

മനഃശാസ്ത്രം
Psychology
(222)
Tutor Marked Assignment

പരമാവധി മാർക്ക്: 20

Max. Marks: 20

കുറിപ്പ് (i) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതണം. ഓരോ ചോദ്യങ്ങൾക്കും നേരേ അതിന്റെ മാർക്കുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്

Note : (i) All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

(ii) ഉത്തരക്കടലാസിന്റെ ആദ്യപേജിൽ തന്നെ നിങ്ങളുടെ പേര്, എൻറോൾമെന്റ് നമ്പർ, AI പേര്, വിഷയം എന്നിവ എഴുതുക

(ii) Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് 40-60 വാക്കുകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുക 2
Answer any one of the following questions about 40-60 words.

(a) മനുഷ്യ വികാസത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? വികാസം അടുത്തഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിനെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു? (പാഠം - 9)

What are the developmental tasks associated with each stage of human development and how do they determine a person's successful progression to the next stage. (Lesson- 9)

(b) സ്കൂളിൽ നിന്നും കുട്ടികൾ പഠനം നിർത്തൽ, പഠനം ഉപേക്ഷിക്കൽ, പഠനത്തിൽ പുരോഗതി ഇല്ലാതാകൽ ഇവയ്ക്കുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ഈ വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ ഇന്ത്യ നടത്തുന്ന നടപടികൾ എന്തെല്ലാം? (പാഠം -16)

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

2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് 40-60 വാക്കുകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുക 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) പതഞ്ജലി മൂന്നോട്ട് വച്ചിരിക്കുന്ന യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗമാർഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്ന യോഗയുടെ ഏതെങ്കിലും ആറു മാർഗങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുക (പാഠം -25)

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

(b) നല്ല തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? കരിയർ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ ഏതെല്ലാം? (പാഠം - 21)

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

3. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് 40-60 വാക്കുകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുക 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words. 2

(a) ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ യോഗയുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം ?
പ്രത്യേകിച്ച് പഠനം, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ, ജോലി, ആരോഗ്യം ? (പാഠം - 25)

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

(b) നല്ല വികാരങ്ങളെ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം ? അവ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു ? (പാഠം - 17)

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

4. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് 100-150 വാക്കുകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുക 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words. 4

(a) മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകൾ വിവരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും താല്പര്യമുള്ള മേഖലയെക്കുറിച്ച് കാരണ സഹിതം വ്യക്തമാക്കുക (പാഠം - 1)

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?(Lesson 1)

(b) ഗ്രഹാം വല്ലസിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ സർഗ്ഗചിന്തയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? പ്രശ്നപരിഹാരവും മാനസിക നിലപാടും എങ്ങനെ സർഗ്ഗചിന്തയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു ? (പാഠം - 7)

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

5. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് 100-150 വാക്കുകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുക 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words

(a) സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലതയെ പരസ്പര ആശ്രയത്വവും അനുവർത്തനവും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. വിവരിക്കുക. (പാഠം 13)

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

(b) ശരീരവും മനസ്സും എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു വ്യക്തമാക്കുക ആരോഗ്യത്തോടെയും ഊർജ്ജസ്വലതയോടെയും ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഏതെങ്കിലും മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക (പാഠം 24)

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

6. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രോജക്ട് തയ്യാറാക്കുക
Prepare any one project out of the given below:

6

- a) ഓർമ്മശക്തി അളക്കൽ പുനസ്സരണ തിരിച്ചറിയൽ പുനർപഠനം എന്നിവ എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? നിങ്ങളുടെ സാധാരണ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി വ്യക്തമാക്കുക ഒരു പരീക്ഷണം നടത്തുക അത് ശ്രദ്ധയോടെ നിരീക്ഷിച്ച് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുക

20 കുട്ടികളിൽ വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും കൊടുക്കുക ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഏഴോ പത്തോ ദിവസത്തിനു ശേഷം ഈ അനുഭവങ്ങളും സാഹചര്യത്തെയും അവർ എങ്ങനെ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നു, പുനസ്സ്മരിക്കുന്നു, തിരിച്ചറിയുന്നു, പുനർവിചിന്തനം ചെയ്യുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക ഉദാഹരണമായി 20 കുട്ടികൾക്ക് അഞ്ച് വിവിധ സാഹചര്യങ്ങൾ നൽകുക ഏഴോ പത്തോ ദിവസത്തിനു ശേഷം അവർക്ക് ഇതിൽ എത്ര കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക (പാഠം 6)

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 20 people 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.

(Lesson 6)

- b) നിങ്ങളുടെ പരിസരപ്രദേശത്ത് ഒരു യോഗ ക്യാമ്പിൽ പ്രസംഗിക്കാനുള്ള അവസരം നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായി. വിഷയം ഇതാണ് 'മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം' സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗത്തിനും അറിവ് നൽകുന്ന രീതിയിൽ വ്യക്തമാക്കണം (പാഠം - 27)

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.

(Lesson-27)