Emotion) और शारीरिक उत्तेजना के संबंध को समझने के लिए तीन प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धांत हैं:

1. **जेम्स-लैंग सिद्धांत :** यह सिद्धांत प्रस्तावित करता है कि "शारीरिक प्रतिक्रिया संवेग का कारण बनती है।" घटना के प्रति हमारी शारीरिक अनुक्रिया (जैसे- हृदय गति बढ़ना, कांपना) पहले होती है, और मस्तिष्क उस प्रतिक्रिया की व्याख्या 'संवेग' (जैसे- डर) के रूप में करता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. **कैनन-बार्ड सिद्धांत :** इसके अनुसार, शारीरिक उत्तेजना और संवेग का अनुभव एक साथ घटित होते हैं। मस्तिष्क का थैलेमस (Thalamus) एक ही समय में शारीरिक अंगों और प्रमस्तिष्क वल्कुट (Cortex) दोनों को संकेत भेजता है, अतः हम कांपते हैं और डरते हैं दोनों एक साथ।

3. **शाक्टर-सिंगर सिद्धांत :** यह सिद्धांत संवेग के लिए 'शारीरिक उत्तेजना' और 'संज्ञानात्मक मूल्यांकन' दोनों को अनिवार्य मानता है। हम अपने वातावरण के संकेतों के आधार पर शारीरिक उत्तेजना को लेबल देते हैं (जैसे- "यह धड़कन डर के कारण है" या "उत्साह के कारण")।

प्रश्न 43. ध्यान और उसके कार्यों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर – ध्यान एक चयनात्मक मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम वातावरण में उपस्थित असंख्य उद्दीपकों में से कुछ विशिष्ट उद्दीपकों को अपनी चेतना के केंद्र में लाते हैं। यह सीमित मानसिक संसाधनों का इष्टतम उपयोग है।

ध्यान के प्रमुख कार्य :

1. **सतर्कता एवं निगरानी :** यह व्यक्ति को संवेदी सूचनाओं को ग्रहण करने और प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार रखता है। जैसे- कक्षा में शिक्षक की बात सुनने के लिए तत्पर रहना।

2. **चयनात्मकता :** यह मस्तिष्क के 'फिल्टर' के रूप में कार्य करता है, जो अप्रासंगिक शोर (Noise) को हटाकर केवल महत्वपूर्ण सूचनाओं का चयन करता है।

3. **दीर्घकालिक अवधान :** इसे सतर्कता भी कहते हैं। यह किसी कार्य पर लंबे समय तक एकाग्रता बनाए रखने की क्षमता है, जो जटिल कार्यों के निष्पादन के लिए अनिवार्य है।

अथवा

किसी पार्टी में लोगों के एक समूह से बात करते समय, यदि कमरे के दूर कोने में कोई व्यक्ति बातचीत में आपको नाम से पुकारता है, तो उस बातचीत पर ध्यान देने में सक्षम होते हैं, भले ही आप उस बातचीत में शामिल न हों। इस प्रभाव को पहचानें और चयनात्मक अवधान को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर – प्रभाव की पहचान: इस घटना को **'कॉकटेल पार्टी प्रभाव' (Cocktail Party Effect)** कहा जाता है। यह चयनात्मक अवधान का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जो यह दर्शाता है कि मानव मस्तिष्क शोरगुल वाले वातावरण

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

में भी अपने लिए प्रासंगिक सूचना (जैसे स्वयं का नाम) को फिल्टर करने और उस पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम है।

चयनात्मक अवधान को प्रभावित करने वाले कारक:

1. **बाह्य कारक :** ये उद्दीपक की भौतिक विशेषताओं से संबंधित हैं।
    - **तीव्रता :** मंद ध्वनि की अपेक्षा तीव्र ध्वनि जल्दी ध्यान खींचती है।
    - **आकार एवं परिवर्तन :** बड़े आकार और गतिशील वस्तुएं स्थिर वस्तुओं की तुलना में अधिक ध्यान आकर्षित करती हैं।
    - **नवीनता :** कोई भी अपरिचित या नई वस्तु तुरंत ध्यान का केंद्र बन जाती है।
2. **आंतरिक कारक :** ये व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक स्थिति से संबंधित हैं।
    - **अभिप्रेरणा :** व्यक्ति की जैविक या मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएं (जैसे भूख) ध्यान को निर्देशित करती हैं।
    - **मनोवृत्ति :** व्यक्ति जिस चीज को देखने या सुनने की पूर्व-अपेक्षा रखता है, उसका ध्यान उसी ओर जाता है।

प्रश्न 44. उन मनोवैज्ञानिक कारकों की व्याख्या कीजिए, जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं।

उत्तर – खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए केवल जैविक कारक ही नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक कारक भी प्रमुख भूमिका निभाते हैं। प्रमुख कारक निम्नलिखित हैं:

1. **तनाव एवं कुंठा (Stress and Frustration):** दीर्घकालिक तनाव, जीवन की चुनौतियाँ (जैसे- बेरोजगारी, पारिवारिक कलह) और लक्ष्यों की प्राप्ति में बार-बार आने वाली बाधाएं (कुंठा) व्यक्ति की समायोजन क्षमता को क्षीण कर देती हैं, जिससे चिंता और अवसाद उत्पन्न होता है।
2. **दोषपूर्ण संज्ञान (Faulty Cognitions):** अवास्तविक उम्मीदें, नकारात्मक सोच और स्वयं के प्रति हीन भावना मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करती है। अल्बर्ट एलिस के अनुसार, 'तर्कहीन विश्वास' (Irrational Beliefs) विकारों का मूल कारण हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3. **अंतर्वैयक्तिक संघर्ष (Interpersonal Conflicts):** परिवार, कार्यस्थल या मित्रों के साथ खराब संबंध और संचार की कमी भावनात्मक अस्थिरता पैदा करती है।

4. **बाल्यावस्था के आघात (Childhood Trauma):** बचपन में अनुभव किया गया दुर्व्यवहार, माता-पिता का वियोग या उपेक्षा, व्यक्तित्व के विकास को अवरुद्ध कर देती है, जिसके परिणाम वयस्कता में मानसिक विकारों के रूप में प्रकट होते हैं।

प्रश्न 45. इन रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को कम करने के लिए कुछ रणनीतियों का सुझाव दीजिए।

उत्तर – पूर्वाग्रह और रूढ़ियाँ सीखा हुआ व्यवहार है, अतः इन्हें उपयुक्त रणनीतियों द्वारा कम किया जा सकता है:

1. **अंतर-समूह संपर्क :** विरोधी समूहों के बीच प्रत्यक्ष संवाद और संपर्क बढ़ाने से अज्ञानता दूर होती है। जब लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, तो उन्हें एहसास होता है कि उनकी पूर्व-धारणाएं गलत थीं।

2. **उच्चतर लक्ष्य :** मुज़फ़्फ़र शेरिफ के अनुसार, समूहों के समक्ष ऐसे लक्ष्य रखने चाहिए जिन्हें वे अकेले प्राप्त नहीं कर सकते और जिनके लिए आपसी सहयोग अनिवार्य हो। यह साझा प्रयास शत्रुता को कम करता है।

3. **शिक्षा एवं सूचना :** रूढ़ियाँ अक्सर गलत सूचनाओं पर आधारित होती हैं। शिक्षा के माध्यम से तार्किक सोच और विविधता के प्रति सम्मान विकसित करके पूर्वाग्रहों का खंडन किया जा सकता है।

4. **परानुभूति/सहानुभूति :** 'भूमिका निर्वहन' (Role Playing) जैसी तकनीकों का उपयोग करके लोगों को दूसरों के दृष्टिकोण और कष्टों को महसूस करना सिखाना चाहिए। दूसरों की जगह खुद को रखकर देखने से भेदभाव की भावना कम होती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

OCTOBER-2024

Your Path to Success

खंड - अ

1. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविज्ञान का उपक्षेत्र नहीं है?

(A) नैदानिक मनोविज्ञान

(B) खगोल भौतिकी

(C) विकासात्मक मनोविज्ञान

(D) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

उत्तर - (B) खगोल भौतिकी

2. तनीमा तनाव की ओर ले जाने वाले कारकों का विवरण देते हुए उनका तनाव पर पूर्वकथन करती है। अनुसंधान में व्याख्या व पूर्वानुमान में क्या मुख्य अंतर है?

(A) पूर्वकथन भविष्य पर केन्द्रित है जबकि व्याख्या भूतकाल पर केन्द्रित है।

(B) पूर्वकथन करणीय संबंध स्थापित करता है जबकि व्याख्या आपसी संबंधों को विस्तार से समझाता है।

(C) पूर्वकथन परिणाम की आशा करता है जबकि व्याख्या परिणाम क्यों आया है, का स्पष्टीकरण देता है।

(D) पूर्वकथन गुणात्मक है जबकि व्याख्या मात्रात्मक है।

उत्तर - (C) पूर्वकथन परिणाम की आशा करता है जबकि व्याख्या परिणाम क्यों आया है, का स्पष्टीकरण देता है।

3. एक मनोवैज्ञानिक ने समाज में विभिन्न प्रकार के दुर्भीति की आवृत्ति के परीक्षण के लिए सर्वे संचालित किया। विभिन्न प्रकार के दुर्भीति का प्रतिशत वितरण प्रदर्शित करने के लिए किस प्रकार का ग्राफ सबसे उपयोगी रहेगा?

(A) बार आरेख

(B) स्कैटर प्लॉट

(C) रेखीय आरेख

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) पाई चार्ट

उत्तर - (D) पाई चार्ट

4. वह कौन सी निमोनिक तकनीक है जिसमें किसी परिदृश्य का सृजन कर अथवा वस्तुओं को भौतिक स्थान पर इस प्रकार व्यवस्थित किया जाता है कि उनकी दृश्य छवि से ही वस्तुओं की सूची को याद किया जा सकता है।

(A) स्थान विधि

(B) परिवर्णी

(C) मुख्य शब्द विधि

(D) पेगवर्ड विधि

उत्तर - (A) स्थान विधि

5. संवेग का यह सिद्धांत मानता है कि संवेग दो कारकों से बना होता है : शारीरिक और संज्ञानात्मक।

(A) जेम्स लांजे सिद्धान्त

(B) कैनन बार्ड सिद्धान्त

(C) शारीरिक सिद्धान्त

(D) शॉक्टर सिंगर सिद्धान्त

उत्तर - (D) शॉक्टर सिंगर सिद्धान्त

6. समस्या समाधान के संदर्भ में 'कार्यात्मक स्थिरता' से तात्पर्य है?

(A) पूर्व अनुभवों पर विश्वास की प्रवृत्ति

(B) किसी वस्तु के संभावित उपयोग को उसके विशिष्ट कार्य से आगे देख पाने की असमर्थता

(C) परीक्षण एवं त्रुटि का उपयोग करने की प्रवृत्ति

(D) सृजनात्मक सुझावों को प्राथमिकता

उत्तर - (B) किसी वस्तु के संभावित उपयोग को उसके विशिष्ट कार्य से आगे देख पाने की असमर्थता

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

7. इसे घोषणात्मक स्मृति के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसके लिए पिछले अनुभवों और सूचनाओं को याद करने के लिए सचेत प्रयासों की आवश्यकता होती है।

(A) निहित स्मृति

(B) स्पष्ट स्मृति

(C) प्रक्रिया मूलक स्मृति

(D) दीर्घकालीन स्मृति

उत्तर - (B) स्पष्ट स्मृति

8. जब बच्चे अपनी मौजूदा योजनाओं में नई जानकारी शामिल करते हैं तो उसे जानकारी का ________ कहा जाता है।

(A) आत्मसातीकरण

(B) समायोजन

(C) संगठन

(D) संतुलन

उत्तर - (A) आत्मसातीकरण

9. लगभग 4 महीने की उम्र के शिशु किसी के कार्य या भाषा का पुनरुत्पादन करते हैं तो इसे ________ कहा जाता है।

(A) संगठन

(B) अनुकरण

(C) संतुलन

(D) समायोजन

उत्तर - (B) अनुकरण

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

10. नीरज विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों को उनके रंग, स्वाद, आकार आदि के आधार पर कई तरीकों से वर्गीकृत कर सकता है। मूर्त संक्रियात्मक विचारों की ऐसी संज्ञानात्मक उपलब्धि ________ कहलाती है।

(A) संरक्षण

(B) वर्गीकरण

(C) क्रमांकन

(D) केन्द्रीकरण

उत्तर - (B) वर्गीकरण

11. अंगद ज्यादातर एक वैज्ञानिक की तरह सोचता है। वह किसी समस्या के सभी संभावित समाधानों के विषय में सोचता है और फिर व्यवस्थित रूप से उन समाधानों का परीक्षण करता है। यह ________ के रूप में संदर्भित होता है।

(A) आदर्शवादी सोच

(B) किशोर अहंकेंद्रितता

(C) प्रस्ताव विचार

(D) परिकाल्पनिक निगमनात्मक तर्क

उत्तर - (D) परिकाल्पनिक निगमनात्मक तर्क

12. समाज मनोविज्ञान के संदर्भ में 'समूह चिंतन' शब्द से क्या तात्पर्य है?

(A) समूह के सदस्यों में आलोचनात्मक मूल्यांकन के बिना ही सदस्यों की निर्णयों पर सहमति

(B) समूह में बुद्धिशीलता की प्रक्रिया द्वारा नवीन विचार पैदा करना

(C) समूह के सदस्यों द्वारा एक दूसरे के विचारों को चुनौती देने की प्रवृत्ति

(D) स्वस्थ वाद-विवाद द्वारा सहमति तक पहुँचने की प्रक्रिया

उत्तर - (A) समूह के सदस्यों में आलोचनात्मक मूल्यांकन के बिना ही सदस्यों की निर्णयों पर सहमति

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

13. एक 'उदारवादी राजनैतिक विचारधारा वाला एक समूह एक विवादास्पद विषय पर बहस करता है। बहस के बाद यह पाया गया कि समूह की विचारधारा अधिक चरमपंथी हो गई। यह किस घटना को प्रदर्शित करता है?

(A) सामाजिक स्वैराचार

(B) समूह ध्रुवीकरण

(C) समूह चिंतन

(D) सामाजिक सौकर्य

उत्तर - (B) समूह ध्रुवीकरण

14. 'टकमैन मॉडल' के अनुसार समूह विकास का प्रारंभिक चरण कौन सा है?

(A) विप्लवन

(B) निर्माण

(C) मानक निर्माण

(D) निष्पादन

उत्तर - (B) निर्माण

15. राखी अपने मोहल्ले में साप्ताहिक स्वच्छता अभियान आयोजित कर चुकी है। अभिवृत्ति तंत्र के इस घटक को पहचानिये।

(A) संज्ञानात्मक

(B) भावनात्मक

(C) व्यावहारिक

(D) नितांतता/आलंतिकता

उत्तर - (C) व्यावहारिक

16. बानी यह देखती है कि उसकी माँ तब प्रसन्न होती है जब वह अपना भोजन समाप्त कर देती है। वह ________ के माध्यम से अभिवृत्ति निर्माण कर रही है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(A) प्राचीन अनुबंधन

(B) क्रिया प्रसूत अनुबंधन

(C) मॉडलिंग

(D) सामाजिक तुलना

उत्तर - (B) क्रिया प्रसूत अनुबंधन

17. ऐसी अवधि जिसमें अधिकांश गतिविधियों में रूचि या आनंद की हानि के साथ-साथ अन्य लक्षणों जैसे शरीर के वज़न में बदलाव, लगातार नींद की समस्या, थकान, स्पष्ट रूप से सोचने में असमर्थता आदि ________ के होने का संकेत करते हैं।

(A) द्विध्रुवी विकार

(B) प्रमुख अवसाद विकार

(C) मनोदशा विकार

(D) चिंता विकार

उत्तर - (B) प्रमुख अवसाद विकार

18. मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर में गड़बड़ी कुछ मानसिक विकारों के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसका संदर्भ ________ से होता है जिसे कुछ मानसिक विकारों का कारण माना जाता है।

(A) अनुवांशिकता

(B) जैव रासायनिक कारक

(C) मस्तिष्क क्षति

(D) मनोवैज्ञानिक कारक

उत्तर - (B) जैव रासायनिक कारक

19. राधिका घर पर तनावपूर्ण पारस्परिक संबंधों के कारण तनाव महसूस कर रही थी। इसका कारण ________ हो सकता है।

(A) जैविक कारक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) शारीरिक परिवर्तन

(C) मनौवैज्ञानिक कारक

(D) राजनैतिक कारक

उत्तर - (C) मनौवैज्ञानिक कारक

20. नीरजा को बार-बार चिन्ता के हमलों का अनुभव होता है जिसमें उसे अत्याधिक भय लगता है। यह काफी संभावना है कि वह ________ से परेशान है।

(A) उन्माद

(B) पैनिक अटैक (चिन्त विकार)

(C) दुर्भीति

(D) अवसाद

उत्तर - (B) पैनिक अटैक (चिन्त विकार)

21. बताएँ कि नीचे दिए गए कथन सत्य है या असत्य।

(a) एप्लाइड मनोविज्ञान अनुसंधान करने व सैद्धान्तिक ज्ञान को आगे बढाने पर प्राथमिक बल होता है।

उत्तर - असत्य (एप्लाइड मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य समस्याओं का समाधान खोजना होता है, न कि केवल सैद्धांतिक ज्ञान।)

(b) पर्यावरण मनोविज्ञान लोगों और उनके भौतिक पर्यावरण के बीच संबंध का अध्ययन है। वह डिजाईन, प्रकृति और स्थान जैसे कारकों का व्यवहार व कल्याण पर प्रभाव का अन्वेषण करते हैं।

उत्तर - सत्य

22. निम्नलिखित वाक्यों में परिलक्षित 'संप्रत्ययों' की पहचान कीजिए।

(a) किशोर सोच सकते है कि आदर्श मानक क्या है और वे उन मानको से खुद की और दूसरों की तुलना कर सकते हैं।

उत्तर - आदर्शवादी सोच

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(b) औपचारिक संक्रियात्मक विचारक समस्याओं की मौखिक प्रस्तुति के माध्यम से समस्याओं को हल कर सकते हैं।

उत्तर - औपचारिक संक्रियात्मक अवस्था

23. प्रीति बार-बार अपने हाथों पर धूल मिट्टी होने जैसे विचारों का अनुभव करती है। इसलिए वह किसी भी वस्तु को छूने के बाद हाथ धोती है। निम्न में वह कौन सी (कोई दो) परिस्थितियों का सामना कर रही है?

(a) वह मनोगृस्तता-बाध्यता विकार से प्रभावित है।

(b) वह एक विशिष्ट विचार से अपनी व्यस्तताओं को नियंत्रित कर सकती है अथवा किसी एक काम को बार-बार करने से अपने आप को रोक सकती है।

(c) इसका प्रभाव उसके सामान्य क्रिया कलापों के निर्वहन पर भी पड़ता है।

(d) अधिकतर समय उसे अपने यह विचार दुःखी करने वाले व शर्मनाक लगते हैं।

(e) उसके लक्षणों में बार-बार आनेवाले सपने, पुरानी बातें, एकाग्रता का अभाव और भावनात्मक सुन्नपना सम्मिलित है।

(f) किसी व्यवहार को बार-बार करने की आवश्यकता बाध्यकारी व्यवहार कहलाती है।

उत्तर - प्रीति के बारे में सत्य कथन :-

(a) वह मनोगृस्तता-बाध्यता विकार (OCD) से प्रभावित है।

(c) इसका प्रभाव उसके सामान्य क्रिया कलापों के निर्वहन पर भी पड़ता है।

24. स्मृति प्रक्रिया के बारे में निम्न कथनों की सत्य/असत्य होने की पहचान कीजिए।

(a) प्रक्रिया मूलक स्मृति, गैर घोषणात्मक स्मृति का ऐसा प्रकार है जिसमें सूचना एवं तथ्यों की अपेक्षा दक्षता और आदतों को याद करना सम्मिलित है।

उत्तर - सत्य

(b) स्मृति एकल एकीकृत प्रक्रिया है।

उत्तर - असत्य (स्मृति एकल नहीं, बल्कि कूटसंकेतन, भंडारण और पुनरुद्धार की प्रक्रिया है।)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(c) खंडीयन विधि एक ऐसी रणनीति है जिसके अन्र्तगत जानकारियों को अर्थपूर्ण इकाईयों में ऐसे बांटा जाता है कि उन्हें याद कर पुनः याद करना आसान हो जाए।

उत्तर - सत्य

(d) सुविस्तृत पूर्वाभ्यास जिसमें सूचनाओं में अर्थपूर्ण संबंध स्थापित किया जाता है। दोहराव (रखरखाव पूर्वाभ्यास) की तुलना में साधारणतः दीर्घकालीन स्मृति के लिए अधिक प्रभावशाली होता है।

उत्तर - सत्य

25. राकेश और मनोज का अहम् इदं की मांगों से बचाने के लिए ऊर्जा को सुरक्षित गतिविधियों में बदलने की रणनीति तैयार करते हैं। इस तरह वह अपनी चिन्ता कम करने के लिए रक्षातंत्र का प्रयोग कर रहे हैं। प्रत्येक कथन में उनके द्वारा प्रयुक्त रक्षातंत्र का नाम बताइये।

(a) मनोज चिंता पैदा करने वाली इच्छाओं से ध्यान हटाकर उसे स्वीकार्य गतिविधियों की ओर मोड़ लेता है।

उत्तर - उदात्तीकरण

(b) राकेश चिंता उत्पन्न करने वाली स्मृतियों या घटनाओं को बलपूर्वक दबा देता है।

उत्तर - दमन

(c) राकेश चिंता उत्पन्न करने वाली घटनाओं के होने को ही अस्वीकार रहा है।

उत्तर - अस्वीकरण

(d) मनोज में अस्वीकार्य आवेग है उसने उन्हें चेतना में प्रवेश से वंचित कर दिया है और उन्हें दूसरी ओर प्रक्षेपित कर दिया है।

उत्तर - प्रक्षेपण

26. निम्न का मिलान कीजिए :

(a) योजनाएं	(i) ऐसी तकनीकों का प्रयोग जो अतीत में समान स्थिति में काम आई हो।
(b) ह्यूरिस्टिक्स या अनुमान	(ii) संज्ञानात्मक रूपरेखाएँ जो संसार के बारे में हमारे ज्ञान और धारणाओं का प्रतिनिधित्व करती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(c) प्रयत्न एवं भूल	**(iii) समस्या समाधान की सबसे सरल विधि**
(d) एनालॉजी या समानता	**(iv) सामान्य नियम जो पूर्व अनुभवों पर आधारित होते हैं और मानसिक शॉर्टकट् है जो वांछित समाधान तक ले जा भी सकते हैं या नहीं भी**

उत्तर -

(a) योजनाएं	(ii) संज्ञानात्मक रूपरेखाएँ जो संसार के बारे में हमारे ज्ञान और धारणाओं का प्रतिनिधित्व करती है।
(b) ह्यूरिस्टिक्स या अनुमान	(iv) सामान्य नियम जो पूर्व अनुभवों पर आधारित होते हैं और मानसिक शॉर्टकट् है जो वांछित समाधान तक ले जा भी सकते हैं या नहीं भी
(c) प्रयत्न एवं भूल	(iii) समस्या समाधान की सबसे सरल विधि
(d) एनालॉजी या समानता	(i) ऐसी तकनीकों का प्रयोग जो अतीत में समान स्थिति में काम आई हो।

27. सांवेगिक बुद्धि के संदर्भ में निम्नलिखित कथन सत्य या असत्य है, की पहचान कीजिए।

(a) सलोवी और मेयर ने संवेगात्मक बुद्धि को इस प्रकार परिभाषित किया "तर्कसंगत रूप से सोचने और विश्व को समझने व चुनौतियों का सामना होने पर उपलब्ध स्त्रोतों के कुशलतम् उपयोग पर बल देने की वैश्विक क्षमता"।

उत्तर - सत्य

(b) जब लोगों में संवेगात्मक बुद्धि की कमी होती है तो वह अपने परिवार, कार्यस्थल और पारस्परिक व्यक्तिगत संबंधों में भी मुश्किलों का अनुभव करते हैं।

उत्तर - सत्य

(c) यह अवधारणा सर्वप्रथम सलोवी और मेयर ने प्रतिपादित की थी जिसे डेनियल गोलेमन ने लोकप्रिय किया।

उत्तर - सत्य

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(d) सलोवी व मेयर द्वारा दी गई परिभाषा में संवेगात्मक बुद्धि के चार पक्ष हैं, जो है: भावनात्मक धारणा, भावनात्मक एकीकरण, भावनात्मक समझ और भावनात्मक प्रबन्धन।

उत्तर - सत्य

28. निम्नलिखित में से चार कथनों की पहचान कीजिए जो प्रभावी नेता के लक्षण प्रदर्शित करते हों :

(a) प्रभावी नेता लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करते है परंतु उत्कृष्टता प्राप्त करने की इच्छा से प्रभावित नहीं होते।

(b) वह अच्छा संचार कौशल रखते हैं तथा आत्म विश्वासी व दृढ़ निश्चयी होते हैं।

(c) प्रभावी नेता नए विचारों, अनुभवों के प्रति खुले होते हैं और लचीले भी हो सकते हैं।

(d) ऐसे नेताओं में उच्च व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा और परिपक्वता होती है।

(e) उनके पास अच्छे पारस्परिक कौशल होते हैं।

(f) वे न तो विचारशील होते हैं और न ही उनमें सुनने की क्षमता होती है।

उत्तर - प्रभावी नेता के 4 लक्षण :-

(b) वह अच्छा संचार कौशल रखते हैं तथा आत्म विश्वासी व दृढ़ निश्चयी होते हैं।

(c) प्रभावी नेता नए विचारों, अनुभवों के प्रति खुले होते हैं और लचीले भी हो सकते हैं।

(d) ऐसे नेताओं में उच्च व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा और परिपक्वता होती है।

(e) उनके पास अच्छे पारस्परिक कौशल होते हैं।

29. सही विकल्प का चुनाव कर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

(a) _________ से पीड़ित लोग अत्याधिक उत्साही हो जाते हैं या 'श्रेष्ठ' अनुभव करते हैं और अत्याधिक सक्रिय, अत्याधिक बातुनि और आसानी से विचलित हो जाते है।

उत्तर - उन्माद

(b) _________ लम्बे समय तक संवेगात्मक स्थिति में गड़बड़ी के रूप में परिलक्षित होती है। (दुर्भीति/मनोदशा विकार)

उत्तर - मनोदशा विकार

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(c) यह सब से सामान्य मनोदशा विकार है ________।

उत्तर - अवसाद

(d) लिंग विभेदक जोखिम अवषाद वृद्धि में बड़ी भूमिका निभाता है ________ में अवसाद ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है।

उत्तर - महिलाओं

खंड - ख

30. 'प्रयुक्त अनुसंधान' क्या है?

उत्तर - प्रयुक्त अनुसंधान वह शोध है जिसका उद्देश्य वास्तविक जीवन की व्यावहारिक समस्याओं का समाधान खोजना होता है। यह केवल सिद्धांतों को बनाने के बजाय, मौजूदा सिद्धांतों का उपयोग करके समाज, शिक्षा या उद्योग की समस्याओं को हल करने पर केंद्रित है।

अथवा

मनोविज्ञान में शोध के किन्हीं दो लक्ष्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - **मनोविज्ञान में शोध के दो लक्ष्य :-**

1. **वर्णन :** व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का सटीक रूप से वर्णन करना कि 'क्या' हो रहा है।
2. **स्पष्टीकरण :** यह समझना कि कोई व्यवहार 'क्यों' होता है और उसके पीछे के कारणों को खोजना।

31. 'भ्रम' क्या है?

उत्तर - जब हम किसी संवेदी जानकारी (जैसे दृष्टि या ध्वनि) का गलत अर्थ निकालते हैं, तो उसे भ्रम कहते हैं। इसमें बाहरी उद्दीपक मौजूद होता है, लेकिन हमारा मस्तिष्क उसे वास्तविकता से अलग रूप में देखता है। जैसे - रस्सी को साँप समझ लेना।

32. (a) 'किशोर अहंकेद्रितता' क्या है?

उत्तर - 'किशोर अहंकेद्रितता' किशोरों की वह सोच है जिसमें उन्हें लगता है कि पूरी दुनिया का ध्यान सिर्फ उन्हीं पर है। वे महसूस करते हैं कि लोग उन्हें लगातार नोटिस कर रहे हैं (काल्पनिक श्रोता) और वे खुद को सबसे अलग और विशेष मानते हैं (व्यक्तिगत दंतकथा)।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

अथवा

(b) 'आदर्शवादी सोच' क्या है?

उत्तर - किशोरों में यह क्षमता विकसित हो जाती है कि वे न केवल 'क्या है' बल्कि 'क्या हो सकता है' के बारे में सोचें। वे एक आदर्श दुनिया, आदर्श परिवार या आदर्श समाज की कल्पना करते हैं और वास्तविकता की तुलना इन आदर्श मानकों से करने लगते हैं।

33. रमित ने अपने बाल्यकाल में ही छोटी से छोटी वस्तु का अपनी अंगुलियों व अंगूठे की सहायता से उठाने में निपुणता प्राप्त कर ली थी। समझाईये कि 4 या 5 वर्ष की आयु तक वह और कौन-कौन सी सूक्ष्म मोटर क्षमताएँ विकसित कर लेगा?

उत्तर - 4 से 5 वर्ष की आयु तक, रमित जैसे बच्चों में हाथ और आँखों के समन्वय में सुधार होता है। वे अब ब्लॉक से मीनार बना सकते हैं, कैंची से कागज काट सकते हैं, आकृतियों (जैसे गोला या वर्ग) की नकल करके चित्र बना सकते हैं और पेंसिल को सही ढंग से पकड़कर कुछ अक्षर लिख सकते हैं।

34. रमण की बुद्धिलब्धि उच्च है। क्या यह संभव है कि वह रचनात्मक कार्य में भी उच्च हो? अपने उत्तर के पक्ष में कारण दीजिए।

उत्तर - जरुरी नहीं कि रमित रचनात्मकता में भी उच्च हो। शोध बताते हैं कि रचनात्मकता के लिए एक औसत स्तर तक बुद्धि आवश्यक है, लेकिन उच्च बुद्धि हमेशा उच्च रचनात्मकता की गारंटी नहीं होती। एक व्यक्ति बहुत बुद्धिमान हो सकता है (तार्किक सोच में तेज) लेकिन जरुरी नहीं कि वह नए और मौलिक विचार (रचनात्मक) भी दे सके।

35. (a) गिरीधरन एक चिकित्सीय सत्र में भाग लेने के बाद अच्छा महसूस कर रहा था। उसके चिकित्सक द्वारा उठाये जाने वाले अगले कदम को समझाइये।

उत्तर - यदि गिरीधरन चिकित्सा सत्र के बाद बेहतर महसूस कर रहा है और उसके लक्षण कम हो गए हैं, तो चिकित्सक समाप्ति की ओर बढ़ेगा। इसमें चिकित्सक मरीज को भविष्य में समस्याओं से निपटने के लिए तैयार करता है और धीरे-धीरे चिकित्सा सत्रों को बंद करने की योजना बनाता है ताकि वह आत्मनिर्भर बन सके।

अथवा

(b) स्वास्थ्य एवं कल्याण को बनाने हेतु किन्हीं दो रणनीतियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर - स्वास्थ्य एवं कल्याण को बनाने हेतु दो रणनीतियाँ :-

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1. **संतुलित आहार:** शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक भोजन लेना आवश्यक है।
2. **सकारात्मक सोच:** तनाव कम करने के लिए आशावादी दृष्टिकोण अपनाना और अपनी भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करना।

36. एक मनोविज्ञान का प्रोफेसर अपनी कक्षा के छात्रों के परीक्षा में प्राप्त अंकों का विश्लेषण कर रहा है। उन्होनें सभी अंकों को एकत्रित कर लिया है। अब वह उन अंकों का सार प्रदान करना चाहते हैं। परीक्षा में प्राप्त अंकों को सार रूप में प्रस्तुत करने के लिए केन्द्रीय प्रवृत्ति के मापों, माध्य एवं बहुलक के लाभ व हानियों की चर्चा कीजिए।

उत्तर - केन्द्रीय प्रवृत्ति के माप :-

माध्य :

1. **लाभ:** यह सबसे विश्वसनीय माप है क्योंकि यह सभी अंकों पर आधारित होता है।
2. **हानि:** यह चरम मूल्यों से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाता है (जैसे एक बहुत कम या ज्यादा नंबर औसत को बिगाड़ सकता है)।

बहुलक :

1. **लाभ:** इसे निकालना बहुत आसान है, क्युकी इसमें केवल सबसे ज्यादा बार आने वाली संख्या देखनी होती है।
2. **हानि:** यह बहुत विश्वसनीय नहीं है और डेटा में एक से अधिक बहुलक हो सकते हैं, जिससे सार प्रभावित हो सकता है।

37. (a) जब नाजिम ने अपनी अंगुली नाक के सामने करते हुए नाक के समीप की तो उसकी आंखे उसकी अंगुली की समीपता के संग उसकी आँखे अंदर की ओर घुमती गई। इस घटना की व्याख्या करें।

उत्तर - नाजिम के साथ जो हुआ वह अभिसरण कहलाता है। यह गहराई प्रत्यक्षण का एक द्विनेत्री संकेत है। जब कोई वस्तु (जैसे अंगुली) आँखों के बहुत पास आती है, तो हमारी आँखों की मांसपेशियां उसे फोकस करने के लिए अंदर की ओर मुड़ जाती हैं। मस्तिष्क मांसपेशियों के इस तनाव का उपयोग वस्तु की दूरी का अंदाजा लगाने के लिए करता है।

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(b) मेघांशी एक वायु यातायात नियंत्रक है। उसे लगातार स्क्रीन पर संकेतों को देखना व मॉनीटर करना पड़ता है। अवधान के इस प्रकार की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - मेघांशी सतत अवधान का उपयोग कर रही है, जिसे 'सतर्कता' भी कहते हैं। इसमें व्यक्ति को लंबे समय तक एक ही कार्य या स्क्रीन पर ध्यान केंद्रित रखना पड़ता है ताकि वह किसी भी संकेत या बदलाव को तुरंत पहचान सके। यह वायु यातायात नियंत्रकों (Air Traffic Controllers) के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

38. (a) 'तर्क' के किसी एक प्रकार की विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।

उत्तर - 'तर्क' का एक प्रकार **निगमनात्मक तर्क** है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें हम एक सामान्य नियम या सत्य से शुरू करते हैं और उससे एक विशिष्ट निष्कर्ष निकालते हैं।

निगमनात्मक तर्क की तीन प्रमुख विशेषताएँ :-

1. **सामान्य से विशिष्ट:** यह व्यापक सिद्धांतों को विशिष्ट स्थितियों पर लागू करता है।
2. **निश्चितता:** यदि आधार वाक्य सत्य हैं, तो इसका निष्कर्ष भी पूर्णतः निश्चित और सत्य होगा।
3. **वैधता:** इसका निष्कर्ष आधार वाक्यों में ही निहित होता है। यह नई जानकारी नहीं देता, बल्कि उपलब्ध जानकारी से तार्किक परिणाम स्पष्ट करता है।

अथवा

(b) जे.पी. गिलफोर्ड रचनात्मक चिंतन के क्षेत्र के अग्रदूत थे। उनके द्वारा प्रतिपादित किसी एक प्रकार के रचनात्मक चिंतन की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - जे.पी. गिलफोर्ड द्वारा प्रतिपादित रचनात्मक चिंतन का एक प्रकार 'अपसारी चिंतन' (Divergent Thinking) है। इस चिंतन प्रक्रिया में व्यक्ति एक ही समस्या के कई भिन्न-भिन्न, अनोखे और मौलिक समाधान सोचता है।यह 'लीक से हटकर' सोचने की क्षमता है जो मुक्त-अंत वाली समस्याओं में उपयोगी है।

उदाहरण: "एक खाली बोतल का उपयोग किन-किन नए तरीकों से किया जा सकता है?" यहाँ एक सही उत्तर नहीं, बल्कि अनेक संभावनाएँ होती हैं।

39. (a) 'सामाजिक स्वैराचार' क्यों होता हैं?

उत्तर - सामाजिक स्वैराचार तब होता है जब लोग समूह में काम करते समय अकेले काम करने की तुलना में कम मेहनत करते हैं। इसके मुख्य कारण हैं :-

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1. **जिम्मेदारी का बिखराव:** सदस्यों को लगता है कि परिणाम के लिए वे अकेले जिम्मेदार नहीं हैं, बल्कि पूरा समूह है।
2. **पहचान की कमी:** उन्हें लगता है कि उनके व्यक्तिगत प्रयास को मापा नहीं जा रहा है, इसलिए वे कम प्रयास करते हैं।
3. **समन्वय की कमी:** समूह में ठीक से तालमेल न होने पर भी प्रयास कम हो जाते हैं।

अथवा

(b) 'समूह चिंतन' की घटना को समझाइये।

उत्तर - 'समूह चिंतन' एक ऐसी मनोवैज्ञानिक घटना है जिसमें समूह के सदस्य आम सहमति बनाने के अत्यधिक दबाव के कारण तार्किक और सही निर्णय लेने की क्षमता खो देते हैं। समूह में एकता बनाए रखने के लिए वे विरोधी विचारों या आलोचनाओं को अनसुना कर देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि समूह अक्सर जोखिम भरे, तर्कहीन और गलत फैसले ले लेता है क्योंकि विकल्पों पर ठीक से विचार नहीं किया जाता।

40. (a) सचिन एक उद्यमी है। उसके गुण जैसे अच्छा मूड, अनुभवों के प्रति खुलापन, अपने क्षेत्र का ज्ञान एवं बुद्धि अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावनाओं में वृद्धि करती हैं।" क्या आप इस कथन से सहमत हैं? अपने उत्तर के पक्ष में कारण दीजिए।

उत्तर - हाँ, मैं इस कथन से सहमत हूँ। सचिन के ये गुण अभिवृत्ति परिवर्तन को आसान बनाते हैं। अच्छा मूड व्यक्ति को दूसरों की बात सुनने और स्वीकार करने के लिए तैयार करता है। अनुभवों के प्रति खुलापन उसे नई जानकारी स्वीकार करने में मदद करता है, बजाय इसके कि वह अपनी पुरानी सोच पर अड़ा रहे। ज्ञान और बुद्धि उसे तार्किक तर्कों को समझने और सही दृष्टिकोण अपनाने में सक्षम बनाती है।

अथवा

(b) रुढ़ियों या पूर्वाग्रहों का कोई भी उदाहरण लेकर इन्हें दूर करने की किन्हीं तीन रणनीतियों का सुझाव दीजिए।

उत्तर - रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को कम करने की तीन प्रभावी रणनीतियाँ हैं :-

1. **शिक्षा और सूचना :** लोगों को सही जानकारी देकर उनकी अज्ञानता और गलतफहमियों को दूर करना, जिससे रूढ़ियाँ टूटती हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. **अंतर्समूह संपर्क :** अलग-अलग समूहों के लोगों के बीच सीधा मेल-जोल बढ़ाना, जिससे एक-दूसरे के प्रति डर और शक कम हो।
3. **साझा लक्ष्य :** ऐसे लक्ष्य निर्धारित करना जिन्हें पूरा करने के लिए दोनों समूहों का सहयोग अनिवार्य हो, जिससे वे एकजुट हो सकें।

41. पी.टी.एस.डी. (PTSD) क्या है? इसके लक्षणों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - PTSD एक गंभीर मानसिक विकार है जो किसी भयानक या जानलेवा घटना (जैसे दुर्घटना, प्राकृतिक आपदा, या हिंसा) का अनुभव करने के बाद होता है। इसके प्रमुख लक्षण हैं :-

1. **फ्लैशबैक :** घटना की यादें बार-बार ऐसे आना जैसे वह अभी हो रही हो।
2. **बचाव :** घटना की याद दिलाने वाली जगहों या लोगों से दूर रहना।
3. **अति-सतर्कता :** हमेशा डरा हुआ रहना, नींद न आना, जल्दी गुस्सा आना और भावनात्मक रूप से खुद को दूसरों से अलग महसूस करना।

42. (a) आत्म प्रतिवेदन की माप कौन से हैं? उदाहरण दीजिए और उनकी सीमाएँ बताइये।

उत्तर - आत्म-प्रतिवेदन माप व्यक्तित्व मूल्यांकन की एक विधि है जिसमें व्यक्ति से उसके अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के बारे में संरचित प्रश्न पूछे जाते हैं। इसमें व्यक्ति को वस्तुनिष्ठ रूप से अपने बारे में जानकारी देनी होती है (जैसे 'हाँ' या 'ना' में)।

उदाहरण:

1. MMPI (मिनेसोटा बहु-पक्षीय व्यक्तित्व सूची)

2. 16-PF (16 व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली)

सीमाएँ:

1. सामाजिक वांछनीयता (Social Desirability) : लोग अक्सर समाज में अच्छा दिखने के लिए झूठ बोल सकते हैं या अपनी कमियों को छिपाकर उत्तर देते हैं।

2. सहमति प्रवृत्ति : कभी-कभी उत्तरदाता बिना प्रश्न को ठीक से पढ़े या समझे 'हाँ' या 'सहमत' कहने की प्रवृत्ति दिखाते हैं।

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(b) अब्राहम मास्लों द्वारा दिए गए व्यक्तित्व के सिद्धान्त की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - अब्राहम मास्लो मानवतावादी मनोविज्ञान के जनक माने जाते हैं। उन्होंने व्यक्तित्व को मानवीय आवश्यकताओं के विकास के रूप में समझाया। उन्होंने 'आवश्यकताओं का पदानुक्रम' (Hierarchy of Needs) प्रस्तुत किया, जिसे अक्सर एक पिरामिड के रूप में दर्शाया जाता है।

1. **शारीरिक आवश्यकताएँ:** सबसे निचले स्तर पर भूख, प्यास और नींद जैसी बुनियादी जरूरतें आती हैं।
2. **सुरक्षा:** इसके बाद व्यक्ति शारीरिक और आर्थिक सुरक्षा (जैसे घर, नौकरी) चाहता है।
3. **प्रेम और संबद्धता:** फिर व्यक्ति परिवार, दोस्तों और समाज से प्यार और अपनापन पाना चाहता है।
4. **आत्म-सम्मान:** इसके बाद उपलब्धि, प्रतिष्ठा और दूसरों से सम्मान पाने की इच्छा होती है।
5. **आत्म-सिद्धि (Self-Actualization):** यह सर्वोच्च स्तर है, जहाँ व्यक्ति अपनी छिपी हुई प्रतिभा और क्षमताओं को पूरी तरह से विकसित करता है। मास्लो के अनुसार, व्यक्तित्व इन्हीं आवश्यकताओं को पूरा करने की सतत यात्रा है।

43. मनोविज्ञान क्षेत्र के प्रमुख मील के पत्थरों के विकास पर प्रकाश डालते हुए इसके उद्विकास का वर्णन कीजिए।

उत्तर - मनोविज्ञान का विकास एक लंबे इतिहास से गुजरा है, जिसे निम्नलिखित चरणों में समझा जा सकता है :-

1. **संरचनावाद (1879) :** विल्हेम वुंट ने जर्मनी में पहली प्रयोगशाला खोली। उनका मानना था कि मन की संरचना को 'अंतर्निरीक्षण' (Introspection) विधि द्वारा समझा जा सकता है।
2. **प्रकार्यवाद :** विलियम जेम्स ने इस बात पर जोर दिया कि 'मन क्या है' से ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि 'मन क्या कार्य करता है' और हमें वातावरण के साथ ढलने में कैसे मदद करता है।
3. **गेस्टाल्ट मनोविज्ञान :** इन्होंने 'संपूर्णता' पर जोर दिया। इनका मानना था कि हम चीजों को टुकड़ों में नहीं, बल्कि एक समग्र रूप (Whole pattern) में देखते हैं।
4. **व्यवहारवाद :** जे.बी. वाटसन और स्किनर ने कहा कि मन दिखाई नहीं देता, इसलिए मनोविज्ञान को केवल 'दिखने वाले व्यवहार' का अध्ययन करना चाहिए।
5. **मनोविश्लेषण :** सिगमंड फ्रायड ने अचेतन मन और दमित इच्छाओं को व्यवहार का मुख्य कारण बताया।
6. **आधुनिक मनोविज्ञान :** आज मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक (सोच, स्मृति), मानवतावादी और सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोणों का समन्वय है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

44. (a) रुबी एक गाना सुनती है और विद्यालय की प्रतियोगिता के लिए उसे याद करना चाहती है। स्मृति प्रक्रिया के घटित होने वाले तीनों चरणों का विवरण दीजिए।

उत्तर - सूचना प्रसंस्करण मॉडल के अनुसार, रूबी द्वारा गाना याद करने की प्रक्रिया तीन मुख्य चरणों से गुजरेगी:-

1. **कूटसंकेतन (Encoding):** यह पहला चरण है। जब रूबी गाना सुनती है, तो उसका दिमाग ध्वनि संकेतों को ग्रहण करता है और उन्हें एक ऐसे कोड या रूप में बदलता है जिसे मस्तिष्क स्वीकार कर सके। इसके लिए गाने पर पूरा ध्यान देना अनिवार्य है।
2. **भंडारण (Storage):** यह कूटबद्ध जानकारी को समय के साथ सुरक्षित रखने की प्रक्रिया है। यदि रूबी गाने को बार-बार दोहराती है, तो यह उसकी अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति (Long Term Memory) में स्थाई रूप से जमा हो जाएगा।
3. **पुनरुद्धार (Retrieval):** यह अंतिम चरण है। प्रतियोगिता के दौरान, रूबी अपनी स्मृति के भंडार से उस गाने के बोल और धुन को वापस अपनी चेतना में लाती है। यदि भंडारण मजबूत था, तो पुनरुद्धार आसान होगा और वह गाना गा पाएगी।

अथवा

(b) मुकुल अपने छात्र को परीक्षा के लिए कुछ उत्तर याद करने में सहायता कर रहा है। उन तकनीकों का वर्णन कीजिए जिनका सुझाव वह स्मृति बढ़ाने के लिए अपने छात्रों को दे सकता है।

उत्तर - मुकुल अपने छात्र की याददाश्त बेहतर करने के लिए निम्नलिखित प्रभावी तकनीकें सुझा सकता है :-

1. **खंडीय विधि (Chunking):** बड़ी जानकारी को छोटे-छोटे टुकड़ों में बांटना। जैसे लंबे मोबाइल नंबर को 3-3 अंकों के समूहों में याद करना आसान होता है।
2. **गहन पूर्वाभ्यास (Elaborative Rehearsal):** किसी जानकारी को केवल रटने के बजाय उसे समझना और अपनी पुरानी यादों या जीवन के उदाहरणों से जोड़ना। इससे जानकारी गहरे स्तर पर याद होती है।
3. **निमोनिक्स (Mnemonics):** यह एक मानसिक युक्ति है। जैसे 'इंद्रधनुष' के रंगों को याद रखने के लिए 'VIBGYOR' या हिंदी में 'बैजानीहपीनाला' का सूत्र बनाना।
4. **मानसिक चित्रण (Imagery):** पढ़ते समय शब्दों का दिमाग में चित्र बनाना। हमारे दिमाग को लिखे हुए शब्दों की तुलना में चित्र (Images) ज्यादा लंबे समय तक याद रहते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

45. प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान कौन से मुद्दे व चिन्ताएं होती हैं?

उत्तर - प्रारंभिक बाल्यावस्था (2 से 6 वर्ष) विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और संवेदनशील चरण है। इस दौरान माता-पिता और शिक्षकों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है :-

1. **शारीरिक स्वास्थ्य एवं पोषण:** इस उम्र में शारीरिक विकास बहुत तेज होता है। कुपोषण या आवश्यक टीकों की कमी बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास को हमेशा के लिए बाधित कर सकती है।
2. **संवेगात्मक नियंत्रण:** बच्चे अक्सर अपनी भावनाओं (जैसे गुस्सा, ईर्ष्या) को संभाल नहीं पाते। 'जिद्द' और 'नखरे' (Tantrums) दिखाना इस उम्र की आम समस्या है जिसे धैर्य से संभालना होता है।
3. **स्कूल और अलगाव**: पहली बार घर से बाहर प्ले-स्कूल जाने पर बच्चों में 'अलगाव की चिंता' (Separation Anxiety) होती है। उन्हें नए लोगों के साथ घुलने-मिलने में डर लग सकता है।
4. **सुरक्षा:** बच्चे स्वभाव से बहुत जिज्ञासु और चंचल होते हैं, लेकिन उन्हें खतरों (जैसे आग, ऊंचाई, धारदार चीजें) की समझ नहीं होती, जिससे दुर्घटनाओं का जोखिम बना रहता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

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