मानसशास्त्र
Psychology
(222)
Tutor Marked Assignment
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र

एकूण गुण : 20
Max Marks: 20

टिप्पणी : (i) **सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे. प्रत्येक प्रश्नाचे गुण त्या प्रश्नासमोर दर्शविले आहेत.**

Note: All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given beside the questions.

(i) विद्यार्थ्याने उत्तरपत्रिकेच्या पहिल्या पानावर आपला नोंदणीक्रमांक, नाव, ज्या केंद्रामार्फत परीक्षेस बसणार आहे, त्या केंद्राचे नाव आणि विषय लिहिणे आवश्यक आहे.

Write your name, enrollment numbers, Al name, and subject on the first page of the answer sheet

1. **खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नांचे उत्तर ४०-६० शब्दांत लिहा.** 2

Answer any one of the following questions about 40-60 words.

(a) मानवी विकासाच्या प्रत्येक अवस्थेतील वैकसिक कार्य हे पुढच्या अवस्थेशी संबंधीत असते. हे व्यक्तिच्या विकासाचे निर्धारण कसे करते ते स्पष्ट करा. (प्रकरण ९ पहा)

What are the developmental tasks associated with each stage of human development and how to they determine a person's successful progression to the next stage.

(See Lesson-9)

(b) शाळा सोडणे, प्रगती खुंटने व वाया जाण्याची मुख्य कारणे कोणती आहेत? शाळा सोडण्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी कोणते प्रयत्न केले जातात ते स्पष्ट करा. (प्रकरण १६ पहा)

What are the main reasons for school dropout, stagnation and wastage? What efforts are being made to decrease the school dropout rate in India? (See Lesson- 16)

2. **खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नांचे उत्तर ४०-६० शब्दांत लिहा.** 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) पतंजली यांनी वर्णन केलेल्या अष्टांग योगचा अभ्यास करा आणि पाच वेगवेगळया योगाची आसने करतांनाच्या प्रतिमा (फोटो) चिटकवा. (प्रकरण २५ पहा)

Practice the eight steps of Yoga as described by Patanjali. Paste your images practicing six different yoga steps. (See Lesson- 25)

(b) चांगला व्यवसाय निवडीच्या अवस्था किंवा मार्ग कोणते? आणि व्यवसाय निवड करतांना कोणत्या सामान्य गोष्टी टाळाव्यात? (प्रकरण २५ पहा)

What are the steps to making a good career choice and what are the common myths to avoid while making a career choice? (See Lesson-21)

3. **खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नांचे उत्तर ४०-६० शब्दांत लिहा.** 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) अभ्यास, परस्पर संबंध, दैनंदिन काम आणि आरोग्यासाठी योगाभ्यास करण्याचे फायदे स्पष्ट करा. (प्रकरण २५ पहा)

What are the benefits of practicing yoga for our studies, relationships, work, and heath? (See Lesson-25)

(b) सकारात्मक भावना वाढवण्यासाठी कोणते मार्ग सुचवलेले आहेत. त्या मार्गांचा मानसिक स्वास्थ्य व सुस्थितीला कसा फायदा होतो? (प्रकरण १७ पहा)

What are the ways to promote positive emotions and how do they benefit mental health and well-being? (See Lesson-17)

4. **खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे उत्तर १००-१५० शब्दांत लिहा.** 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

(a) मानसशास्त्रात कोणकोणत्या विशेष शाखा आहेत की त्या काही वर्षामध्ये विकसित झालेल्या आहेत. त्यातून आपण शिकतो. आपण कोणत्या शाखेचा अभ्यास करणार आहात आणि का? ते लिहा. (प्रकरण १ पहा)

What are some of the specialized fields in psychology that have developed over the years and what do they study? Which field you want to get into and why? (See Lesson-1)

(b) ग्राहम वालेस यांच्या मतानुसार सर्जनशिल विचाराच्या अवस्था कोणत्या आणि त्या अवस्थाचा समस्या परिहार आणि मानसिक न्यास कसा संबंध येतो ते स्पष्ट करा. (प्रकरण ७ पहा)

What are the stages of creative thinking according to Graham Wallas and how do they relate to problem solving and mental set? (See Lesson-7)

5. **खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे उत्तर १००-१५० शब्दांत लिहा.** 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

(a) समूह गतीशिलतेमध्ये समूहाची कृती व वर्तनावर समूहाच्या आकाराचा काय परिणाम होतो ते स्पष्ट करा. (प्रकरण १३ पहा)

What is the effect of group size on group performance and behavior in group dynamics? (See Lesson-13)

(b) मन आणि शरीर यांच्या संबंधाचे स्वरूप स्पष्ट करा आणि मन व शरीर स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी कमीत कमी तीन उपाय सांगा. (प्रकरण २४ पहा)

Comment on the nature of the mind-body connection and suggest at least three ways to maintain a healthy mind-body connection (See Lesson-24)

6. खाली दिलेल्या माहीती आधारे कोणत्याही एका योजनेचा प्रकल्प तयार करा. 6

Prepare any one project out of the given below:

(a) धारणेच्या मापनात प्रत्यावहन पद्धतीपेक्षा प्रत्याभिज्ञा पद्धती वेगळी असते. आपल्या वास्तव जीवनात या पद्धतीच्या वेगळेपणाचा काय परीणाम होतो. जसे परीक्षेसाठी अभ्यास करणे अथवा परीचित चेहे-यांना ओळखणे. कमीत कमी २० लोकांना लत ठेवण्यासाठी वेगवेगळया परिस्थिती किंवा प्रसंग देऊन प्रयोग करा व ७-१० दिवसानंतर तपासून पहा की त्या व्यक्तींनी दिलेल्या परिस्थिती आठवण्यात किंवा ओळखण्यात यशस्वी झाल्या की अयशस्वी झाल्या ते लिहा.

How does the process of recognition differ from the process of recall in measuring retention and what implications do these differences have for real-life situations, such as studying for exams or identifying familiar faces? Conduct an experiment on at least 20people by providing different situations to remember, then observe and write if they passed or failed to recognize, recall and remember after 7-10 days.

For example conducting experiment on five different situation on 20 people and noting if they can remember the number, face, place, color or position and how.

(See Lesson 6)

b) आपण रहात असलेल्या ठिकाणी योग शिबीराचे आयोजन केले आहे. आपल्याला त्या योग शिबिरात 'मनाला नियंत्रित करणे व संयमित (नियमित) करण्याचे महत्त्व या विषयांची जागरूकता निर्माण करण्यासाठी वक्ता म्हणून निमंत्रित केले आहे. दिलेल्या विषयावर भाषण तयार करा की ते माहीतीपूर्ण व समाजातील सर्व वर्गातील लोकांना समजण्यास सोपे असेल.

(प्रकरण २७ पहा)

In your residential area, a yoga camp is being organized. You are invited as a speaker to spread awareness on the aspect of "importance of controlling and regulating the mind". Prepare a speech for the given topic such that it is informative and easy to understand by all sections of the society. (See Lesson-27)