NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2025

Your Path to Success

खंड - अ

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

(A) वर्णन करना

(B) व्याख्या करना

(C) नियंत्रण करना

(D) पूर्वकथन करना

उत्तर - (C) नियंत्रण करना

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

(A) आवृत्ति बहुभुज

(B) दंड आरेख

(C) हिस्टोग्राम

(D) पाई चार्ट

उत्तर - (A) आवृत्ति बहुभुज

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

(A) गुप्त व्यवहार का

(B) अवलोकनात्मक व्यवहार का

(C) खुले व्यवहार का

(D) बहिर्मुखी व्यवहार का

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

उत्तर - (A) गुप्त व्यवहार का

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

(A) बुनावटी प्रवणता का

(B) प्रकाश और छाया का

(C) मोशन पैरालैक्स का

(D) सापेक्ष आकार का

उत्तर - (C) मोशन पैरालैक्स का

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

(A) नवीनता और आकार

(B) गतिशीलता और तीव्रता

(C) परिवर्तन और आवृत्ति

(D) स्पष्टता और रंग

उत्तर - (B) गतिशीलता और तीव्रता

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

(A) स्थानविधि का

(B) निमोनिक्स का

(C) पुनरुद्धार का

(D) पूर्वावलोकन (प्रीव्यू) का

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

उत्तर - (B) निमोनिक्स का

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

(A) जेम्स लांजे सिद्धांत

(B) कैनन-बार्ड सिद्धांत

(C) शैक्टर-सिंगर सिद्धांत

(D) जेम्स-बार्ड सिद्धांत

उत्तर - (A) जेम्स लांजे सिद्धांत

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

(A) पोगेनडॉर्फ भ्रम

(B) जोल्नर भ्रम

(C) पोंजो भ्रम

(D) दिखाई देने वाला चलन भ्रम

उत्तर - (D) दिखाई देने वाला चलन भ्रम

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

(A) अनुरक्षण पूर्वाभ्यास

(B) विस्तारपरक पूर्वाभ्यास

(C) खंडीयन विधि

(D) मुख्यशब्द विधि

उत्तर - (A) अनुरक्षण पूर्वाभ्यास

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

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

(A) सीखना केवल स्कूली शिक्षा के कारण व्यवहार में आने वाले स्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है

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

(C) सीखना प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में होने वाले अस्थायी परिवर्तन को संदर्भित करता है

(D) सीखने से तात्पर्य प्रशिक्षण या अनुभव के कारण व्यवहार में कोई परिवर्तन न होना है

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

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

(A) संवेदना

(B) अनुभूति/प्रत्यक्षण

(C) प्रतिभास

(D) अवधान

उत्तर - (B) अनुभूति/प्रत्यक्षण

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

(A) मानसिक सेट

(B) दैनिक अभ्यास

(C) कार्यात्मक स्थिरता

(D) मानसिक तौर-तरीकों

उत्तर - (C) कार्यात्मक स्थिरता

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

(A) माता-पिता से अलग किए जाने का डर

(B) अजनबी द्वारा अपहरण किए जाने का डर

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

(C) अनजान जगह पर छोड़ दिए जाने का डर

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

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

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

(A) विकास को गति प्रदान करना

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

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

(D) शीघ्र परिपक्वता को प्रोत्साहित करना

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

15. एनोरेक्सिया नर्वोसा एक विकार है, जिसमें व्यक्ति

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

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

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

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

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

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

(A) पहाड़ों पर चढ़ने की क्षमता

(B) दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता

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

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

उत्तर - (A) पहाड़ों पर चढ़ने की क्षमता

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

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

(A) औपचारिक संक्रियात्मक

(B) पूर्व-संक्रियात्मक

(C) संवेदी गामक

(D) मूर्त संक्रियात्मक

उत्तर - (A) औपचारिक संक्रियात्मक

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

(A) रूटिंग

(B) मोरो

(C) चूसना

(D) ग्रैस्प्रिंग

उत्तर - (D) ग्रैस्प्रिंग

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

(A) समायोजन

(B) संगठन

(C) संतुलन

(D) आत्मसात करना

उत्तर - (A) समायोजन

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

(A) केंद्रीकरण

(B) जीववाद

(C) संरक्षण

(D) अहंकेंद्रितता

उत्तर - (B) जीववाद

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

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

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

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

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

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

22. निम्नलिखित कथनों के नेतृत्व सिद्धांत की पहचान करें:

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

उत्तर - महान व्यक्ति सिद्धांत

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

उत्तर - गुण सिद्धांत

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

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

उत्तर - रेमंड कैटल

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

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

उत्तर - गॉर्डन ऑलपोर्ट

24. रिक्त स्थानों की सही शब्द से पूर्ति करें:

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

उत्तर - कच्चा

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

उत्तर - व्यक्तिगत

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

उत्तर - आवृत्ति

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

उत्तर - मिलान

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

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

उत्तर - पूर्ति का नियम

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

उत्तर - निरंतरता का नियम

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

उत्तर - समीपता का नियम

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

उत्तर - समानता का नियम

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

26. निम्नलिखित का मिलान करें:

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

उत्तर -

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

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

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

उत्तर - भाषायी बुद्धि

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

उत्तर - तार्किक-गणितीय बुद्धि

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

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

उत्तर - शारीरिक-गत्यात्मक बुद्धि

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

उत्तर - सांगीतिक बुद्धि

28. सही उत्तर से रिक्त स्थान की पूर्ति करें:

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

उत्तर - सामाजिक स्वैराचार

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

उत्तर - सामाजिक सुगमीकरण

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

उत्तर - समूह चिंतन

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

उत्तर - समूह ध्रुवीकरण

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

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

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

उत्तर - स्रोत विश्वसनीयता

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

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

उत्तर - लक्ष्य विशेषताएँ

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

उत्तर - स्रोत आकर्षण

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

उत्तर - संदेश विशेषताएँ

खंड - ख

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

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

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

अथवा

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अथवा

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

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

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

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

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

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

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

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

लक्षण :

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

अथवा

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

उत्तर - खराब मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक कारक :-

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

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

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

उत्तर - उन्माद और प्रमुख अवसाद में अंतर :-

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

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

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

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

उत्तर - अनुसंधान डिजाइनों के तीन प्रमुख प्रकार :-

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

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

अथवा

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

उत्तर -

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

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

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

सहायता के तरीके :-

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

अथवा

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

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

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

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

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

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

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

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

अथवा

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

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

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

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

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

लक्षण :

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

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

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

अथवा

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

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

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

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

उत्तर - खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति की विशेषताएँ :-

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

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

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

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

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

3. **कल्पनाशीलता:** वे वास्तविकता से परे जाकर उन चीजों की कल्पना कर सकते हैं जो अभी मौजूद नहीं हैं। वे सपनों को हकीकत में बदलने की सोच रखते हैं।

4. **जोखिम लेने की क्षमता:** वे असफलता को सीखने का हिस्सा मानते हैं।

अथवा

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

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

1. **जल्दीबाजी :** कई बार लोग बिना परिणामों पर विचार किए या विकल्पों को तोले बिना तुरंत फैसला ले लेते हैं, जिससे बाद में पछताना पड़ता है।

2. **भावनाओं का प्रभाव :** जब व्यक्ति बहुत गुस्से, डर या अत्यधिक खुशी में होता है, तो उसकी तार्किक क्षमता कम हो जाती है और वह गलत निर्णय ले लेता है।

3. **जानकारी का अभाव :** किसी विषय पर पूरी जानकारी न होने या अधूरी जानकारी के आधार पर लिया गया फैसला अक्सर गलत साबित होता है।

4. **दबाव :** कई बार व्यक्ति दोस्तों, परिवार या समाज के दबाव में आकर अपनी पसंद के विपरीत निर्णय ले लेता है।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अथवा

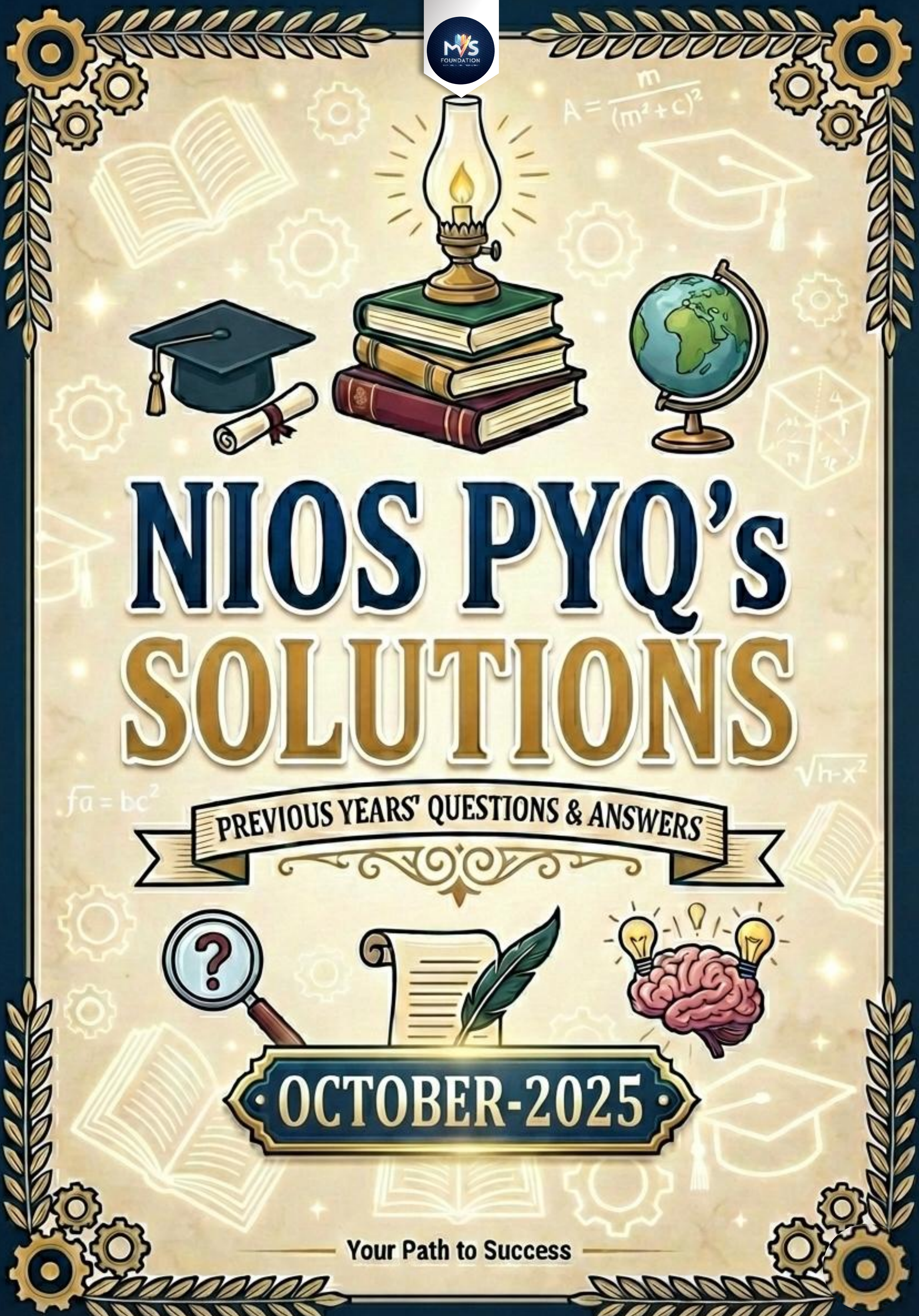
All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

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

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

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

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. स्कूलिंग के प्रकार एवं बच्चों के प्रदर्शन के बीच संबंध जानने के लिए, अन्वेक्षक निम्नलिखित का उपयोग करता है –

(A) सहसंबंधी अनुसंधान

(B) प्रायोगिक अनुसंधान

(C) वर्णनात्मक अनुसंधान

(D) क्षेत्र अनुसंधान

उत्तर – (A) सहसंबंधी अनुसंधान

Q2. एक मनोवैज्ञानिक, जो व्यक्ति के जीवन काल में होने वाले शारीरिक संज्ञानात्मक परिवर्तनों की जाँच करने में सक्षम होता है। ऐसे वैज्ञानिक को कहा जाता है –

(A) सामाजिक मनोवैज्ञानिक

(B) सामुदायिक मनोवैज्ञानिक

(C) पर्यावरणीय मनोवैज्ञानिक

(D) विकासात्मक मनोवैज्ञानिक

उत्तर – (D) विकासात्मक मनोवैज्ञानिक

Q3. प्रयोग करते समय शोधकर्ता ने पाया कि परिणाम प्रभावित हुए थे। जाँच करने पर पाया गया कि उनके चेहरे के भाव को विषय द्वारा अस्वीकृति के रूप में सूक्ष्म रूप से महसूस किया गया था। यह पूर्वाग्रह निम्न कारणों से था:

(A) चयन पूर्वाग्रह

(B) प्रयोगकर्ता पूर्वाग्रह

(C) माँग पूर्वाग्रह

(D) पर्यावरणीय पूर्वाग्रह

उत्तर – (C) माँग पूर्वाग्रह

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

Q4. निम्नलिखित कथनों में से कौन सा कथन यह सिद्ध करता है कि मनोविज्ञान एक प्राकृतिक विज्ञान है ?

(A) मानव व्यवहार का अध्ययन सामाजिक संदर्भ में किया जाता है

(B) संस्कृति मानव व्यवहार पर प्रभाव डालती है

(C) मानव व्यवहार अवलोकनीय, मापनीय और सत्यापन योग्य है

(D) पालन-पोषण और लालन-पालन मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं

उत्तर – (C) मानव व्यवहार अवलोकनीय, मापनीय और सत्यापन योग्य है

Q5. शोधकर्ता क्षेत्र प्रयोग विधि का प्रयोग कब करते हैं ?

(A) जब स्वतंत्र चर में हेरफेर करना अनैतिक हो

(B) जब प्रयोग प्राकृतिक परिवेश में किया जा रहा हो

(C) जब सभी बाह्य चरों को नियंत्रित करता हो

(D) जब एक नियंत्रित वातावरण की आवश्यकता हो

उत्तर – (B) जब प्रयोग प्राकृतिक परिवेश में किया जा रहा हो

Q6. कूट-संकेतन की प्रक्रिया कब होती है ?

(A) जब दृश्य संकेत श्रव्य इकाई में परिवर्तित हो जाते हैं

(B) जब श्रव्य संकेत प्रतिध्वनि इकाई में परिवर्तित हो जाते हैं

(C) जब मौखिक जानकारी को शब्दार्थ में परिवर्तित किया जाता है

(D) जब श्रव्य संकेत को शब्दार्थ में परिवर्तित किया जाता है

उत्तर – (D) जब श्रव्य संकेत को शब्दार्थ में परिवर्तित किया जाता है

Q7. निम्नलिखित में से कौन सा कथन कैननबार्ड सिद्धांत के लिए सत्य है?

(A) शारीरिक और संवेगात्मक उत्तेजना एक साथ होती है।

(B) शारीरिक उत्तेजना संवेगात्मक उत्तेजना से पूर्व होती है।

(C) पहले संवेगात्मक उत्तेजना होती है फिर शारीरिक उत्तेजना होती है।

(D) शारीरिक उत्तेजना के बाद संज्ञानात्मक व्याख्या होती है।

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

उत्तर – (A) शारीरिक और संवेगात्मक उत्तेजना एक साथ होती है।

Q8. अपने संवेगों से निपटने का अस्वस्थ तरीका है –

(A) अपनी आत्म जागरूकता को बढ़ाना

(B) अपने प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना

(C) रचनात्मक तरीके से स्वयं को प्रस्तुत करना

(D) अनुपयुक्त व्यवहार को प्रदर्शित करना

उत्तर – (D) अनुपयुक्त व्यवहार को प्रदर्शित करना

Q9. खुले दरवाजे आदि वस्तुओं को भी हम अपेक्षाकृत स्थिर आकार में क्यों देखते हैं जबकि हमारी रेटिना छवि विभिन्न दिशाओं में घूमते समय बदलती रहती है? कारण को पहचानें:

(A) चमक स्थिरता

(B) रंग स्थिरता

(C) आकार स्थिरता

(D) आकृति स्थिरता

उत्तर – (D) आकृति स्थिरता

Q10. नीचे दिए गए चित्र को देखें और एकाक्षी संकेत को पहचानें:

(A) बनावटी परिप्रेक्ष्य

(B) रेखीय परिप्रेक्ष्य

(C) वायुयाम परिप्रेक्ष्य

(D) अधिष्ठान

उत्तर – (B) रेखीय परिप्रेक्ष्य

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

Q11. आप दूसरे घर में रहने लगे हैं। कुछ समय बाद जब आपसे पुराने घर का नंबर पूछा जाता है तो आप उसे याद नहीं कर पाते हैं। यह उदाहरण है:

(A) पूर्वलक्षी अवरोध

(B) अग्रलक्षी अवरोध

(C) ट्रेस क्षय

(D) स्मृति विफलता

उत्तर – (A) पूर्वलक्षी अवरोध

Q12. व्यक्ति जो संवेगों को समझता है और उनसे प्रभावी ढंग से निपटता है, उसे कहा जाता है –

(A) संवेगी रूप से सक्षम

(B) संवेगी रूप से प्रतिरोधी

(C) संवेगी रूप से सहज

(D) संवेगी रूप से स्वस्थ

उत्तर – (A) संवेगी रूप से सक्षम

Q13. विकास के मील के पत्थर हैं:

(A) बच्चे की वृद्धि और विकास के सूचक

(B) वृद्धि के दौरान बच्चे को मिलने वाली सफलता

(C) वह कार्य जो बच्चा स्वतंत्र रूप से कर सकता है

(D) वह कार्य जो बच्चे को सिखाए जा सकते हैं

उत्तर – (A) बच्चे की वृद्धि और विकास के सूचक

Q14. नीचे दिए कथनों में से कौन सा कथन मध्य एवं उत्तर बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक विकास के लिए सत्य नहीं है ?

(A) शरीर के अनुपात में परिवर्तन सबसे अधिक स्पष्ट है।

(B) हड्डियाँ लगातार सख्त होती रहती हैं।

(C) बच्चे अपने हाथों को यंत्र के रूप में प्रयोग कर सकते हैं।

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

(D) उनमें तीव्र वृद्धि होती है।

उत्तर – (D) उनमें तीव्र वृद्धि होती है।

Q15. नीचे दी गई कौन सी क्रिया संज्ञानात्मक विकास के भाग के रूप में संरक्षण को दर्शाती है ?

(A) बच्चा फलों और सब्जियों को श्रेणियों में रख सकता है।

(B) विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को बच्चा अवरोही क्रम में रख सकता है।

(C) बच्चा परिचित और अपरिचित लोगों के बीच अंतर कर सकता है।

(D) बीकर के आकार की भिन्नता के बावजूद बच्चा यह पहचान सकता है कि किस बीकर में पानी अधिक है।

उत्तर – (D) बीकर के आकार की भिन्नता के बावजूद बच्चा यह पहचान सकता है कि किस बीकर में पानी अधिक है।

Q16. लकी अहं केन्द्रित है और उसे वस्तु स्थायित्व की अवधारणा नहीं है। जब भी उसकी माँ कमरे से बाहर जाती है तो वह रोने लगता है। पहचानें कि वह संज्ञानात्मक विकास के किस चरण में है –

(A) औपचारिक संक्रियात्मक

(B) पूर्व संक्रियात्मक

(C) मूर्त संक्रियात्मक

(D) संवेदीगामक

उत्तर – (D) संवेदीगामक

Q17. ईशान, एक छोटा बच्चा, शुरू में उलझन में था जब उसने सीखा कि सभी वाहन कार नहीं है। लेकिन जैसे-जैसे उसके विचार आगे बढ़े, यह संज्ञानात्मक संघर्ष हल हो गया। यह प्रक्रिया .... की है।

(A) समायोजन

(B) संतुलन

(C) आत्मसातीकरण

(D) संगठन

उत्तर – (B) संतुलन

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

Q18. जब मोना को अलग-अलग लंबाई की छड़ें देकर उन्हें व्यवस्थित करने को कहा गया तो उसने यह कार्य आसानी से कर लिया। इसे कहते हैं -

(A) क्रमबद्धता

(B) संरक्षण

(C) वर्गीकरण

(D) केन्द्रीकरण

उत्तर – (A) क्रमबद्धता

Q19. किशोरों को आमतौर पर जिस चुनौतियों का सामना नहीं करना पडता है, वह है –

(A) तीव्र वृद्धि (ग्रोथ स्पर्ट)

(B) अपने माता-पिता से अपेक्षा

(C) भूमिका का भ्रम

(D) दोस्तों पर भरोसा करना

उत्तर – (D) दोस्तों पर भरोसा करना

Q20. सिद्धार्थ एक किशोर लड़का है, जिसने खाना कम कर दिया है और एक पुष्ट शरीर (बॉडी) पाने के लिए वह अपना अधिकतर समय जिम में व्यतीत करता है। वह अकसर बहुत खाता है और स्व प्रेरित उलटी करता है। इस विकार को क्या कहते हैं ?

(A) एनोरेक्सिया नर्वोसा

(B) बुलिमिया नर्वोसा

(C) बिंज इटिंग

(D) पीका

उत्तर – (B) बुलिमिया नर्वोसा

Q21. निम्नलिखित स्थितियों में संवेगों की पहचान करें

(a) शीला अपनी नौकरी से सेवानिवृत्त होने के बाद दूसरों से दूर हो गई और लंबे समय तक उदासी के गहरे दौर से गुजर रही है। अगर इसे ठीक से प्रबंध नहीं किया गया तो वह .... में बदल सकता है।

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

उत्तर – अवसाद

(b) परीक्षाएँ छात्रों को अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करती है। लेकिन उच्च स्तर की .... हमारे प्रदर्शन को खराब कर देती हैं।

उत्तर – चिंता

Q22. नीचे दिए गए कथनों में आत्म (स्वयं) के उस पहलू को पहचाने जो सही ढंग से उपयुक्त बैठता है:

(i) जब वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच अंतर होता है, तब यह निम्न .... की ओर ले जाता है।

उत्तर – आत्म-सम्मान

(ii) किसी व्यक्ति की विभिन्न कार्यों को सफलतापूर्वक करने की उसकी क्षमता की अपेक्षा को .... कहा जाता है।

उत्तर – आत्म-प्रभावकारिता

Q23. उस मनोवैज्ञानिक का नाम बताइए जिसने यह सिद्धांत प्रस्तावित किया

(i) जोखिमपूर्ण बदलाव प्रभाव की घटना .... के द्वारा दिया गया।

उत्तर – जेम्स स्टोनर

(ii) समूह निर्माण के पाँच चरण .... के द्वारा दिये गए।

उत्तर – ब्रुस टकमैन

Q24. दिए गए कथनों से मनोविज्ञान की प्रमुख विचारधाराओं की पहचान करें

(a) इस विचारधारा में, आत्मयथार्थीकरण के लिए वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच अंतर को कम करने पर जोर दिया जाता है।

उत्तर – मानवतावादी परिप्रेक्ष्य

(b) इस विचारधारा के अनुसार मानव मस्तिष्क भौतिक और सामाजिक दुनिया में अन्वेषण के माध्यम से सक्रिय रूप से निर्माण कर रहा है।

उत्तर – संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य

(c) इस विचारधारा के अनुसार ध्यान ऐसे व्यवहार पर होना चाहिए जिसे वैज्ञानिक तरीके से देखा और मापा जा सके।

उत्तर – व्यवहारवादी परिप्रेक्ष्य

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

(d) मनोविज्ञान की यह धारा इस बात पर बल देती है कि प्रत्यक्षण समग्र में संगठित होता है।

उत्तर – गेस्टाल्ट परिप्रेक्ष्य

Q25. रिक्त स्थान उचित शब्दों से भरें

(a) नॉम चॉम्स्की का मानना है कि बच्चों में भाषा सीखने की एक अंतर्जात .... होती है।

उत्तर – तत्परता

(b) व्यवहारवादी मानते हैं कि बच्चे भाषा .... के द्वारा सीखते हैं।

उत्तर – अनुकरण और पुनर्बलन

(c) बेंजामिन व्होर्फ का विचार था कि भाषा विचार की .... निर्धारित करती है।

उत्तर – विषयवस्तु

(d) पियाजे का मानना था कि .... न केवल भाषा को निर्धारित करते हैं बल्कि इसे बेहतर भी बनाते हैं।

उत्तर – विचार

Q26. व्यक्तित्व परीक्षण के विभिन्न प्रकारों से रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए:

(i) .... परीक्षण में स्याही के धब्बों का उपयोग किया जाता है, अचेतन प्रक्षेपण की अवधारणा का उपयोग करने के लिए

उत्तर – प्रक्षेपीय

(ii) इस परीक्षण में चित्र प्रस्तुत किए जाते हैं, जहाँ प्रत्येक के इर्द-गिर्द एक कहानी बतानी होती है। इस परीक्षण को .... कहा जाता है।

उत्तर – विषय आत्मबोध परीक्षण

(iii) इस तरह के परीक्षण में, विषय को शब्दों की एक सूची दी जाती है और विषय को अपने दिमाग में आने वाला पहला शब्द बताना होता है। यह .... कहलाता है।

उत्तर – शब्द साहचर्य परीक्षण

(iv) .... का उपयोग शैक्षणिक परामर्श और नैदानिक निदान के लिए व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए किया जाता है।

उत्तर – 16 पीएफ (व्यक्तित्व कारक) प्रश्नावली

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

Q27. निम्नलिखित परिस्थितियाँ लोगों को अपने क्षेत्र में श्रेष्ठ दिखाती हैं। वे किस प्रकार की बुद्धिमता में उच्च होंगे?

(a) अचिंत एक जिमनास्ट है जो अपने लचीलेपन के कारण अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट है।

उत्तर – शारीरिक-संबंधी सौंदर्यबोध

(b) मीना एक अग्रणी हृदय शल्य चिकित्सक है और वह सटीक क्षेत्र के बारे में बता सकती है जहाँ सर्जरी की जरूरत हो।

उत्तर – स्थानिक बुद्धि

(c) यद्यपि नलिन एक किसान है, फिर भी वह मिट्टी और मौसम की स्थिति के साथ कीटों से भी अच्छी तरह परिचित है जो उसकी फसल को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

उत्तर – प्रकृतिवादी बुद्धि

(d) स्कूल के शिक्षक हमेशा वरिष्ठ छात्रों को सलाह देने के लिए सुश्री कनिका से सलाह लेते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि वह किशोरों के संवेगों और व्यवहार को बहुत अच्छी तरह समझती है।

उत्तर – पारस्परिक बुद्धि

Q28. नीचे दिए कथनों से अभिवृत्ति के घटकों को पहचान कर रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

(i) .... किसी व्यक्ति के विचार, विश्वास और ज्ञान को संदर्भित करता है।

उत्तर – बौद्धिक पक्ष

(ii) .... किसी चीज से जुड़ी संवेगों या अनुभूतियों को संदर्भित करता है।

उत्तर – भावनात्मक पहलू

(iii) .... किसी चीज के प्रति अपनी अभिवृत्ति के आधार पर व्यक्ति द्वारा की जाने वाली कार्यवाही को संदर्भित करता है।

उत्तर – व्यावहारिक पक्ष

(iv) .... श्रेणी आधारित जानकारियाँ हैं जो अति सामान्यीकृत हैं और जिनका कोई आधार नहीं है।

उत्तर – रूढ़ियाँ

Q29. उदाहरण का उस समूह से मिलान करें जिससे वह संबंधित हैं:

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

समूह का प्रकार	**उदाहरण**
1. परिवार	**a. औपचारिक समूह**
2. पर्यावरण क्लब	**b. प्राथमिक समूह**
3. सैन्य इकाई	**c. द्वितीयक समूह**
4. मित्र	**d. अनौपचारिक समूह**

उत्तर –

समूह का प्रकार	**उदाहरण**
1. परिवार	b. प्राथमिक समूह
2. पर्यावरण क्लब	c. द्वितीयक समूह
3. सैन्य इकाई	a. औपचारिक समूह
4. मित्र	d. अनौपचारिक समूह

खंड – ब

Q30. (A) शॉक्टर-सिंगर अपने सिद्धांत में संवेगों की प्रक्रिया की व्याख्या कैसे करते हैं ?

उत्तर – शॉक्टर-सिंगर के अनुसार संवेग दो कारकों- शारीरिक उत्तेजना और संज्ञानात्मक व्याख्या का परिणाम होते हैं। जब कोई घटना शारीरिक उत्तेजना पैदा करती है, तो व्यक्ति उसकी व्याख्या करता है और उसी के आधार पर संवेग का अनुभव करता है। उदाहरण के लिए, साँप को देखकर भय का अनुभव होना।

अथवा

(B) अशाब्दिक संचार हमारे मौखिक वार्तालाप को किस प्रकार प्रभावित करता है ?

उत्तर – अशाब्दिक संचार हमारे मौखिक वार्तालाप को कई प्रकार से प्रभावित करता है। यह हमारे शब्दों पर बल देता है, कही गई बातों को दोहराता है तथा कभी-कभी शब्दों का स्थान भी ले लेता है। यह वार्तालाप को नियंत्रित करता है, संदेश को स्पष्ट बनाता है तथा शाब्दिक सामग्री का पूरक बनकर उसके सही अर्थ को समझने में सहायता करता है।

Q31. पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की क्या भूमिका है?

उत्तर – पराअनुकंपी (पैरासिम्पेथेटिक) तंत्रिका तंत्र तब सक्रिय होता है जब हमारा शरीर शांत और आराम की स्थिति में होता है। यह हृदय गति को धीमा करके, रक्तचाप कम करके, आंखों की पुतलियों को संकुचित करके और रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखकर ऊर्जा का संरक्षण करता है, जिससे शरीर अपनी सामान्य स्थिति में लौट आता है।

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

Q32. (A) युवाओं के लिए बिना जागरूकता के मीडिया और प्रौद्योगिकी से जुड़ना खतरनाक क्यों है ?

उत्तर – मीडिया किशोरों को अनेक प्रकार की सूचनाएँ उपलब्ध कराता है। स्वास्थ्य, कामुकता और रिश्तों से संबंधित जानकारी के प्रति पर्याप्त जागरूकता न होने पर वे गलत निर्णय ले सकते हैं। इसके अतिरिक्त, वे आभासी दुनिया में एक अवास्तविक आत्म-छवि बनाकर काल्पनिक जीवन जीने का प्रयास कर सकते हैं।

अथवा

(B) वयस्क अपनी भावनाओं और संबंधों को कैसे पहचानते और प्रबंधित करते हैं ?

उत्तर – वयस्क अपनी भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने में अधिक सक्षम होते हैं। वे भावनाओं को सामाजिक रूप से स्वीकार्य ढंग से व्यक्त करते हैं तथा मूड में होने वाले अचानक परिवर्तनों से कम प्रभावित होते हैं। इसके साथ ही, वे दूसरों के साथ अधिक जिम्मेदारीपूर्ण, परिपक्व और स्थिर संबंध स्थापित करते हैं।

Q33. बुद्धि का एक कारक सिद्धांत दो कारक सिद्धांत से भिन्न कैसे है?

उत्तर – एक कारक सिद्धांत के अनुसार बुद्धि एक ही सामान्य क्षमता से बनी होती है, जो सभी प्रकार की समस्याओं को हल करने में सहायता करती है। इसके विपरीत, स्पीयरमैन के दो-कारक सिद्धांत के अनुसार बुद्धि में एक सामान्य कारक (G-कारक) तथा विभिन्न कार्यों के लिए विशिष्ट कारक (S-कारक) शामिल होते हैं।

Q34. (A) द्विध्रुवी मनोदशा विकार वाले लोगों के आत्महत्या का जोखिम अधिक क्यों होता है ?

उत्तर – द्विध्रुवी मनोदशा विकार में व्यक्ति उन्माद और अवसाद की अवस्थाओं के बीच बार-बार परिवर्तन का अनुभव करता है। विशेष रूप से गंभीर अवसाद की अवस्था में निराशा और हताशा की भावना बहुत बढ़ जाती है। इसी कारण इस विकार से ग्रस्त लोगों में आत्महत्या के प्रयास का जोखिम अपेक्षाकृत अधिक पाया जाता है।

अथवा

(B) मानसिक स्वास्थ्य के साथ गलत धारणा क्यों जुड़ी हुई है और सहायता लेने में प्रतिरोध क्यों पाया जाता है ?

उत्तर – मानसिक स्वास्थ्य के साथ गलत धारणाएँ इसलिए जुड़ी होती हैं क्योंकि लोग मानसिक विकारों को कमजोरी, शर्म या सामाजिक कलंक से जोड़कर देखते हैं। इसी कारण प्रभावित व्यक्ति दूसरों की प्रतिक्रिया के डर से अपनी समस्या छिपाते हैं और पेशेवर सहायता लेने में हिचकिचाहट या प्रतिरोध दिखाते हैं।

Q35. सतीश का रिश्ता टूट गया है और वह कई दिनों से उदास है। वह दैनिक गतिविधियों में रुचि नहीं लेता। विकार की पहचान करें और दिए गए लक्षणों के अतिरिक्त कोई अन्य लक्षण लिखिए।

उत्तर – यह विकार अवसाद है। दिए गए लक्षणों के अतिरिक्त इसका एक अन्य प्रमुख लक्षण लगातार नींद की समस्या, थकान, स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई, अत्यधिक अपराधबोध, शरीर के वजन में परिवर्तन तथा मृत्यु या आत्महत्या के विचारों का अनुभव करना हो सकता है।

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

Q36. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकी का उपयोग क्यों किया जाता है ?

उत्तर – मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकी का उपयोग आंकड़ों को व्यवस्थित, वर्गीकृत तथा संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करने के लिए किया जाता है। इसके माध्यम से प्राप्त परिणामों का वैज्ञानिक और वस्तुनिष्ठ विश्लेषण किया जाता है। सांख्यिकी शोधकर्ताओं को विभिन्न चरों के बीच संबंधों का अध्ययन करने, तुलनाएँ करने, सामान्य निष्कर्ष निकालने तथा मानव व्यवहार के बारे में अधिक सटीक पूर्वानुमान लगाने में सहायता करती है।

Q37. (A) एक छात्रावास में प्रत्येक छात्र द्वारा सोये गए घंटों की संख्या इस प्रकार दर्ज की गई 7, 10, 6, 8, 8, 9, 7, 7, 6, 8. माध्यिका की गणना करें और प्रक्रिया की व्याख्या करें।

उत्तर – माध्यिका की गणना-

1. सबसे पहले दिए गए आँकड़ों को आरोही क्रम में व्यवस्थित किया जाता है: 6, 6, 7, 7, 7, 8, 8, 8, 9, 10
2. कुल प्रविष्टियों की संख्या 10 है, जो सम संख्या है।
3. सम संख्या होने पर माध्यिका 5वीं और 6ठी प्रविष्टियों के औसत के बराबर होती है।
4. यहाँ 5वीं प्रविष्टि 7 तथा 6ठी प्रविष्टि 8 है।
5. अतः माध्यिका = (7 + 8) / 2 = 15 / 2 = 7.5
6. इसलिए दिए गए आँकड़ों की माध्यिका 7.5 घंटे है।

अथवा

(B) एक शोधकर्ता यह जानना चाहती है कि क्या एथलीट अकेले बेहतर प्रदर्शन करते हैं या जब उनका उत्साहवर्धन करने के लिए दर्शक मौजूद हों। इसके लिए वह एक प्रयोग करती है। इस प्रयोग में संभावित परिकल्पना, स्वतंत्र और आश्रित चर क्या होगी ?

उत्तर – इस प्रयोग में-

1. संभावित परिकल्पना यह होगी कि "दर्शकों की उपस्थिति में एथलीट अकेले की तुलना में बेहतर (सामाजिक सौकर्य) प्रदर्शन करेंगे।"
2. इसमें स्वतंत्र चर दर्शकों की उपस्थिति या अनुपस्थिति (उत्साहवर्धन) होगी, जिसे शोधकर्ता द्वारा हेरफेर किया जाएगा।
3. आश्रित चर एथलीटों का प्रदर्शन (जैसे दौड़ने की गति या सटीकता) होगा, जिस पर स्वतंत्र चर के प्रभाव को मापा जाएगा।

Q38. (A) गहराई बोध में द्विनेत्रिक संकेत क्या हैं? उन्हें समझाइए

उत्तर – तीन आयामी स्थानों में गहराई का बोध कराने वाले दोनों आँखों से प्राप्त संकेतों को द्विनेत्रिक संकेत कहा जाता है। इसके प्रमुख प्रकार हैं-

1. **रेटिनल अंतर:** दोनों आँखों पर बनने वाली छवियों में थोड़ा अंतर होता है, जिससे गहराई का बोध होता है।

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

2. **आसन्न कर्णी (अभिसरण):** निकट वस्तु को देखते समय आँखें भीतर की ओर मुड़ती हैं, जिससे दूरी का अनुमान लगता है।

3. **अनुकूलन:** वस्तु की दूरी के अनुसार आँख के लेंस की मोटाई बदलती है।

अथवा

(B) अति संवेदनात्मक अनुभव के तीन प्रकार क्या हैं ?

उत्तर – अतिसंवेदनात्मक अनुभव (ईएसपी) सामान्य संवेदी अंगों के बिना जानकारी प्राप्त करने की क्षमता है, जिसे छठी इंद्रिय का अनुभव माना जाता है। इसके तीन प्रमुख प्रकार हैं–

1. **टेलीपैथी:** उन लोगों के विचारों या भावनाओं से जुड़ना जो उस समय वहां मौजूद नहीं होते हैं।
2. **क्लेयरवॉयंस:** उन चीजों या घटनाओं के बारे में जानना जिनके बारे में अधिकांश लोगों को ज्ञान नहीं होता है।
3. **प्रेकॉग्निशन:** भविष्य में होने वाली घटनाओं के बारे में पहले से ही जागरूकता होना।

Q39. (A) व्यक्तित्व की संरचना में चेतना के तीन स्तर क्या हैं ?

उत्तर – फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व की संरचना में चेतना के तीन स्तर होते हैं-

1. **चेतन:** इसमें वे विचार, भावनाएँ और अनुभव शामिल होते हैं जिनके प्रति व्यक्ति वर्तमान समय में जागरूक होता है।

2. **अर्धचेतन:** इसमें ऐसी सूचनाएँ होती हैं जो इस समय चेतना में नहीं होतीं, पर आवश्यकता पड़ने पर स्मरण की जा सकती हैं।

3. **अचेतन:** इसमें दबी हुई इच्छाएँ, स्मृतियाँ और भावनाएँ होती हैं, जो व्यवहार को प्रभावित करती हैं।

अथवा

(B) फ्रॉयड के अनुसार व्यक्तित्व के तीन भागों के बीच निरंतर संघर्ष व्यक्तित्व के विकास को निर्धारित करता है। इन तीनों भागों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

उत्तर – फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व तीन भागों से बना है-

1. **इदं:** इसमें शारीरिक ज़रूरतें और इच्छाएँ शामिल हैं। यह 'आनंद सिद्धांत' पर काम करता है और तुरंत संतुष्टि चाहता है।

2. **अहम्:** यह 'वास्तविकता के सिद्धांत' पर कार्य करता है। यह इदं की इच्छाओं और बाहरी परिस्थितियों के बीच संतुलन बनाता है।

3. **पराहम:** इसका संबंध कार्यों के नैतिक पहलू से है। इसमें माता-पिता और समाज की शिक्षाएं होती हैं जो व्यवहार को दिशा देती हैं।

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

Q40. (A) ऐसे कौन से अस्वास्थ्यकर कारक हैं जिनमें व्यक्ति लिप्त रहता है और जो मानसिक असंतुलन पैदा कर सकते हैं?

उत्तर – मानसिक असंतुलन पैदा करने वाले अस्वास्थ्यकर कारकों में घर, कार्यस्थल, स्कूल या कॉलेज के तनावपूर्ण संबंध, शोक, प्रतिष्ठा की हानि तथा नौकरी छूटना शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, माता-पिता और बच्चे के असामान्य संबंध, अति-संरक्षण, अस्वीकृति तथा बचपन की असुरक्षाएँ भी इसके लिए जिम्मेदार होती हैं। वैवाहिक कलह, संतानहीनता तथा आवश्यक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति न होना भी मानसिक संतुलन को प्रभावित कर सकता है।

अथवा

(B) जीवन के कुछ निश्चित क्रांतिक चरणों के दौरान कौन से शारीरिक परिवर्तन मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकते हैं ?

उत्तर – जीवन के कुछ क्रांतिक चरणों, जैसे यौवन, मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव तथा प्रसवोत्तर अवधि में महत्वपूर्ण शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनों के कारण व्यक्ति की भावनाओं, व्यवहार और समायोजन क्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है। परिणामस्वरूप, इन अवधियों में मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है तथा व्यक्ति मानसिक तनाव और असंतुलन के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकता है।

Q41. नीता अभी भी समझ नहीं पाती कि मानसिक स्वास्थ्य इतना महत्वपूर्ण क्यों है ? उसका मानना है कि यदि कोई शारीरिक रूप से स्वस्थ है तो मानसिक रूप से भी स्वस्थ होगा। मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के बारे में आपकी क्या राय है ?

उत्तर – मेरे अनुसार केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होना ही पर्याप्त नहीं है, क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के तनावों का सफलतापूर्वक सामना करता है तथा दूसरों के साथ संतुलित संबंध बनाए रखता है। वह जिम्मेदारीपूर्वक कार्य करता है, भावनाओं को नियंत्रित रखता है और समाज में सकारात्मक योगदान देने में सक्षम होता है।

Q42. (A) अवधान को परिभाषित करें। अवधान के क्या कार्य हैं ?

उत्तर – अवधान (Attention) वह मानसिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति अनेक उद्दीपकों में से किसी एक विशेष वस्तु, घटना या विचार पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। यह चेतना को एक निश्चित दिशा प्रदान करता है तथा सीखने और ज्ञान प्राप्त करने में सहायता करता है। अवधान के प्रमुख कार्य हैं-

1. **चेतना का कार्य:** यह व्यक्ति को मानसिक एवं शारीरिक रूप से जागरूक और तत्पर बनाए रखता है।
2. **चयनात्मक कार्य:** यह अनेक उद्दीपकों में से आवश्यक उद्दीपक का चयन करने में सहायता करता है।
3. **सीमित क्षमता का कार्य:** एक समय में ध्यान केवल सीमित उद्दीपकों पर ही केंद्रित किया जा सकता है।

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

4. **सतर्कता का कार्य:** यह किसी कार्य पर लंबे समय तक ध्यान बनाए रखने में सहायता करता है।

अथवा

(B) एटकिंसन और शिफरीन द्वारा दिए गए स्मृति के सूचना प्रसंस्करण मॉडल पर चर्चा करें।

उत्तर – एटकिंसन और शिफ्रिन के सूचना प्रसंस्करण मॉडल के अनुसार, मानव स्मृति कंप्यूटर की तरह सूचनाओं का प्रसंस्करण तीन चरणों में करती है-

1. **संवेदी स्मृति:** पर्यावरण से प्राप्त जानकारी सबसे पहले इस स्मृति में प्रवेश करती है। इसकी क्षमता बहुत अधिक होती है, किंतु सूचना यहाँ अत्यंत कम समय (लगभग 1 सेकंड से भी कम) तक रहती है।
2. **अल्पकालिक स्मृति (STM):** जिस जानकारी पर ध्यान दिया जाता है, वह अल्पकालिक स्मृति में पहुँचती है। यह सूचना को लगभग 30 सेकंड तक धारण करती है। अनुरक्षण पूर्वाभ्यास या विस्तारपरक पूर्वाभ्यास के माध्यम से जानकारी को आगे भेजा जाता है।
3. **दीर्घकालिक स्मृति (LTM):** विस्तारपरक पूर्वाभ्यास के माध्यम से जानकारी यहाँ प्रवेश करती है। इसकी क्षमता और अवधि लगभग असीमित मानी जाती है, जिससे जानकारी दीर्घकालिक स्मृति में लंबे समय तक सुरक्षित रह सकती है।

Q43. किशोर को अपने दैनिक जीवन में बहुत सी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनमें से कुछ मुद्दों और चिंताओं पर चर्चा करें।

उत्तर – किशोरावस्था तीव्र परिवर्तनों की अवधि है, जिसमें किशोरों को कई दैनिक समस्याओं और चिंताओं का सामना करना पड़ता है-

1. **भूमिका संभ्राति:** उनसे कभी वयस्कों जैसा और कभी बच्चों जैसा व्यवहार करने की अपेक्षा की जाती है, जिससे उनमें भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है।
2. **शारीरिक छवि:** शरीर में हो रहे परिवर्तनों के कारण वे अत्यधिक सचेत हो जाते हैं। नकारात्मक छवि से 'एनोरेक्सिया नर्वोसा' या 'बुलिमिया' जैसे विकार हो सकते हैं।
3. **मादक पदार्थ और ड्रग्स:** वे तनाव से निपटने या साथियों के दबाव में शराब जैसी हानिकारक पदार्थों का सेवन शुरू कर देते हैं।
4. **करियर विकल्प:** भविष्य के व्यवसाय और जीवन-लक्ष्यों के चयन को लेकर उलझन बनी रहती है।
5. **मीडिया का प्रभाव:** सोशल मीडिया के कारण वे काल्पनिक जीवन जीने की कोशिश करते हैं।

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

Q44. अभिवृत्ति के निर्माण में सहायक किन्हीं पाँच स्रोतों पर चर्चा करें।

उत्तर – अभिवृत्ति का निर्माण विभिन्न स्रोतों और सीखने की प्रक्रियाओं के माध्यम से होता है। इसमें सहायक पाँच प्रमुख स्रोत है-

1. **प्राचीन अनुबंधन:** एक तटस्थ उत्तेजक का किसी अन्य उत्तेजक के साथ जुड़कर सकारात्मक या नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करना। जैसे, दोस्त के कारण खेल पसंद आना।
2. **क्रिया प्रसूत अनुबंधन:** व्यवहार को मिलने वाले सकारात्मक परिणामों (पुरस्कार) या प्रशंसा के कारण किसी कार्य के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति का निर्माण होना।
3. **मॉडलिंग (पर्यवेक्षण):** दूसरों की गतिविधियों और उनके परिणामों को देखकर सीखना। जैसे, बड़ों का सम्मान करते देखकर सकारात्मक दृष्टिकोण बनाना।
4. **सूचनाओं की प्राप्ति:** समाचार पत्र, टीवी या इंटरनेट से प्राप्त ज्ञान के आधार पर अभिवृत्ति बनाना। जैसे, कचरा प्रबंधन के प्रति जागरूकता।
5. **व्यक्तिगत अनुभव:** लोगों, स्थितियों या वस्तुओं के साथ सीधे अनुभव भी नज़रिए को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

Q45. (A) राज्य के एक महत्वपूर्ण सदस्य के रूप में, आपको एक अंतर-समूह संघर्ष को हल करने की जिम्मेदारी दी गई है। संघर्ष का कोई एक कारण और इस संघर्ष को कम करने की रणनीतियाँ बताएँ।

उत्तर – अंतर-समूह संघर्ष का एक प्रमुख कारण 'अविश्वास और अन्याय का भाव' है। कुछ रूढ़ियों के कारण एक समूह यह विश्वास करने लगता है कि दूसरा समूह जानबूझकर उन्हें हानि पहुँचा रहा है, जिससे नकारात्मक सोच और संघर्ष जन्म लेता है। इसे कम करने की रणनीतियाँ है-

1. **अंतर्समूह संपर्क:** दोनों समूहों के बीच संवाद और संपर्क बढ़ाकर गलतफहमियों को दूर किया जा सकता है।
2. **वर्गभेद मिटाना:** सहयोग और परस्पर निर्भरता को बढ़ावा देकर भेदभाव तथा दूरी को कम किया जा सकता है।
3. **पुनर्वर्गीकरण:** समूहों की सीमाओं को नए दृष्टिकोण से परिभाषित कर साझा पहचान विकसित की जा सकती है।
4. **उच्च कोटि के लक्ष्य:** ऐसे साझा लक्ष्य निर्धारित किए जाएँ, जिन्हें दोनों समूह मिलकर ही प्राप्त कर सकें। इससे सहयोग और एकता बढ़ती है।

अथवा

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

(B) इतिहास हमें ऐसी कई घटनाएँ दिखाता है जहाँ रूढ़ियों ने पूर्वाग्रहों को जन्म दिया जिसके परिणाम स्वरूप निरंतर संघर्ष हुए। रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों को कम करने के लिए कुछ रणनीतियाँ सुझाएँ।

उत्तर – रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को निम्नलिखित रणनीतियों का उपयोग करके कम किया जा सकता है-

1. **नकारात्मक पुनर्बलन पर रोक:** बच्चों में शुरुआत से ही रूढ़िवादी या पूर्वाग्रही विश्वास दिखने पर उन्हें हतोत्साहित करना चाहिए, ताकि वे मजबूत न हों।
2. **उचित रोल मॉडल:** माता-पिता, शिक्षक और अन्य वयस्कों को भेदभाव रहित तथा समावेशी व्यवहार प्रस्तुत करना चाहिए।
3. **संकीर्ण पहचान को हतोत्साहित करना:** 'हम' और 'वे' की भावना को कम करके विभिन्न समूहों के बीच समानताओं पर बल देना चाहिए।
4. **सहानुभूति का विकास:** लोगों को दूसरों की भावनाओं, परिस्थितियों और दृष्टिकोण को समझने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे पूर्वाग्रह कम होते हैं।
5. **ज्ञान और अंतर्समूह संपर्क:** शिक्षा तथा विभिन्न समूहों के बीच प्रत्यक्ष संपर्क के माध्यम से गलत धारणाओं को दूर कर आपसी विश्वास बढ़ाया जा सकता 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