NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2025

Your Path to Success

खंड - अ

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

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

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?

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

(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

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

(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

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

(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

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

(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

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

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।

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

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

उत्तर - 1. रुचि अनुसूचियां, 2. साक्षात्कार

24. मदों 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

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

(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?

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

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 - रोर्शार्क 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 समस्यायें हैं जो शारीरिक लक्षण दर्शाती हैं, लेकिन उनके कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं।

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

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:

1. **संवेदनशीलता:** उसे साक्षात्कार देने वाले की भावनाओं और विचारों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।
2. **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?

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

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।

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

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 घनिष्ठता :** व्यक्ति अपने करियर और जीवनसाथी का चुनाव करता है। एरिक्सन के अनुसार, यहाँ मुख्य संघर्ष 'घनिष्ठता 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।

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

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।

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

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:

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

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।

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

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।

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

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।

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

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।

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

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।

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

NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

OCTOBER-2025

Your Path to Success

खंड - अ

Q1. यह उपागम मुख्य रूप से व्यक्ति की प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, चिंतन, भाषा, तर्क, समस्या समाधान और निर्णय लेने की दृष्टि से सूचना प्रसंस्करण क्षमता के अध्ययन पर केंद्रित है, जिन्हें उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ कहा जाता हैं। उपागम की पहचान करें।

(A) संज्ञानात्मक

(B) जैविक

(C) मनोविश्लेषक

(D) मानवतावादी

उत्तर - (A) संज्ञानात्मक

Q2. इस उपागम के लिए विश्लेषण की इकाई स्पष्ट, वस्तुनिष्ठ और प्रत्यक्ष व्यवहार है और पर्यावरणीय उत्तेजना के साथ उसका संबंध है।

(A) संज्ञानात्मक

(B) जैविक

(C) व्यवहारवादी

(D) मानवतावादी

उत्तर - (C) व्यवहारवादी

Q3. व्यक्ति अपनी अव्यक्त या अचेतन भावनाओं, आवश्यकताओं, संवेगों, प्रेरकों आदि को अस्पष्ट उत्तेजना पर प्रक्षेपित करता है। किस प्रकार का व्यक्तित्व मूल्यांकन अस्पष्ट उत्तेजनाओं का उपयोग करता है ?

(A) स्व-रिपोर्ट मापन

(B) प्रक्षेपी मापन

(C) परिस्थितिजन्य मापन

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

(D) वस्तुनिष्ठ परीक्षण

उत्तर - (B) प्रक्षेपी मापन

Q4. ऑलपोर्ट के अनुसार, व्यक्तित्व है

(A) स्थिर एवं अपरिवर्तनीय

(B) मनोभौतिक प्रणालियों का एक गतिशील संगठन

(C) पूर्ण रूप से आनुवंशिक विरासत पर आधारित

(D) सामाजिक कारकों द्वारा निर्धारित

उत्तर - (B) मनोभौतिक प्रणालियों का एक गतिशील संगठन

Q5. .... अवधान एक प्रक्रिया है जिसमें हम किसी विशेष आने वाले संवेदी संदेश को प्राथमिकता देते हैं।

(A) भिन्न

(B) सरल

(C) सतत

(D) चयनात्मक

उत्तर - (D) चयनात्मक

Q6. .... प्रत्यक्षीकरण दूरी का आकलन करने और त्रिविमीय स्थान को समझने की क्षमता है।

(A) गहराई

(B) दूरस्थ

(C) निकट

(D) पृष्ठभूमि

उत्तर - (A) गहराई

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

Q7. मान लीजिए कि स्किनर बॉक्स में चूहे को हर सेकंड पैरों में बिजली का झटका लगता है। जब चूहा लीवर दबाता है, तो झटका 10 सेकंड के लिए हटा दिया जाता है। इससे प्रतिक्रिया की दर बढ़ जाती है। यह किस तरह का पुनर्बलन है ?

(A) सकारात्मक

(B) नकारात्मक

(C) सुखद

(D) तटस्थ

उत्तर - (B) नकारात्मक

Q8. बाल्यकाल में बच्चे किसी वस्तु की एक विशेषता पर ध्यान केंद्रित करते हैं और केवल उसी के आधार पर अपनी राय और निर्णय लेते हैं। यह प्रवृत्ति कहलाती है

(A) अहंकेंद्रवाद

(B) जीववाद

(C) प्रेरणा

(D) केन्द्रीकरण

उत्तर - (D) केन्द्रीकरण

Q9. .... वह अवधि है जब संतोषजनक विषमलैंगिक समायोजन को सुगम बनाया जाता है या बाधित किया जाता है, जब आजीविका की योजना बनाई जाती है और जीवन-दर्शन को ढाला जाता है।

(A) बाल्यकाल

(B) किशोरावस्था

(C) वयस्कावस्था

(D) शैशवावस्था

उत्तर - (B) किशोरावस्था

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

Q10. अभिवृत्ति का निर्माण होता है

(A) अवलोकनात्मक शिक्षण

(B) सीधा संपर्क

(C) दूसरों से अंतर्क्रिया

(D) उपरोक्त सभी

उत्तर - (D) उपरोक्त सभी

Q11. 'मौलिक गुणारोपण त्रुटि' घटित होती है, जब

(A) हम दूसरों के कार्यों के लिए बाह्य कारणों को जिम्मेदार ठहराते हैं।

(B) हम दूसरों के कार्यों के लिए आंतरिक कारणों को जिम्मेदार ठहराते हैं।

(C) हम अपने व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों को नज़रअंदाज करते हैं।

(D) हम योजना के साथ व्यवहार का विश्लेषण करते हैं।

उत्तर - (B) हम दूसरों के कार्यों के लिए आंतरिक कारणों को जिम्मेदार ठहराते हैं।

Q12. मानवीय अंत:क्रिया में 70% से अधिक संचार किस प्रकार का होता है ?

(A) मौखिक संचार

(B) लिखित संचार

(C) अशाब्दिक संचार

(D) अंकीय संचार

उत्तर - (C) अशाब्दिक संचार

Q13. यह वह विकार है जिसमें बच्चे को ध्यान देने में समस्या होती है या वह अत्यधिक सक्रिय होता है :

(A) एडीएचडी

(B) ओसीडी

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

(C) पीटीएसडी

(D) दुर्भीति

उत्तर - (A) एडीएचडी

Q14. तनाव के प्रति प्रतिक्रिया का उसके उदाहरण से मिलान करें :

(a) संवेगी प्रतिक्रिया	**(1) बार-बार पेशाब आना**
(b) व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया	**(2) आत्म-आश्वासन**
(c) संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया	**(3) चिड़चिड़ापन**
(d) जैविक प्रतिक्रिया	**(4) ईर्ष्या**

(a) (b) (c) (d)

(A) (4) (3) (2) (1)

(B) (1) (3) (2) (4)

(C) (4) (2) (3) (1)

(D) (3) (4) (2) (1)

उत्तर - (A) (a)-(4), (b)-(3), (c)-(2), (d)-(1)

Q15. भारतीय चिकित्सा की शाखा .... जीवन-शैली के चार पहलुओं से संबंधित है, जो हमारे अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। ये हैं भोजन (आहार), मनोरंजन (विहार), दिनचर्या (आचार), और चिंतन (विचार) । इनसे संबंधित कुछ प्रथाओं का पालन करके स्वस्थ और खुशहाल जीवन सुनिश्चित होता है।

(A) सामवेद

(B) ऋग्वेद

(C) यजुर्वेद

(D) आयुर्वेद

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

उत्तर - (D) आयुर्वेद

Q16. .... मिथ्या संवेदी अनुभूतियों द्वारा परिलक्षित होता है, जैसे कुछ ऐसा देखना जो भौतिक रूप से वहाँ नहीं है, कुछ ऐसी आवाज सुनना जो वास्तव में वहाँ नहीं है।

(A) भ्रम

(B) भ्रमासक्ति

(C) भ्रांति

(D) कन्फ्यूजन

उत्तर - (C) भ्रांति

Q17. मनोचिकित्सक अपने रोगी के साथ एक अच्छा और कार्यशील संबंध बनाता है ताकि सहयोग सुनिश्चित हो सके । इसे कहते हैं

(A) कार्य-निर्माण

(B) तालमेल का गठन

(C) संपर्क-गठन

(D) अनुबंधित करार

उत्तर - (B) तालमेल का गठन

Q18. भीड़ और घनत्व के बीच मुख्य अंतर क्या है ?

(A) घनत्व में भावनात्मक असुविधा शामिल है, जबकि भीड़ में नहीं।

(B) घनत्व एक वस्तुनिष्ठ माप है, भीड़ व्यक्तिपरक है।

(C) भीड़ हमेशा नकारात्मक होती है, जबकि घनत्व तटस्थ होता है।

(D) दोनों में कोई अंतर नहीं है।

उत्तर - (B) घनत्व एक वस्तुनिष्ठ माप है, भीड़ व्यक्तिपरक है।

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

Q19. पर्यावरणीय क्षरण को कम करने की प्रमुख रणनीति क्या है ?

(A) जीवाश्म ईंधन की बढ़ती खपत

(B) वनों की कटाई को बढ़ावा देना

(C) ऊर्जा-कुशल उपकरणों को बढ़ावा देना

(D) पुनर्चक्रण से बचना

उत्तर - (C) ऊर्जा-कुशल उपकरणों को बढ़ावा देना

Q20. पर्यावरणीय तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है :

(A) विश्राम की एक शारीरिक अवस्था

(B) व्यक्ति और पर्यावरण के बीच अवांछनीय अंतःक्रिया

(C) मानव और प्रकृति के बीच पूर्ण सामंजस्य

(D) विश्रांत की मानसिक स्थिति

उत्तर - (B) व्यक्ति और पर्यावरण के बीच अवांछनीय अंतःक्रिया

Q21. (i) एक प्रबंधक नेतृत्व गुणों का मूल्यांकन करने के लिए एक तनावपूर्ण प्रस्तुति के दौरान अपनी टीम का निरीक्षण करती है। व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए वह किस पद्धति का उपयोग करती है?

उत्तर – परिस्थितिजन्य मापक या अवलोकन मापक

(ii) एक साक्षात्कारकर्ता उम्मीदवारों के संचार कौशल का आकलन करने के लिए संरचित प्रश्नों का उपयोग करता है। यह किस प्रकार का साक्षात्कार है ?

उत्तर – संरचित साक्षात्कार

Q22. उचित शब्द भरें :

(i) .... प्रेरणा व्यक्ति के भीतर से आती है, जो किसी कार्य के व्यक्तिगत आनंद पर आधारित होती है।

उत्तर – स्वाभाविक

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

(ii) .... प्रेरणा धन, वेतन और ग्रेड जैसे बाह्य पुरस्कारों पर आधारित होती है।

उत्तर – बाह्य

Q23. उचित पद को पहचानें और लिखें :

(i) भविष्य की घटनाओं का सटीक अनुमान लगाने या समझने की क्षमता ।

उत्तर – पूर्व-संज्ञान

(ii) इच्छा शक्ति (मन पर नियंत्रण) द्वारा निर्जीव वस्तुओं पर प्रभाव डालने की क्षमता, जिसमें कुछ दुर्लभ व्यक्ति केवल एकाग्रता के माध्यम से वस्तुओं को बिना छुए हिलाने में सक्षम होते हैं।

उत्तर – मनोगति

Q24. दिए गए विकासात्मक कार्य के चरण की पहचान करें:

(i) विवाह और पारिवारिक जीवन की तैयारी

उत्तर – किशोरावस्था

(ii) बचकाना व्यवहार प्रदर्शित करना

उत्तर – बाल्यावस्था

Q25. नेतृत्व-शैली को पहचानें :

(i) इसमें प्रबंधन अधीनस्थों से आदेश लागू करवाने और काम करवाने के लिए निर्देश देता है और धमकी और दंड का उपयोग करता है। इसमें एकतरफा नीचे की ओर संचार शामिल है।

उत्तर – सत्तावादी

(ii) यह मूल रूप से अधिकारपूर्ण है लेकिन अधीनस्थों को कुछ भागीदारी की अनुमति देता है। इसमें बॉस और अधीनस्थों के बीच दो-तरफा संचार शामिल है। आदेशों को लागू करने के लिए पुरस्कार और धमकियों का इस्तेमाल किया जाता है।

उत्तर – पितृसुलभ

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

Q26. संगठन की उप-प्रणाली की पहचान करें :

(i) लोग अलग-अलग इकाइयों (जैसे उत्पादन, विपणन, मानव संसाधन) या विभागों में अच्छी तरह से परिभाषित कार्यों और एकीकृत गतिविधियों पर एक साथ काम करते हैं।

उत्तर – संरचनात्मक उप-व्यवस्था

(ii) इसमें संगठन के समग्र लक्ष्य और उद्देश्य तथा संगठन के विभिन्न विभागों और व्यक्तियों के विशिष्ट लक्ष्य भी शामिल हैं।

उत्तर – लक्ष्य उप-व्यवस्था

Q27. (i) .... विकारों की पहचान जैविक कारकों के बिना शारीरिक लक्षणों से होती है।

उत्तर – दैहिकरूप

(ii) .... विकार वे मनोवैज्ञानिक समस्याएँ हैं जिनके लक्षण तो शारीरिक होते हैं, लेकिन कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं।

उत्तर – मनोदैहिक

Q28. विघटनकारी विकारों के दो प्रकारों की पहचान करें :

(i) व्यक्ति आमतौर पर किसी तनावपूर्ण घटना के बाद महत्त्वपूर्ण व्यक्तिगत जानकारी को याद करने में असमर्थ होता है ।

उत्तर – विघटनशील स्मृतिलोप

(ii) व्यक्ति स्मृति क्षति के अलावा एक नई पहचान भी ग्रहण कर लेता है।

उत्तर – विघटनशील पहचान (फ्यूग)

Q29. लुप्त शब्द की पहचान करें :

(i) .... अत्यधिक विकसित मानव क्षमता के व्यापक मॉडल प्रदान करता है।

उत्तर – भगवद् गीता

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

(ii) .... अस्तित्व का शाश्वत और अपरिवर्तनीय पहलू है।

उत्तर – चेतना (या आत्मा)

Q30. चर की पहचान करें :

(i) प्रयोगकर्ता द्वारा जिस चर को नियंत्रित एवं हस्तचालित किया जाता है।

उत्तर – स्वतंत्र चर

(ii) ऐसा चर जिस पर स्वतंत्र चर के प्रभाव का अध्ययन किया जाता है।

उत्तर – आश्रित चर

(iii) ऐसे चर जो सहभागी की व्यक्तिगत विशेषताओं से संबंधित होते हैं जैसे उम्र, लिंग एवं व्यक्तित्व विशेषताएँ ।

उत्तर – जैविक चर

(iv) ऐसे चर जो प्रयोग संचालन की उस प्रविधि से संबंधित हों जब सहभागी को कई सारी स्थितियों में परीक्षण किए जाने की आवश्यकता होती है।

उत्तर – अनुक्रमिक चर

Q31. दी गई विशेषताओं से पालन-शैली की पहचान करें :

(i) माँग करने वाला, नियंत्रण करने वाला, असंवेदनशील पालन-पोषण

उत्तर – अधिकारपूर्ण तरीका

(ii) उदासीन, बेपरवाह, कम नियंत्रण और संचार

उत्तर – उपेक्षापूर्ण या असंलग्न तरीका

(iii) लाड़-प्यार से भरा, बिना किसी माँग वाला पालन-पोषण

उत्तर – अनुज्ञात्मक

(iv) दृढ़, सुसंगत पालन-पोषण, अनुशासन के लिए दिए गए कारण

उत्तर – अधिकारिक तरीका

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

Q32. लुप्त पद को पहचाने :

(i) .... एक मनोवैज्ञानिक विकार है जो विचार, संवेग और व्यवहार में गड़बड़ी से चिह्नित होता है।

उत्तर – मनोविदलन

(ii) .... मिथ्या संवेदी अनुभूतियों से परिलक्षित होता है जैसे कुछ ऐसा देखना जो भौतिक रूप से वहाँ नहीं है, कुछ ऐसी आवाज़ सुनना जो वास्तव में वहाँ नहीं है।

उत्तर – भ्रांति

(iii) कैटाटोनिक, ... का एक प्रकार है।

उत्तर – मनोविदलन

(iv) .... में बच्चा अंतर्मुखी हो जाता है, मुस्कुराता नहीं है और भाषा विकास में देरी होती है।

उत्तर – स्वलीन विकार

खंड – ब

Q33. मौखिक व अमौखिक परीक्षण के बीच अंतर बताएँ ।

उत्तर – मौखिक परीक्षण में व्यक्ति को शब्दों के माध्यम से उत्तर देना होता है। यह परीक्षण केवल उन लोगों के लिए उपयुक्त है जो लिखना-पढ़ना जानते हैं। वहीं, **अमौखिक (निष्पादन) परीक्षण** में शब्दों के स्थान पर चित्रों, स्याही के धब्बों, या किसी कार्य/व्यवहार का उपयोग किया जाता है। यह शिक्षित और अशिक्षित दोनों के लिए उपयुक्त है।

Q34. समानान्तर और सहकारी खेलों के बीच तुलना और अंतर बताएँ ।

उत्तर – समानान्तर खेल में बच्चे एक साथ खेलते हैं, लेकिन वे आपस में कोई बातचीत नहीं करते और न ही एक-दूसरे के खेल में हस्तक्षेप करते हैं। जबकि, **सहकारी खेल** में बच्चे एक छोटे समूह में मिलकर खेलते हैं। वे एक-दूसरे के साथ सहयोग करते हैं, बात करते हैं और खेल के नियमों का पालन करते हैं।

Q35. वृद्धावस्था और सामाजिक समर्थन एक दूसरे से किस प्रकार संबंधित हैं ?

उत्तर – वृद्धावस्था में सामाजिक समर्थन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अकेलापन दूर करता है। वृद्ध व्यक्ति जब अपने समान आयु के लोगों के समूहों (जैसे क्लब या पड़ोसियों) में शामिल होते हैं, तो वे अपनी भावनाओं और अनुभवों को साझा कर पाते हैं। यह उन्हें परस्पर विश्वास और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है, जिससे वृद्धों का जीवन खुशहाल बनता है।

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

OR/अथवा

केन्द्रीकरण को परिभाषित करें ।

उत्तर – केन्द्रीकरण पूर्व-संक्रियात्मक अवस्था के बच्चों की एक प्रवृत्ति है, जिसमें वे किसी वस्तु या स्थिति की केवल एक विशेषता पर ध्यान देते हैं और उसी के आधार पर अपना निर्णय लेते हैं। वे उस वस्तु या स्थिति के अन्य पहलुओं को नज़रअंदाज कर देते हैं।

Q36. अमौखिक संचार के किन्हीं दो माध्यमों पर चर्चा करें।

उत्तर – अमौखिक संचार के दो माध्यम -

1. **नेत्र सम्पर्क (Eye Contact):** यह आत्मविश्वास, रुचि और ध्यान का संकेत देता है तथा प्रभावी संचार में सहायता करता है।
2. **चेहरे के हाव-भाव:** मुस्कान, भौंहों और चेहरे की विभिन्न अभिव्यक्तियों के माध्यम से खुशी, दुःख, क्रोध, स्वीकृति तथा अस्वीकृति जैसी भावनाएँ व्यक्त की जाती हैं।

OR/अथवा

नकारात्मकता पूर्वाग्रह से आप क्या समझते हैं ?

उत्तर – नकारात्मकता पूर्वाग्रह वह प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति सकारात्मक जानकारी की अपेक्षा नकारात्मक जानकारी, घटनाओं या अनुभवों को अधिक महत्व देता है। परिणामस्वरूप, अप्रिय या दुखद घटनाएँ व्यक्ति की स्मृति में अधिक समय तक बनी रहती हैं।

Q37. एक संगठन क्या है ?

उत्तर – संगठन एक सामाजिक इकाई है जिसे किसी निश्चित और विशिष्ट उद्देश्य की प्राप्ति के लिए बनाया जाता है। इसमें लोगों का समूह मिलकर आपस में सहयोग के साथ कार्य करता है।

OR/अथवा

किसी संगठन की दो उप-प्रणाली समझाइए ।

उत्तर – संगठन की दो उप-प्रणालियाँ-

1. **लक्ष्य उप-व्यवस्था:** इसमें संगठन के मुख्य उद्देश्य और विभिन्न विभागों के विशेष लक्ष्य शामिल होते हैं।

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

2. **तकनीकी उप-व्यवस्था:** इसमें संगठन में काम करने वाले लोगों द्वारा उपयोग किए जाने वाले ज्ञान, उपकरण और तकनीकें शामिल हैं।

Q38. मनोदशा विकार और उसके दो लक्षणों को स्पष्ट करें ।

उत्तर – मनोदशा विकार वह मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति की मनोदशा बहुत लंबे समय तक असामान्य रहती है।

मनोदशा विकार के दो लक्षण -

1. उदासी या निराशा की भावना।
2. किसी भी कार्य में रुचि या आनंद का खत्म हो जाना।

Q39. तीन प्रकार की प्रत्यक्षणात्मक स्थिरता की व्याख्या करें ।

उत्तर – प्रत्यक्षणात्मक स्थिरता वह प्रवृत्ति है, जिसके कारण वस्तु के भौतिक रूप या रेटिना पर बनने वाली प्रतिमा में परिवर्तन होने पर भी वस्तु की पहचान स्थिर बनी रहती है। इसके तीन प्रमुख प्रकार हैं—

1. **आकार स्थिरता:** वस्तु की दूरी बदलने से रेटिना पर उसका आकार बदल जाता है, फिर भी वस्तु का वास्तविक आकार समान प्रतीत होता है।

2. **आकृति स्थिरता:** विभिन्न कोणों से देखने पर भी वस्तु की आकृति स्थिर एवं अपरिवर्तित प्रतीत होती है।

3. **चमक स्थिरता:** प्रकाश की मात्रा में परिवर्तन होने पर भी वस्तु की चमक अपेक्षाकृत समान प्रतीत होती है।

OR/अथवा

कौशल प्रशिक्षण एवं मौखिक प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? कौशल प्रशिक्षण मौखिक प्रशिक्षण से किस प्रकार भिन्न है ?

उत्तर – मौखिक प्रशिक्षण भाषा, शब्दों, तथ्यों तथा सूचनाओं को सीखने और याद रखने की प्रक्रिया है। इसके माध्यम से व्यक्ति पढ़ना, लिखना और बोलना सीखता है। वहीं, कौशल प्रशिक्षण एक प्रक्रिया है जिसमें अभ्यास के माध्यम से किसी कार्य को कुशलतापूर्वक करने की क्षमता विकसित की जाती है, जैसे टाइपिंग, तैराकी या वाहन चलाना।

अंतर: मौखिक प्रशिक्षण सूचना को समझने/याद रखने पर केंद्रित है, जबकि कौशल प्रशिक्षण में किसी कार्य को दक्षता के साथ करने की योग्यता विकसित की जाती है।

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

Q40. किशोरावस्था के दौरान आने वाली प्रमुख चुनौतियों की चर्चा करें। (कोई भी तीन)

उत्तर – किशोरावस्था के दौरान आने वाली प्रमुख चुनौतियाँ -

1. **शारीरिक परिवर्तन:** किशोरावस्था में शरीर में यौवनारंभ जैसे तीव्र परिवर्तन होते हैं, जिससे असहजता, चिंता और आत्मचेतना बढ़ सकती है।
2. **स्वतंत्रता की इच्छा:** किशोर अधिक स्वतंत्र निर्णय लेना चाहते हैं, लेकिन माता-पिता का नियंत्रण कई बार मतभेद और तनाव उत्पन्न करता है।
3. **पहचान एवं भूमिका का संघर्ष:** किशोर अपनी पहचान, रुचियों और भविष्य की भूमिकाओं को समझने का प्रयास करते हैं, जिससे भ्रम और मानसिक दबाव का अनुभव होता है।

OR/अथवा

वयस्कता और बुढ़ापे में लंबा और स्वस्थ जीवन जीने के लिए सुझाव दें। (कोई भी तीन)

उत्तर – वयस्कता और बुढ़ापे में स्वस्थ जीवन जीने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव-

1. संतुलित आहार: शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार पौष्टिक एवं संतुलित भोजन का सेवन करना चाहिए, जिससे स्वास्थ्य अच्छा बना रहे।
2. नियमित व्यायाम: प्रतिदिन व्यायाम, योग या सैर करने से शरीर सक्रिय रहता है तथा अनेक रोगों से बचाव होता है।
3. सकारात्मक एवं सक्रिय जीवन: तनाव से बचना, सकारात्मक सोच रखना तथा सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

Q41. प्रभावी संचार की विशेषताओं की व्याख्या करें ।

उत्तर – प्रभावी संचार वह है जिसमें प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच पूरी समझ हो। इसकी मुख्य विशेषताएँ हैं-

1. **समान सन्दर्भ:** दोनों पक्षों की समझ का स्तर एक समान होना चाहिए।

2. **समान भाषा:** एक ही भाषा का प्रयोग होना चाहिए, जो गलतफहमी को दूर करता है।

3. **समान रुचि:** बातचीत का विषय दोनों के लिए रुचिकर होना चाहिए।

4. **समान वातावरण:** एक जैसी सामाजिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि होनी चाहिए, जिससे संचार स्पष्ट हो जाता है।

OR/अथवा

अभिवृत्ति को परिभाषित करें और उसके किन्हीं दो घटकों की व्याख्या करें ।

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

उत्तर – लोगों, वस्तुओं या विशेष परिस्थितियों के प्रति हमारे अनुकूल या प्रतिकूल मूल्यांकन को अभिवृत्ति कहा जाता है। इसके मुख्य घटक इस प्रकार हैं-

1. **संज्ञानात्मक घटक:** यह व्यक्ति की उस सोच और जानकारी से संबंधित है, जो किसी वस्तु या व्यक्ति के प्रति उसके विश्वास का विकास करती है।

2. **प्रभावी घटक:** यह घटक हमारी भावनाओं और वस्तु के प्रति अनुभव किए गए संवेगों (जैसे पसंद, नापसंद, प्रेम या घृणा) से गहराई से जुड़ा होता है।

Q42. उत्पादकता और उत्कृष्टता को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करें ।

उत्तर – किसी भी संगठन में कार्यक्षेत्र की उत्पादकता और उत्कृष्टता को मुख्य रूप से निम्नलिखित कारक प्रभावित करते हैं-

1. **योग्यताएँ, अभिवृत्तियां और रुचियाँ:** कर्मचारी की जन्मजात बौद्धिक क्षमता और कार्य में उसकी रुचि बेहतर प्रदर्शन सुनिश्चित करती है।

2. **भूमिका की स्पष्टता:** कर्मचारी को अपने लक्ष्यों की स्पष्ट समझ होनी चाहिए, क्योंकि भूमिका की अस्पष्टता उत्पादकता घटाती है।

3. **कार्य निष्पादन का वातावरण:** एक सकारात्मक और सहयोगी कार्य वातावरण कर्मचारियों की कार्यक्षमता और संगठन की उत्कृष्टता को बढ़ाता है।

Q43. परीक्षणों की विश्वसनीयता और वैधता की तुलना और अंतर को स्पष्ट कीजिए ।

उत्तर – मनोवैज्ञानिक परीक्षणों में विश्वसनीयता और वैधता दोनों आवश्यक गुण हैं, जिनमें मुख्य अंतर इस प्रकार है-

1. **विश्वसनीयता:** इसका अर्थ परीक्षण के परिणामों की निरंतरता और स्थिरता से है। यदि एक परीक्षण को अलग-अलग समय पर किया जाए और वह समान अंक दे, तो वह विश्वसनीय है।

2. **वैधता:** इसका अर्थ सटीकता से है। यह सुनिश्चित करता है कि परीक्षण वास्तव में उसी विशिष्ट गुण का सही मापन कर रहा है जिसके लिए उसे बनाया गया है।

OR/अथवा

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

प्रश्नावली की विशेषताएँ बताइए ।

उत्तर – प्रश्नावली मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में प्रदत्त (डेटा) एकत्र करने का एक प्रमुख उपकरण है। इसकी मुख्य विशेषताएँ हैं-

1. **व्यवस्थित तालिका:** इसमें प्रश्नों की एक क्रमबद्ध तालिका होती है।
2. **प्रश्नों के प्रकार:** इसके प्रश्न 'प्रतिबन्धित' (विकल्प वाले) या 'मुक्तोत्तर' हो सकते हैं।
3. **आसान प्रशासन:** इसे लोगों के एक बड़े समूह पर एक साथ आसानी से प्रशासित किया जा सकता है।
4. **प्रश्नों का क्रम:** इसे बनाते समय प्रश्नों को हमेशा सामान्य से विशिष्ट की ओर व्यवस्थित किया जाता है।

Q44. त्रिगुण की विशेषताओं को प्रत्येक के किसी एक प्रसिद्ध व्यक्ति के उदाहरण सहित समझाइए ।

उत्तर – भारतीय दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्तित्व के तीन गुण (त्रिगुण) होते हैं-

1. **सात्त्विक:** ये लोग शांत, संयमित और आध्यात्मिक होते हैं। उदाहरण: गुरु नानक देव।
2. **राजसिक:** ये बहुत सक्रिय, गतिशील और कार्यशील होते हैं; बिना काम के इन्हें बेचैनी होती है। उदाहरण: व्यापारिक दुनिया के लोग।
3. **तामसिक**: ये निष्क्रिय, आलसी और सुस्त होते हैं; इन्हें काम करना बिल्कुल पसंद नहीं होता। उदाहरण: जीवन में विफल रहने वाले सुस्त व्यक्ति।

Q45. अवधान क्या है ? इसके निर्धारक क्या हैं ?

उत्तर – अवधान (ध्यान) वह प्रक्रिया है, जिसमें अनेक संवेदी सूचनाओं में से किसी एक विशेष उद्दीपन या संदेश पर मानसिक एकाग्रता केंद्रित की जाती है। इसके प्रमुख निर्धारक निम्नलिखित हैं-

1. **भौतिक कारक:** उद्दीपन का आकार, चमक, तीव्रता, आवृत्ति तथा अन्य वस्तुओं से भिन्नता ध्यान को आकर्षित करती है। उदाहरणतः चमकीली रोशनी या आकर्षक पैकेजिंग।
2. **मनोवैज्ञानिक कारक:** व्यक्ति की आवश्यकताएँ, रुचियाँ, अभिप्रेरणाएँ और अपेक्षाएँ ध्यान को प्रभावित करती हैं। उदाहरणतः भूख की अवस्था में भोजन संबंधी वस्तुओं पर ध्यान अधिक केंद्रित होता है।

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

Q46. अमौखिक संचार हमारे लिए किस प्रकार उपयोगी है ?

उत्तर – अमौखिक संचार (जैसे हाव-भाव, शारीरिक मुद्राएँ, नेत्र सम्पर्क) मानवीय अंतःक्रिया का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा है। यह हमारे लिए निम्न प्रकार से अत्यंत उपयोगी है-

1. **प्रभाव और दृढ़ता:** यह मौखिक संचार से अलग अपना गहरा प्रभाव छोड़ता है। हम जो शब्दों में कहते हैं, हमारे हाव-भाव उसे अधिक स्पष्टता और दृढ़ता प्रदान करते हैं।
2. **भावनाओं की अभिव्यक्ति:** यह वास्तविक भावनाओं, स्नेह और अंतरवैयक्तिक मनोवृत्तियों को बिना बोले प्रकट करने में सहायक है।
3. **बातचीत का नियंत्रण:** यह दूसरों के साथ होने वाली बातचीत को व्यवस्थित करने में मदद करता है।
4. **आत्म-प्रस्तुतिकरण:** यह हमारे आत्मविश्वास, शक्ति, सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने का एक सशक्त माध्यम है।

OR/अथवा

अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच संबंध पर चर्चा करें ।

उत्तर – अभिवृत्ति और व्यवहार का संबंध अत्यंत जटिल होता है। अक्सर व्यक्ति की अभिवृत्ति और उसका वास्तविक व्यवहार एक-दूसरे से अलग होते हैं। उदाहरण के लिए, लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं, लेकिन व्यायाम नहीं करते। हालाँकि, कुछ परिस्थितियों में अभिवृत्ति व्यवहार का सटीक अनुमान लगा सकती है-

1. **दृढ़ अभिवृत्ति:** जब व्यक्ति की अभिवृत्ति बहुत मजबूत और अपरिवर्तित होती है, तो वह उसके व्यवहार में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।
2. **सीधा अनुभव:** जब अभिवृत्ति स्वयं के सीधे अनुभवों से निर्मित होती है, तो व्यवहार का अनुमान अधिक सही होता है।
3. **बाहरी दबाव की कमी:** जब व्यक्ति पर समाज या दोस्तों का बाहरी प्रभाव (दबाव) कम होता है, तब अभिवृत्ति और व्यवहार का संबंध सबसे अधिक मजबूत होता है।

Q47. कार्यस्थल पर उत्पादकता विकसित करने की रणनीतियों पर चर्चा करें ।

उत्तर – कार्यस्थल पर उत्पादकता विकसित करने की रणनीतियाँ –

1. **कर्मचारी चयन एवं नियुक्ति:** योग्य, कुशल और प्रेरित व्यक्तियों का चयन कर उन्हें उनकी क्षमता के अनुरूप कार्य सौंपना उत्पादकता बढ़ाने का आधार है।

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

2. **प्रशिक्षण एवं विकास:** नियमित प्रशिक्षण से कर्मचारियों के ज्ञान, कौशल और कार्यकुशलता में वृद्धि होती है, जिससे कार्य निष्पादन बेहतर होता है।

3. **उचित कार्य प्रारूप:** कार्य में विविधता, स्वायत्तता और जिम्मेदारी प्रदान करने से कर्मचारियों की रुचि, संतुष्टि और दक्षता बढ़ती है।

4. **कार्य मूल्यांकन एवं पुरस्कार:** कर्मचारियों के प्रदर्शन का निष्पक्ष मूल्यांकन तथा उचित पुरस्कार और प्रोत्साहन उन्हें बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं।

5. **सकारात्मक कार्य वातावरण:** सहयोग, प्रभावी संचार और स्वस्थ कार्य संस्कृति उत्पादकता तथा संगठनात्मक उत्कृष्टता को बढ़ावा देती है।

OR/अथवा

संगठन के विभिन्न उप-तंत्र कौन-कौन से हैं?

उत्तर – एक संगठन कई उप-व्यवस्थाओं से मिलकर बना होता है। इसके 5 प्रमुख उप-तंत्र निम्नलिखित हैं-

1. **लक्ष्य उप-व्यवस्था:** इसमें संगठन के समग्र उद्देश्य और विभिन्न विभागों तथा व्यक्तियों के विशिष्ट लक्ष्य शामिल होते हैं।

2. **तकनीकी उप-व्यवस्था:** इसमें संगठन द्वारा कार्य निष्पादन हेतु प्रयुक्त ज्ञान, कौशल, उपकरण, मशीनें और तकनीकें शामिल होती हैं।

3. **प्रबन्धकीय उप-व्यवस्था:** इसमें संगठन की सभी गतिविधियों की योजना बनाना और उनमें समन्वय स्थापित करना शामिल है।

4. **संरचनात्मक उप-व्यवस्था:** इसमें कर्मचारियों को उनके कार्यों के अनुसार विभिन्न विभागों (जैसे उत्पादन, विपणन) में विभाजित किया जाता है।

5. **मनोवैज्ञानिक उप-व्यवस्था:** यह कर्मचारियों के बीच सामाजिक संबंधों, नियमों, मूल्यों और कार्य संरचना के मनोवैज्ञानिक तालमेल को दर्शाती है।

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

Q48. मानव अस्तित्व के विभिन्न कोशों के विकास की प्रक्रिया को स्पष्ट कीजिए ।

उत्तर – मानव अस्तित्व के विभिन्न कोशों के विकास की प्रक्रिया –

1. **अन्नमय कोश:** यह शरीर से संबंधित कोश है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, खेलकूद और योगासनों के अभ्यास से इसका विकास होता है।
2. **प्राणमय कोश:** यह जीवन-ऊर्जा का कोश है। प्राणायाम, श्वास-नियंत्रण तथा स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से इसे विकसित किया जाता है।
3. **मनोमय कोश:** यह मन और भावनाओं से संबंधित है। अच्छे साहित्य के अध्ययन, सकारात्मक चिंतन तथा भावनात्मक संतुलन से इसका विकास होता है।
4. **विज्ञानमय कोश:** यह बुद्धि और विवेक का कोश है। अध्ययन, चिंतन, तर्क, समस्या-समाधान और ज्ञानार्जन द्वारा इसे विकसित किया जाता है।
5. **आनन्दमय कोश:** यह आत्मिक संतोष और आनंद का कोश है। ध्यान, आत्मचिंतन, निःस्वार्थ सेवा तथा समाज और प्रकृति के साथ एकात्मता की भावना से इसका विकास होता 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