

PSYCHOLOGY (328) – TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Solved TMA – NIOS Class 12

Session 2025–26 | Max Marks: 20

PART 1 – ENGLISH (Complete Solved Answers)

1(a) Using Bronfenbrenner's model, explain how the interactions between different social agents [2 Marks]

1(a) Using Bronfenbrenner's model, explain how the interactions between different social agents (parents, school, peers, and media) influence an individual's career choices, with an example. (2 Marks)

Answer:

Bronfenbrenner's ecological model explains that an individual's career choices are shaped by interacting systems - the microsystem (parents, peers), mesosystem (school-family interaction), exosystem, and macrosystem (media, culture). For example, a child raised by academically-oriented parents, attending a competitive school, surrounded by achievement-driven peers, and exposed to media glorifying doctors may develop strong aspirations for a medical career, whereas a change in these agents, such as moving to an arts-focused school, could shift aspirations toward creative fields.

2(a) In today's digital world, where would you place the need for social media recognition in Maslow's hierarchy – esteem needs or belongingness needs? Justify. [2 Marks]

2(a) In today's digital world, where would you place the need for social media recognition in Maslow's hierarchy – esteem needs or belongingness needs? Justify. (2 Marks)

Answer:

In Maslow's hierarchy, the need for social media recognition best fits into esteem needs, as it reflects a desire for approval, status, and validation from others through likes, comments, and shares. While belongingness needs involve genuine connection and acceptance within a group, social media recognition is primarily about being noticed and valued publicly, which aligns more closely with esteem needs related to self-worth and social status.

3(b) Riya enjoys watching superhero cartoons and pushes her friend while playing, thinking it's normal. How does this demonstrate observational learning? [2 Marks]

3(b) Riya enjoys watching superhero cartoons and pushes her friend while playing, thinking it's normal. How does this demonstrate observational learning? (2 Marks)

Answer:

This situation demonstrates observational learning because Riya learned aggressive behaviour by watching superhero cartoons where characters use physical force to solve problems. Without any direct reinforcement,

she imitated this modelled behaviour by pushing her friend, believing it to be normal and acceptable. This reflects Bandura's social learning theory, which shows that children can acquire behaviours simply by observing and imitating models, especially those seen as exciting or heroic.

4(b) How does resilience help in coping with setbacks such as job loss or personal loss, and what are some ways to strengthen it during tough times? [4 Marks]

4(b) How does resilience help in coping with setbacks such as job loss or personal loss, and what are some ways to strengthen it during tough times? (4 Marks)

Answer:

Resilience helps individuals cope with life's setbacks, such as job loss or personal loss, by enabling them to adapt positively despite adversity, manage stress effectively, and recover emotionally rather than becoming overwhelmed. Resilient individuals view challenges as temporary and manageable rather than as permanent failures, which helps maintain hope and motivation to move forward.

Several ways can strengthen resilience during tough times. Building strong social support networks, such as family and friends, provides emotional comfort and practical help. Practising self-care through adequate rest, exercise, and healthy routines maintains physical and mental strength. Developing problem-solving skills and maintaining a flexible, optimistic outlook allows individuals to find solutions rather than dwelling on difficulties. Setting small, achievable goals helps rebuild confidence gradually. Additionally, practices like mindfulness, journaling, or seeking professional counselling can help process emotions constructively, allowing individuals to grow stronger and more capable of facing future challenges.

5(b) Rahul's company gives him a bonus whenever he completes a project before the deadline. How does this relate to operant conditioning, and which type of reinforcement is used? [4 Marks]

5(b) Rahul's company gives him a bonus whenever he completes a project before the deadline. How does this relate to operant conditioning, and which type of reinforcement is used? (4 Marks)

Answer:

This scenario relates directly to the principles of operant conditioning, which explain that behaviour is shaped by its consequences. Rahul completes projects before the deadline, and his company responds by giving him a bonus, which increases the likelihood that he will continue completing projects early in the future. This is a clear example of positive reinforcement, where a desirable stimulus (the bonus) is added following a desired behaviour (early project completion), thereby strengthening that behaviour.

Since the bonus is given every single time Rahul meets the deadline, this reflects a continuous reinforcement schedule, which leads to fast learning of the behaviour, though it may extinguish quickly if the reward is stopped. Over time, the company could shift to a partial or variable reinforcement schedule, such as rewarding him unpredictably or after several successful projects, which typically produces behaviour that is more resistant to extinction while maintaining Rahul's motivation to consistently perform well.

6(b) PROJECT: A Multidimensional Coping Strategy to Help Aryan Adjust to His New City

[6 Marks]

Background: Aryan has recently moved to a new city for higher studies and is experiencing loneliness and difficulty adjusting to the new environment. A multidimensional approach addressing social, emotional, psychological, and physical well-being can help him settle in effectively.

1. Social Well-being

- Encourage Aryan to join college clubs, sports teams, or student organisations matching his interests, providing natural opportunities to meet like-minded people.
- Suggest attending orientation programmes, hostel/community events, and local cultural gatherings to build a social circle gradually.
- Recommend staying connected with family and old friends through regular video calls, while remaining open to forming new friendships so he doesn't feel isolated.
- Suggest volunteering or participating in group projects, which naturally foster teamwork and social bonding.

2. Emotional Well-being

- Encourage Aryan to acknowledge and accept his feelings of loneliness rather than suppressing them, understanding these feelings are a normal part of major life transitions.
- Suggest maintaining a journal to express emotions and track his adjustment progress over time.
- Recommend practising gratitude by noting small positive experiences each day, which can shift focus away from feelings of isolation.
- Encourage him to talk openly with a trusted friend, family member, or counsellor about how he is feeling.

3. Psychological Well-being

- Suggest setting small, achievable weekly goals, such as exploring one new part of the city or attending one new event, to build confidence gradually.
- Recommend practising mindfulness or meditation for a few minutes daily to reduce anxiety and improve focus.
- Encourage cognitive reframing, helping Aryan view the move as an opportunity for growth and independence rather than only a source of stress.
- If loneliness persists or intensifies, suggest seeking support from the college counselling centre, which many institutions offer free of cost.

4. Physical Well-being

- Recommend maintaining a regular routine, including adequate sleep, balanced meals, and physical exercise, as physical health strongly influences mood and mental resilience.

- Suggest activities like walking, jogging, yoga, or joining a gym, which can also serve as opportunities to meet new people while improving physical health.
- Encourage limiting excessive social media use, which can increase feelings of comparison and loneliness, and spending that time in real-world social activities instead.

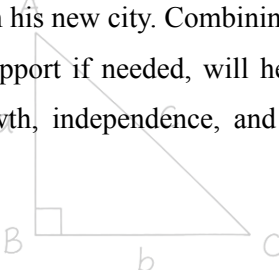
5. Building Routine and Familiarity

- Suggest Aryan gradually explore his new city – nearby markets, parks, libraries, and cafes – to build familiarity and comfort with his surroundings.
- Recommend establishing a study-life balance through a timetable that includes academics, social activities, self-care, and rest.

Conclusion

By addressing social connections, emotional expression, psychological resilience, and physical health together, Aryan can gradually build a support system and sense of belonging in his new city. Combining small daily habits with openness to new experiences, and seeking professional support if needed, will help him transform this challenging transition into an opportunity for personal growth, independence, and lasting friendships.

$$\begin{aligned}(x+y)^2 &= x^2 + y^2 + 2xy \\ &= 25 + 2(12) \\ &= 25 + 24 \\ &= 49\end{aligned}$$


$$a^2 + b^2 = c^2$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



भाग 2 – हिंदी (पूर्ण हल किए गए उत्तर)

1(अ) ब्रॉफेनब्रेनर के मॉडल का उपयोग करते हुए समझाएँ कि विभिन्न सामाजिक एजेंटों [2 Marks]

1(अ) ब्रॉफेनब्रेनर के मॉडल का उपयोग करते हुए समझाएँ कि विभिन्न सामाजिक एजेंटों (माता-पिता, विद्यालय, सहकर्मी और मीडिया) के बीच की अंतःक्रिया व्यक्ति के करियर विकल्पों को कैसे प्रभावित करती है, एक उदाहरण के साथ। (2 अंक)

उत्तर:

ब्रॉफेनब्रेनर का पारिस्थितिक मॉडल यह स्पष्ट करता है कि व्यक्ति के करियर विकल्प विभिन्न परस्पर-क्रियाशील प्रणालियों से प्रभावित होते हैं - सूक्ष्म-प्रणाली (माता-पिता, सहकर्मी), मध्य-प्रणाली (विद्यालय-परिवार की अंतःक्रिया), बाह्य-प्रणाली, तथा वृहद्-प्रणाली (मीडिया, संस्कृति)। उदाहरण के लिए, ऐसे माता-पिता द्वारा पाला गया बच्चा जो शिक्षा को महत्व देते हैं, प्रतिस्पर्धी विद्यालय में पढ़ता है, उपलब्धि-उन्मुख सहकर्मियों से घिरा है, तथा डॉक्टरों की महिमा दिखाने वाले मीडिया के संपर्क में है, चिकित्सा करियर की मजबूत आकांक्षा विकसित कर सकता है, जबकि इन एजेंटों में परिवर्तन, जैसे कला-केंद्रित विद्यालय में जाना, आकांक्षाओं को रचनात्मक क्षेत्रों की ओर बदल सकता है।

2(अ) आज की डिजिटल दुनिया में, सोशल मीडिया मान्यता की आवश्यकता को मास्लो के पदानुक्रम में कहाँ रखेंगे – सम्मान आवश्यकताओं में या अपनेपन की आवश्यकताओं में? औचित्य बताइए। [2 Marks]

2(अ) आज की डिजिटल दुनिया में, सोशल मीडिया मान्यता की आवश्यकता को मास्लो के पदानुक्रम में कहाँ रखेंगे – सम्मान आवश्यकताओं में या अपनेपन की आवश्यकताओं में? औचित्य बताइए। (2 अंक)

उत्तर:

मास्लो के पदानुक्रम में, सोशल मीडिया मान्यता की आवश्यकता सम्मान आवश्यकताओं में सबसे उपयुक्त बैठती है, क्योंकि यह लाइक, टिप्पणियों और शेयर के माध्यम से दूसरों से स्वीकृति, प्रतिष्ठा और मान्यता की इच्छा को दर्शाती है। जहाँ अपनेपन की आवश्यकताएँ किसी समूह में वास्तविक जुड़ाव और स्वीकृति से संबंधित होती हैं, वहीं सोशल मीडिया मान्यता मुख्य रूप से सार्वजनिक रूप से देखे जाने और महत्व दिए जाने से जुड़ी होती है, जो आत्म-मूल्य और सामाजिक स्थिति से संबंधित सम्मान आवश्यकताओं के अधिक निकट है।

3(ब) रिया को सुपरहीरो कार्टून देखना पसंद है और खेलते समय वह अपनी दोस्त को यह सोचकर धक्का दे देती है कि यह सामान्य है। यह स्थिति अवलोकनात्मक शिक्षा को कैसे प्रदर्शित करती है? [2 Marks]

3(ब) रिया को सुपरहीरो कार्टून देखना पसंद है और खेलते समय वह अपनी दोस्त को यह सोचकर धक्का दे देती है कि यह सामान्य है। यह स्थिति अवलोकनात्मक शिक्षा को कैसे प्रदर्शित करती है? (2 अंक)

उत्तर:

यह स्थिति अवलोकनात्मक शिक्षा को दर्शाती है क्योंकि रिया ने सुपरहीरो कार्टून देखकर आक्रामक व्यवहार सीखा, जिनमें पात्र समस्याओं को सुलझाने के लिए शारीरिक बल का प्रयोग करते हैं। बिना किसी प्रत्यक्ष सुदृढ़ीकरण के, उसने इस प्रदर्शित व्यवहार की नकल की, अपनी दोस्त को धक्का देते हुए, यह मानते हुए कि यह सामान्य और स्वीकार्य है।

यह बंडूरा के सामाजिक अधिगम सिद्धांत को दर्शाता है, जो बताता है कि बच्चे केवल आदर्शों को देखकर और उनकी नकल करके व्यवहार सीख सकते हैं, विशेषकर उन आदर्शों की जो रोमांचक या वीरतापूर्ण प्रतीत होते हैं।

4(ब) लचीलापन नौकरी छूटने या व्यक्तिगत नुकसान जैसी कठिनाइयों से निपटने में कैसे मदद करता है, और कठिन समय में इसे मजबूत करने के कुछ तरीके क्या हैं? [4 Marks]

4(ब) लचीलापन नौकरी छूटने या व्यक्तिगत नुकसान जैसी कठिनाइयों से निपटने में कैसे मदद करता है, और कठिन समय में इसे मजबूत करने के कुछ तरीके क्या हैं? (4 अंक)

उत्तर:

लचीलापन (रेजिलिएंस) व्यक्तियों को जीवन की कठिनाइयों, जैसे नौकरी छूटना या व्यक्तिगत नुकसान, से निपटने में मदद करता है, क्योंकि यह उन्हें विपरीत परिस्थितियों के बावजूद सकारात्मक रूप से अनुकूलित होने, तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, तथा अभिभूत होने के बजाय भावनात्मक रूप से उबरने में सक्षम बनाता है। लचीले व्यक्ति चुनौतियों को स्थायी असफलताओं के बजाय अस्थायी और प्रबंधनीय मानते हैं, जिससे आगे बढ़ने की आशा और प्रेरणा बनी रहती है।

कठिन समय के दौरान लचीलापन मजबूत करने के कई तरीके हैं। परिवार और मित्रों जैसे मजबूत सामाजिक सहायता नेटवर्क बनाना भावनात्मक सहारा और व्यावहारिक मदद प्रदान करता है। पर्याप्त आराम, व्यायाम और स्वस्थ दिनचर्या के माध्यम से आत्म-देखभाल का अभ्यास शारीरिक और मानसिक शक्ति बनाए रखता है। समस्या-समाधान कौशल विकसित करना और लचीला, आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखना व्यक्तियों को कठिनाइयों में उलझने के बजाय समाधान खोजने में सक्षम बनाता है। छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना धीरे-धीरे आत्मविश्वास पुनर्निर्मित करने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, माइंडफुलनेस, जर्नलिंग या पेशेवर परामर्श लेने जैसी प्रथाएँ भावनाओं को रचनात्मक ढंग से संसाधित करने में मदद कर सकती हैं, जिससे व्यक्ति भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक मजबूत और सक्षम बन सके।

5(ब) राहुल की कंपनी उसे हर बार बोनस देती है जब वह समय सीमा से पहले प्रोजेक्ट पूरा करता है। यह क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धांतों से कैसे संबंधित है, और किस प्रकार का सुदृढ़ीकरण उपयोग किया जा रहा है? [4 Marks]

5(ब) राहुल की कंपनी उसे हर बार बोनस देती है जब वह समय सीमा से पहले प्रोजेक्ट पूरा करता है। यह क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धांतों से कैसे संबंधित है, और किस प्रकार का सुदृढ़ीकरण उपयोग किया जा रहा है? (4 अंक)

उत्तर:

यह परिदृश्य सीधे तौर पर क्रियाप्रसूत अनुबंधन (ऑपरेट कंडीशनिंग) के सिद्धांतों से संबंधित है, जो बताता है कि व्यवहार उसके परिणामों द्वारा आकार लेता है। राहुल समय सीमा से पहले प्रोजेक्ट पूरा करता है, और उसकी कंपनी बोनस देकर प्रतिक्रिया देती है, जिससे भविष्य में उसके समय से पहले प्रोजेक्ट पूरा करने की संभावना बढ़ जाती है। यह सकारात्मक सुदृढ़ीकरण का स्पष्ट उदाहरण है, जिसमें वांछित व्यवहार (समय से पहले प्रोजेक्ट पूर्ण करना) के बाद एक वांछनीय उद्दीपन (बोनस) जोड़ा जाता है, जिससे उस व्यवहार को मजबूती मिलती है।

चूँकि हर बार जब राहुल समय सीमा पूरी करता है तो उसे बोनस दिया जाता है, यह निरंतर सुदृढ़ीकरण अनुसूची को दर्शाता है, जो व्यवहार के तीव्र अधिगम की ओर ले जाती है, हालाँकि यदि पुरस्कार बंद हो जाए तो यह जल्दी समाप्त भी हो सकता है। समय के साथ, कंपनी आंशिक या परिवर्तनशील सुदृढ़ीकरण अनुसूची अपना सकती है, जैसे अप्रत्याशित

रूप से या कई सफल प्रोजेक्टों के बाद पुरस्कृत करना, जो आमतौर पर ऐसा व्यवहार उत्पन्न करता है जो समाप्ति के प्रति अधिक प्रतिरोधी होता है, साथ ही राहुल की लगातार अच्छा प्रदर्शन करने की प्रेरणा भी बनाए रखता है।

6(ब) परियोजना: आर्यन को नए शहर में समायोजित होने में मदद हेतु बहुआयामी सामना (कोपिंग) रणनीति [6 Marks]

पृष्ठभूमि: आर्यन हाल ही में उच्च शिक्षा के लिए एक नए शहर में गया है और अकेलापन तथा नए वातावरण में समायोजन में कठिनाई महसूस कर रहा है। सामाजिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कल्याण को संबोधित करने वाला एक बहुआयामी दृष्टिकोण उसे प्रभावी रूप से बसने में मदद कर सकता है।

1. सामाजिक कल्याण

- आर्यन को उसकी रुचियों से मेल खाते कॉलेज क्लबों, खेल टीमों या छात्र संगठनों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे समान विचारधारा वाले लोगों से मिलने के स्वाभाविक अवसर मिलें।
- सुझाव दें कि वह ओरिएंटेशन कार्यक्रमों, छात्रावास/सामुदायिक कार्यक्रमों और स्थानीय सांस्कृतिक समारोहों में भाग ले ताकि धीरे-धीरे सामाजिक दायरा बना सके।
- नियमित वीडियो कॉल के माध्यम से परिवार और पुराने मित्रों से जुड़े रहने की सिफारिश करें, साथ ही नई मित्रता बनाने के लिए खुला रहें, ताकि उसे अलगाव महसूस न हो।
- स्वयंसेवा या समूह परियोजनाओं में भाग लेने का सुझाव दें, जो स्वाभाविक रूप से टीमवर्क और सामाजिक जुड़ाव को बढ़ावा देते हैं।

2. भावनात्मक कल्याण

- आर्यन को अपनी अकेलेपन की भावनाओं को दबाने के बजाय स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करें, यह समझते हुए कि ऐसी भावनाएँ बड़े जीवन परिवर्तनों का सामान्य हिस्सा हैं।
- भावनाओं को व्यक्त करने और समय के साथ अपनी समायोजन प्रगति को ट्रैक करने हेतु डायरी लिखने का सुझाव दें।
- प्रतिदिन छोटे सकारात्मक अनुभवों को नोट करके कृतज्ञता का अभ्यास करने की सिफारिश करें, जो अलगाव की भावनाओं से ध्यान हटा सकता है।
- उसे किसी विश्वसनीय मित्र, परिवार के सदस्य या परामर्शदाता से अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

3. मनोवैज्ञानिक कल्याण

- हर सप्ताह छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने का सुझाव दें, जैसे शहर के किसी नए हिस्से का पता लगाना या किसी नए कार्यक्रम में भाग लेना, ताकि धीरे-धीरे आत्मविश्वास बने।
- चिंता कम करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रतिदिन कुछ मिनट माइंडफुलनेस या ध्यान का अभ्यास करने की सिफारिश करें।
- संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण को प्रोत्साहित करें, आर्यन को इस स्थानांतरण को केवल तनाव के स्रोत के बजाय विकास और स्वतंत्रता के अवसर के रूप में देखने में मदद करें।
- यदि अकेलेपन की भावनाएँ बनी रहें या तीव्र हों, तो कॉलेज परामर्श केंद्र से सहायता लेने का सुझाव दें, जो कई संस्थान निःशुल्क प्रदान करते हैं।

4. शारीरिक कल्याण

- पर्याप्त नींद, संतुलित भोजन और शारीरिक व्यायाम सहित नियमित दिनचर्या बनाए रखने की सिफारिश करें, क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य मनोदशा और मानसिक लचीलेपन को दृढ़ता से प्रभावित करता है।
- सैर, जॉगिंग, योग या जिम जॉइन करने जैसी गतिविधियों का सुझाव दें, जो शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने के साथ-साथ नए लोगों से मिलने के अवसर भी प्रदान कर सकती हैं।
- सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को सीमित करने के लिए प्रोत्साहित करें, जो कभी-कभी तुलना और अकेलेपन की भावनाओं को बढ़ा सकता है, और इसके बजाय उस समय को वास्तविक सामाजिक गतिविधियों में व्यतीत करने की सलाह दें।

5. दिनचर्या और परिचितता का निर्माण

- सुझाव दें कि आर्यन धीरे-धीरे अपने नए शहर का पता लगाए - आस-पास के बाजार, पार्क, पुस्तकालय और कैफे - ताकि अपने परिवेश में परिचितता और सहजता की भावना विकसित हो सके।
- अध्ययन-जीवन संतुलन स्थापित करने की सिफारिश करें, एक समय-सारणी बनाकर जिसमें शिक्षा, सामाजिक गतिविधियाँ, आत्म-देखभाल और विश्राम शामिल हों।

निष्कर्ष and $xy = 12$

सामाजिक जुड़ाव, भावनात्मक अभिव्यक्ति, मनोवैज्ञानिक लचीलेपन और शारीरिक स्वास्थ्य को एक साथ संबोधित करके, आर्यन धीरे-धीरे अपने नए शहर में एक सहायता प्रणाली और अपनेपन की भावना का निर्माण कर सकता है। छोटी दैनिक आदतों को नए अनुभवों के प्रति खुलेपन के साथ जोड़ना, और आवश्यकता पड़ने पर पेशेवर सहायता लेना, उसे इस चुनौतीपूर्ण परिवर्तन को व्यक्तिगत विकास, स्वतंत्रता और स्थायी मित्रता के अवसर में बदलने में मदद करेगा।

 **GyanTech Guru ji**
9518616764