

KEY

Practice paper 3 (2023-2024)

Psychology (592)

Class -XII

Marking scheme

Q.NO	ANSWER	DISTRIBUTION OF MARKS
1	A स्पीयरमैन /(Spearman)	1
2.	D लैटिन / (Latin)	1
3	C टाइप -C/(Type-C)	1
4	C बाह्य प्रतिबलक /(External Stressors)	1
5	A विश्व स्वास्थ्य संगठन /(World health organisation)	1
6	D विक्टर फ्रैंकल / (Victor Frankl)	1
7	लैटिन /Latin	1
8	विभ्रान्ति /Hallucination	1
9	A-B-C	1
10	बीमारियों का अन्तराष्ट्रीय वर्गीकरण /International classification of disease	1
11	दर्शक/Audience	1
12	द्वितीयक समूह /Secondary group	1
13	A	1
14	C	1
15	B	1
	PART-B	

16	<p>आत्म किसी व्यक्ति के स्वयं के संबंध में उसके जागरूक अनुभवों, विचारों, विचारों और भावनाओं की समग्रता को संदर्भित करता है।</p> <p>self refers to the totality of an individual's conscious experiences, ideas, thoughts and feelings with regards to herself or himself</p> <p>अथवा</p> <p>सांवेगिक बुद्धि का संप्रत्यय सबसे पहले सैलोवी तथा मेयर ने दिया था। इन लोगों के अनुसार " अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों का परिवीक्षण करने और उनमें विभेदन करने की योग्यता तथा प्राप्त सूचना के अनुसार अपने चिंतन तथा व्यवहारों को निर्देशित करने की योग्यता ही सांवेगिक बुद्धि है।"</p> <p>सांवेगिक लब्धि (EQ) का प्रयोग सांवेगिक बुद्धि को मापने के लिए किया जाता है।</p> <p>Emotional intelligence was first introduced by Salovey and Mayer. They considered emotional intelligence as "the ability to monitor one's own and other's emotions, to discriminate among them, and to use the information to guide one's thinking and actions".</p> <p>(1.5 Marks)</p> <p>Emotional Quotient (EQ) is used to express emotional intelligence.</p> <p>(0.5 marks)</p>	2
17	<p>औसत से कम बुद्धि अर्थात् 70 से कम बुद्धि लब्धि वाले व्यक्ति को मानसिक मंदित कहा जाता है ।"</p> <p>"समायोजन क्षमता में कमी अर्थात् स्वयं की देख रेख, सामाजिक कौशल, सम्प्रेषण, स्वास्थ्य और सुरक्षा, लिखना, पढ़ना एवं कार्य करने की क्षमता में कमी वाले व्यक्ति को मानसिक मंदित कहा जाता है ।"</p> <p>A person with less than average intelligence i.e. less than 70 iq is called mental retardation. "A</p>	2

	person with a lack of adjustment ability i.e. self-care, social skills, communication, health and safety, ability to write , read and work is called mental retardation. "	
18	<p>यूस्ट्रेस वह शब्द है जिसका उपयोग तनाव के स्तर का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो आपके लिए अच्छा है और चरम प्रदर्शन प्राप्त करने और मामूली संकट के प्रबंधन के लिए किसी व्यक्ति की सबसे अच्छी संपत्ति में से एक है।</p> <p>Eustress is the term used to describe the level of stress that is good for you and is one of a person's best assets for achieving peak performance and managing minor crisis</p>	2
19	<p>मानसिक विकारों का निदान एवं संखिकीय मैनुअल , चौथा संस्करण</p> <p>Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders, fourth edition, Text revision</p>	2
20	<p>सहानुभूति में, एक दूसरे की पीड़ा के प्रति करुणा और दया रखता है लेकिन दूसरे व्यक्ति की तरह महसूस करने में सक्षम नहीं है।</p> <p>तदनुभूति तब मौजूद होती है जब कोई किसी अन्य व्यक्ति की दुर्दशा को समझने में सक्षम होता है, और दूसरे व्यक्ति की तरह महसूस करता है। इसका मतलब है दूसरे व्यक्ति के नजरिए से चीजों को समझना, यानी खुद को दूसरे व्यक्ति की जगह रखना। सहानुभूति चिकित्सीय संबंध को समृद्ध करती है</p> <p>Empathy is different from sympathy and intellectual understanding of another person's situation. In sympathy, one has compassion and pity towards the suffering of another but is not able to feel like the other person. Intellectual understanding is cold in the sense that the person is unable to feel like the other person and does not feel sympathy either. On the other hand, empathy is present when one is able to understand the plight of another person, and feel like the other person. It</p>	1+1

	means understanding things from the other person's perspective, i.e., putting oneself in the other person's shoes. Empathy enriches the therapeutic relationship and transforms it into a healing relationship	
21	<p>समूह ध्रुवीकरण यह विचार है कि समूह ऐसे निर्णय लेते हैं जो व्यक्तिगत समूह के सदस्यों के मूल विचारों की तुलना में अधिक चरम होते हैं। परिवर्तन अन्य सदस्यों की सामूहिक भागीदारी से प्रभावित होता है, जो किसी की राय और दृष्टिकोण को बढ़ाता है।</p> <p>Group polarization is the idea that groups tend to make decisions that are more extreme compared to the original thoughts of individual group members. The change is influenced by the collective involvement of other members, which tends to amplify one's opinions and attitudes.</p> <p>OR</p> <p>टीमें विशेष प्रकार के समूह हैं। टीमों के सदस्यों में अक्सर पूरक कौशल होते हैं और एक सामान्य लक्ष्य या उद्देश्य के लिए प्रतिबद्ध होते हैं। सदस्य अपनी गतिविधियों के लिए पारस्परिक रूप से जवाबदेह हैं। टीमों में, सदस्यों के समन्वित प्रयासों के माध्यम से एक सकारात्मक तालमेल प्राप्त होता है।</p> <p>Teams are special kinds of groups. Members of teams often have complementary skills and are committed to a common goal or purpose. Members are mutually accountable for their activities. In teams, there is a positive synergy attained through the coordinated efforts of the members.</p>	
	PART-C	
22	यदि एक व्यक्ति तेजी से सीखने और अधिगत विषय वस्तु का परिशुद्धता से	3

पुनः प्रस्तुति करने की क्षमता है, उसे से अधिक बुद्धिमान माना जा सकता है जब तक कि वह सीखने और करने के नए तरीके तैयार नहीं करता है। 1920 के दशक में टर्मन ने पाया कि उच्च आईक्यू वाले व्यक्ति आवश्यक रूप से रचनात्मक नहीं थे। उसी समय, रचनात्मक विचार उन व्यक्तियों से आ सकते हैं जिनके पास बहुत अधिक आईक्यू नहीं था। अन्य शोधों से पता चला है कि प्रतिभाशाली के रूप में पहचाने जाने वाले लोगों में से एक भी, जो अपने वयस्क जीवन में पालन किया जाता है, किसी न किसी क्षेत्र में रचनात्मकता के लिए प्रसिद्ध नहीं हुआ था। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि रचनात्मकता के उच्च और निम्न स्तर दोनों अत्यधिक बुद्धिमान बच्चों और औसत बुद्धि वाले बच्चों में पाए जा सकते हैं। एक ही व्यक्ति, इस प्रकार, रचनात्मक होने के साथ-साथ बुद्धिमान भी हो सकता है, लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि बुद्धिमान लोग, पारंपरिक अर्थों में, रचनात्मक होना चाहिए। इसलिए, बुद्धिमत्ता अपने आप में रचनात्मकता सुनिश्चित नहीं करती है।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंध सकारात्मक है। सभी रचनात्मक कृत्यों को समझने, बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने के लिए ज्ञान और क्षमता प्राप्त करने की कुछ न्यूनतम क्षमता की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, रचनात्मक लेखकों को भाषा से निपटने में सुविधा की आवश्यकता होती है। कलाकार को उस प्रभाव को समझना चाहिए जो पेंटिंग की एक विशेष तकनीक द्वारा उत्पन्न किया जाएगा, एक वैज्ञानिक को तर्क करने में सक्षम होना चाहिए और इसी तरह। इसलिए, रचनात्मकता के लिए बुद्धि के एक निश्चित स्तर की आवश्यकता होती है लेकिन उससे परे बुद्धिमत्ता रचनात्मकता के साथ अच्छी तरह से सहसंबंधित नहीं होती है।

	<p>A person who has the ability to learn faster and reproduce accurately may be considered intelligent more than creative unless s/he devises new ways of learning and doing. Terman, in the 1920s, found that persons with high IQ were not necessarily creative. At the same time, creative ideas could come from persons who did not have a very high IQ. Other researches have shown that not even one of those identified as gifted, followed up throughout their adult life, had become well-known for creativity in some field. Researchers have also found that both high and low level of creativity can be found in highly intelligent children and also children of average intelligence. The same person, thus, can be creative as well as intelligent but it is not necessary that intelligent ones, in the conventional sense, must be creative. Intelligence, therefore, by itself does not ensure creativity.</p> <p>Researchers have found that the relationship between creativity and intelligence is positive. All creative acts require some minimum ability to acquire knowledge and capacity to comprehend, retain, and retrieve. Creative writers, for example, need facility in dealing with language. The artist must understand the effect that will be produced by a particular technique of painting, a scientist must be able to reason and so on. Hence, a certain level of intelligence is required for creativity but beyond that intelligence does not correlate well with creativity.</p>	
23	<p>ऑलपोर्ट का विशेषक उपागम</p> <p>गॉर्डन ऑलपोर्ट को विशेषता दृष्टिकोण का अग्रणी माना जाता है। उन्होंने प्रस्तावित किया कि व्यक्तियों में कई लक्षण होते हैं, जो प्रकृति में गतिशील होते हैं। वे व्यवहार को इस तरह से निर्धारित करते हैं कि एक व्यक्ति समान योजनाओं के साथ अलग-अलग स्थिति का सामना करता है। लक्षण उत्तेजनाओं और प्रतिक्रियाओं को एकीकृत करते</p>	3

हैं जो अन्यथा भिन्न दिखते हैं। ऑलपोर्ट ने तर्क दिया कि लोग खुद को और दूसरों का वर्णन करने के लिए जिन शब्दों का उपयोग करते हैं, वे मानव व्यक्तित्व को समझने के लिए एक आधार प्रदान करते हैं। उन्होंने किसी व्यक्ति का वर्णन करने वाले लक्षणों की तलाश के लिए अंग्रेजी भाषा के शब्दों का विश्लेषण किया। इसके आधार पर, ऑलपोर्ट ने लक्षणों को कार्डिनल, केंद्रीय और माध्यमिक में वर्गीकृत किया।

कार्डिनल लक्षण अत्यधिक सामान्यीकृत स्वभाव हैं। वे उस लक्ष्य को इंगित करते हैं जिसके चारों ओर किसी व्यक्ति का पूरा जीवन घूमता प्रतीत होता है। महात्मा गांधी की अहिंसा और हिटलर का नाजीवाद प्रमुख लक्षणों के उदाहरण हैं। इस तरह के लक्षण अक्सर व्यक्ति के नाम के साथ इतनी दृढ़ता से जुड़ जाते हैं कि वे 'गांधीवादी' या 'हिटलरियन' विशेषता के रूप में ऐसी पहचान प्राप्त करते हैं।

प्रभाव में कम व्यापक, लेकिन अभी भी काफी सामान्यीकृत स्वभाव, को केंद्रीय लक्षण कहा जाता है। ये लक्षण (जैसे, गर्म, ईमानदार, मेहनती, आदि) अक्सर किसी व्यक्ति के लिए प्रशंसापत्र या नौकरी की सिफारिश लिखने में उपयोग किए जाते हैं। किसी व्यक्ति की कम से कम सामान्यीकृत विशेषताओं को द्वितीयक लक्षण कहा जाता है। 'आम पसंद करना' या 'पसंद करना' जैसे लक्षण जातीय कपड़े 'माध्यमिक लक्षणों के उदाहरण हैं। जबकि ऑलपोर्ट ने व्यवहार पर स्थितियों के प्रभाव को स्वीकार किया, उन्होंने माना कि जिस तरह से कोई व्यक्ति दी गई स्थितियों पर प्रतिक्रिया करता है वह उसके लक्षणों पर निर्भर करता है, हालांकि समान लक्षण साझा करने वाले लोग उन्हें अलग-अलग तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं। ऑलपोर्ट ने लक्षणों को हस्तक्षेप करने वाले चर की तरह माना जो उत्तेजना की स्थिति और व्यक्ति की प्रतिक्रिया के बीच होते हैं। इसका

मतलब यह था कि लक्षणों में कोई भी भिन्नता एक ही स्थिति के लिए एक अलग प्रतिक्रिया प्राप्त करेगी।

Allport's Trait Theory Gordon Allport is considered the pioneer of trait approach. He proposed that individuals possess a number of traits, which are dynamic in nature. They determine behaviour in such a manner that an individual approaches different situation with similar plans. The traits integrate stimuli and responses which otherwise look dissimilar. Allport argued that the words people use to describe themselves and others provide a basis for understanding human personality. He analysed the words of English language to look for traits which describe a person. Allport, based on this, categorised traits into cardinal, central, and secondary. Cardinal traits are highly generalised dispositions. They indicate the goal around which a person's entire life seems to revolve. Mahatma Gandhi's non-violence and Hitler's Nazism are examples of cardinal traits. Such traits often get associated with the name of the person so strongly that they derive such identities as the 'Gandhian' or 'Hitlerian' trait. Less pervasive in effect, but still quite generalised dispositions, are called central traits. These traits (e.g., warm, sincere, diligent, etc.) are often used in writing a testimonial or job recommendation for a person. The least generalised characteristics of a person are called secondary traits. Traits such as 'likes mangoes' or 'prefers ethnic clothes' are examples of secondary traits. While Allport acknowledged the influence of situations on behaviour, he held that the way a person reacts to given situations depends on her/his traits, although people sharing the same traits might express them in different ways. Allport considered traits more like intervening variables that occur between the stimulus situation and response of the person. This

	meant that any variation in traits would elicit a different response to the same situation	
24	<p>सामना करना दबाव के प्रति एक गत्यात्मक स्थिति विशेष प्रतिक्रिया है। यह तनावपूर्ण स्थितियों या घटनाओं के लिए ठोस प्रतिक्रियाओं का एक सेट है जिसका उद्देश्य समस्या को हल करना और तनाव को कम करना है। जिस तरह से हम तनाव का सामना करते हैं वह अक्सर अनुभव के आधार पर कठोर गहरी मान्यताओं पर निर्भर करता है, उदाहरण के लिए, जब ट्रैफिक जाम में पकड़ा जाता है तो हम गुस्सा महसूस करते हैं, क्योंकि हम मानते हैं कि यातायात 'तेज़ी से आगे बढ़ना चाहिए'। तनाव का प्रबंधन करने के लिए, हमें अक्सर हमारे सोचने और मुकाबला करने की रणनीतियों को सीखने के तरीके का पुनर्मूल्यांकन करने की आवश्यकता होती है। जो लोग तनाव के साथ खराब तरीके से सामना करते हैं, उनमें एक बिगड़ा हुआ प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया होती है और प्राकृतिक हत्यारा कोशिकाओं की गतिविधि कम हो जाती है। व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों को संभालने के लिए उपयोग की जाने वाली मुकाबला रणनीतियों में लगातार व्यक्तिगत अंतर दिखाते हैं। इनमें प्रत्यक्ष और गुप्त दोनों गतिविधियां शामिल हो सकती हैं। एंडलर और पार्कर द्वारा दी गई तीन मुकाबला रणनीतियां हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 कृत्य अभिविन्यस्त युक्ति 2 संवेग अभिविन्यस्त युक्ति 3.परिहार अभिविन्यस्त युक्ति <p style="text-align: right;">(3 अंक)</p> <p>Coping is a dynamic situation-specific reaction to stress. It is a set of concrete responses to stressful situations or events that are intended to resolve the problem and reduce stress. The way we cope with stress often depends on rigid deep-seated</p>	3

beliefs, based on experience, e.g., when caught in a traffic jam we feel angry, because we believe that the traffic 'should' move faster. To manage stress, we often need to reassess the way we think and learn coping strategies. People who cope poorly with stress have an impaired immune response and diminished activity of natural killer cells. Individuals show consistent individual differences in the coping strategies they use to handle stressful situations. These can include both overt and covert activities. The three coping strategies given by Endler and Parker are:

Task-oriented Strategy: This involves obtaining information about the stressful situation and about alternative courses of action and their probable outcome; it also involves deciding priorities and acting so as to deal directly with the stressful situation. For example, schedule my time better, or think about how I have solved similar problems

Emotion-oriented Strategy: This can involve efforts to maintain hope and to control one's emotions; it can also involve venting feelings of anger and frustration, or deciding that nothing can be done to change things. For example, tell myself that it is not really happening to me, or worry about what I am going to do.

Avoidance-oriented Strategy: This involves denying or minimising the seriousness of the situation; it also involves conscious suppression of stressful thoughts and their replacement by self

3 marks
सेलये ने लंबे समय तक प्रयोगशाला में जानवरों को उच्च तापमान, एक्स-रे और इंसुलिन इंजेक्शन जैसे विभिन्न तनावों के अधीन करके इस मुद्दे का अध्ययन किया। उन्होंने अस्पतालों में विभिन्न चोटों और बीमारियों वाले रोगियों का भी निरीक्षण किया। सेली ने उन सभी में

शारीरिक प्रतिक्रिया का एक समान पैटर्न देखा। उन्होंने इस पैटर्न को जनरल एडाप्टेशन सिंड्रोम (जीएएस) कहा। उनके अनुसार, जीएएस में तीन चरण शामिल हैं: अलार्म प्रतिक्रिया, प्रतिरोध और थकावट।

1. **अलार्म प्रतिक्रिया चरण:** एक हानिकारक उत्तेजना या तनाव की उपस्थिति से एड्रेनलपिट्यूटरी-कोर्टेक्स सिस्टम की सक्रियता होती है। यह तनाव प्रतिक्रिया का उत्पादन करने वाले हार्मोन की रिहाई को ट्रिगर करता है। अब व्यक्ति लड़ाई या उड़ान के लिए तैयार है।

2. **प्रतिरोध चरण:** यदि तनाव लंबे समय तक रहता है, तो प्रतिरोध चरण शुरू होता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र शरीर के संसाधनों के अधिक सतर्क उपयोग के लिए कहता है। जीव टकराव के माध्यम से खतरे से निपटने के प्रयास करता है।

3. **थकावट चरण:** एक ही तनाव या अतिरिक्त तनाव के निरंतर संपर्क में रहने से शरीर के संसाधनों की निकासी होती है और थकावट के तीसरे चरण की ओर जाता है। अलार्म प्रतिक्रिया और प्रतिरोध में शामिल शारीरिक प्रणालियां अप्रभावी और संवेदनशीलता बन जाती हैं।

Selye studied this issue by subjecting animals to a variety of stressors such as high temperature, X-rays and insulin injections, in the laboratory over a long period of time. He also observed patients with various injuries and illnesses in hospitals. Selye noticed a similar pattern of bodily response in all of them. He called this pattern the General Adaptation Syndrome (GAS). According to him, GAS involves three stages: alarm reaction, resistance, and exhaustion.

1. **Alarm reaction stage:** The presence of a noxious stimulus or stressor leads to activation of the adrenalpituitary-cortex system. This triggers the release of hormones producing the stress

	<p>response. Now the individual is ready for fight or flight.</p> <p>2. Resistance stage: If stress is prolonged, the resistance stage begins. The parasympathetic nervous system calls for more cautious use of the body's resources. The organism makes efforts to cope with the threat, as through confrontation.</p> <p>3. Exhaustion stage: Continued exposure to the same stressor or additional stressors drains the body of its resources and leads to the third stage of exhaustion. The physiological systems involved in alarm reaction and resistance become ineffective and susceptibility to stress-related diseases such as high blood pressure becomes more likely. Selye's model has been criticised for assigning a very limited role to psychological factors in stress. Researchers have reported that the psychological appraisal of events is important for the determination of stress</p> <p>(2+1+1+1)</p>	
25	<p>मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए, हमें उन्हें वर्गीकृत करने की आवश्यकता है। ऐसे विकारों के वर्गीकरण में कुछ साझा विशेषताओं के आधार पर विभिन्न वर्गों में समूहीकृत विशिष्ट मनोवैज्ञानिक विकारों की श्रेणियों की एक सूची होती है। वर्गीकरण उपयोगी हैं क्योंकि वे मनोवैज्ञानिकों, मनोचिकित्सकों और सामाजिक कार्यकर्ताओं जैसे उपयोगकर्ताओं को विकार के बारे में एक दूसरे के साथ संवाद करने में सक्षम बनाते हैं और मनोवैज्ञानिक विकारों के कारणों और उनके विकास और रखरखाव में शामिल प्रक्रियाओं को समझने में मदद करते हैं। अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (एपीए) ने विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्णन और वर्गीकरण करने वाला एक आधिकारिक मैनुअल प्रकाशित किया है। इसका वर्तमान संस्करण, मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल, 5 वां संस्करण (डीएसएम -5), सतत नैदानिक मानदंड प्रस्तुत करता है</p>	

	<p>जो विकारों की उपस्थिति या अनुपस्थिति को इंगित करता है। भारत और अन्य जगहों पर आधिकारिक तौर पर उपयोग की जाने वाली बीमारियों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण (आईसीडी -10) का दसवां संशोधन है, जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा तैयार किया गया है। प्रत्येक विकार के लिए, मुख्य नैदानिक विशेषताओं या लक्षणों और नैदानिक दिशानिर्देशों सहित अन्य संबंधित विशेषताओं का विवरण इस योजना में प्रदान किया गया है।</p> <p>Classifications are useful because they enable users like psychologists, psychiatrists and social workers to communicate with each other about the disorder and help in understanding the causes of psychological disorders and the processes involved in their development and maintenance. The American Psychiatric Association (APA) has published an official manual describing and classifying various kinds of psychological disorders. The current version of it, the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition (DSM-5), presents discrete clinical criteria which indicate the presence or absence of disorders. The classification scheme officially used in India and elsewhere is the tenth revision of the International Classification of Diseases (ICD-10), which is prepared by the World Health Organisation (WHO). For each disorder, a description of the main clinical features or symptoms, and of other associated features including diagnostic guidelines is provided in this scheme.</p>	
26	<p>मनोचिकित्सा उपचार चाहने वाले और इलाज करने वाले या चिकित्सक के बीच एक स्वैच्छिक संबंध है।</p> <p>चिकित्सात्मक मैत्री का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं को हल करने के लिए सेवार्थी की मदद करना है।</p>	

	<p>उसका या उसके द्वारा सामना किया जा रहा है। (1.5 अंक)</p> <p>सभी मनोचिकित्सा निम्नलिखित लक्ष्यों का लक्ष्य रखते हैं:</p> <p>(i) बेहतरी के लिए सेवार्थी के संकल्प को सुदृढ़ करना। (ii) भावनात्मक दबाव को कम करना। (iii) सकारात्मक विकास की संभावनाओं का पता लगाना। (iv) आदतों को संशोधित करना। (v) सोच पैटर्न को बदलना। (vi) आत्म-जागरूकता बढ़ाना।</p> <p>(1.5 अंक)</p> <p>Psychotherapy is a voluntary relationship between the one seeking treatment or the client and the one who treats or the therapist. The purpose of the relationship is to help the client to solve the psychological problems being faced by her or him. (1.5 Marks)</p> <p>All psychotherapies aim at following goals: (i) Reinforcing client's resolve for betterment. (ii) Lessening emotional pressure. (iii) Unfolding the potential for positive growth. (iv) Modifying habits. (v) Changing thinking patterns. (vi) Increasing self-awareness. (1.5 Marks)</p>	
27	<p>'अभिवृत्ति की सभी परिभाषाएं इस बात से सहमत हैं कि एक अभिवृत्ति मन की एक अवस्था है। किसी विषय (जिसे 'अभिवृत्ति विषय' कहा जाता है) के बारे में मन की स्थिति, विचारों या विचारों का एक सेट है, जिसमें एक मूल्यांकन विशेषता (सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ गुणवत्ता) है। इसमें एक संवेगिक घटक होता है, और 'अभिवृत्ति विषय' के संबंध में एक विशेष तरीके से कार्य करने की प्रवृत्ति है।</p> <p>(2 अंक)</p>	

	<p>विचार घटक को संज्ञानात्मक पहलू के रूप में जाना जाता है,</p> <p>संज्ञानात्मक घटक को भावात्मक पहलू के रूप में जाना जाता है, और</p> <p>कार्य करने की प्रवृत्ति को व्यवहार (या सहवर्ती) पहलू कहा जाता है। एक साथ लिया गया। इन तीन पहलुओं को दृष्टिकोण के ए-बी-सी घटकों (भावात्मक-व्यवहार-संज्ञानात्मक घटकों) के रूप में संदर्भित किया गया है। ध्यान दें कि दृष्टिकोण स्वयं कोई व्यवहार नहीं हैं, लेकिन वे कुछ तरीकों से व्यवहार या कार्य करने की प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। वे एक भावनात्मक घटक के साथ अनुभूति का हिस्सा हैं, और बाहर से नहीं देखा जा सकता है।</p> <p>(3 अंक)</p> <p>All definitions of attitudes agree that an attitude is a state of the mind, a set of views, or thoughts, regarding some topic (called the ‘attitude object’), which have an evaluative feature (positive, negative or neutral quality). It is accompanied by an emotional component, and a tendency to act in a particular way with regard to the attitude object.</p> <p>(2 marks)</p> <p>The thought component is referred to as the cognitive aspect, the emotional component is known as the affective aspect, and the tendency to act is called the behavioural (or conative) aspect. Taken together, these three aspects have been referred to as the A-B-C components (Affective-Behavioural-Cognitive components) of attitude. Note that attitudes are themselves no behaviour, but they represent a tendency to behave or act in certain ways. They are part of cognition, along with an emotional component, and cannot be observed from outside</p> <p>(3 marks)</p>	
--	--	--

	PART-D	
28	<p>विच्छेदन को विचारों और भावनाओं के बीच संबंधों के विच्छेद के रूप में देखा जा सकता है। पृथक्करण में अवास्तविकता, अलगाव, प्रतिरूपण और कभी-कभी पहचान की हानि या बदलाव की भावनाएँ शामिल होती हैं।</p> <p>विच्छेदन भूलने की बीमारी व्यापक लेकिन चयनात्मक स्मृति हानि की विशेषता है जिसका कोई ज्ञात जैविक कारण नहीं है (उदाहरण के लिए, सिर की चोट)। कुछ लोगों को अपने अतीत के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता। अन्य लोग अब विशिष्ट घटनाओं, लोगों, स्थानों या वस्तुओं को याद नहीं कर सकते हैं, जबकि अन्य घटनाओं के लिए उनकी स्मृति बरकरार रहती है। यह विकार अक्सर अत्यधिक तनाव से जुड़ा होता है।</p> <p>की आवश्यक विशेषता के रूप में, घर और कार्यस्थल से दूर एक अप्रत्याशित यात्रा, एक नई पहचान की धारणा और पिछली पहचान को याद करने में असमर्थता है। फ्यूग्यू आमतौर पर तब समाप्त होता है जब व्यक्ति अचानक 'जाग जाता है' और उसे फ्यूग्यू के दौरान हुई घटनाओं की कोई याद नहीं रहती है।</p> <p>विघटनकारी पहचान विकार: जिसे अक्सर एकाधिक व्यक्तित्व के रूप में जाना जाता है, विघटनकारी विकारों में सबसे नाटकीय है। यह अक्सर बचपन में दर्दनाक अनुभवों से जुड़ा होता है। इस विकार में, व्यक्ति वैकल्पिक व्यक्तित्व धारण करता है जो एक-दूसरे के बारे में जानते भी हो सकते हैं और नहीं भी।</p> <p>व्यक्तित्व लोप</p> <p>इसमें एक स्वप्न जैसी स्थिति शामिल होती है जिसमें व्यक्ति को स्वयं और वास्तविकता दोनों से अलग होने का एहसास होता है। प्रतिरूपण में, आत्म-धारणा में परिवर्तन होता है, और व्यक्ति की वास्तविकता की भावना अस्थायी रूप से खो जाती है या बदल जाती है।</p>	

(5 अंक)

Dissociative Disorders

Dissociation can be viewed as severance of the connections between ideas and emotions. Dissociation involves feelings of unreality, estrangement, depersonalization, and sometimes a loss or shift of identity. Sudden temporary alterations of consciousness that blot out painful experiences are a defining characteristic of dissociative disorders. Four conditions are included in this group: dissociative amnesia, dissociative fugue, dissociative identity disorder, and depersonalization.

Dissociative amnesia is characterized by extensive but selective memory loss that has no known organic cause (e.g., head injury). Some people cannot remember anything about their past. Others can no longer recall specific events, people, places, or objects, while their memory for other events remains intact. This disorder is often associated with an overwhelming stress.

Dissociative fugue has, as its essential feature, an unexpected travel away from home and workplace, the assumption of a new identity, and the inability to recall the previous identity. The fugue usually ends when the person suddenly 'wakes up' with no memory of the events that occurred during the fugue.

Dissociative identity disorder, often referred to as multiple personality, is the most dramatic of the dissociative disorders. It is often associated with traumatic experiences in childhood. In this disorder, the person assumes alternate personalities that may or may not be aware of each other.

Depersonalisation

Involves a dreamlike state in which the person has a sense of being separated both from self and from

reality. In depersonalisation, there is a change of self-perception, and the person's sense of reality is temporarily lost or changed

(5 marks)

अथवा

मादक द्रव्यों से संबंधित और नशे की लत विकार नशे की लत व्यवहार, चाहे इसमें अत्यधिक कैलोरी भोजन का अत्यधिक सेवन शामिल हो जिसके परिणामस्वरूप अत्यधिक मोटापा होता है या शराब या कोकीन जैसे पदार्थों का दुरुपयोग शामिल होता है, आज समाज द्वारा सामना की जा रही सबसे गंभीर समस्याओं में से एक है। इसमें शामिल पदार्थ का लगातार उपयोग पदार्थ से संबंधित और नशे की लत विकारों के तहत शामिल है। इन विकारों में शराब, कोकीन, तंबाकू और ओपिओइड के उपयोग और दुरुपयोग से जुड़ी समस्याएं शामिल हैं, जो लोगों के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को बदल देती हैं।

शराब जो लोग शराब का दुरुपयोग करते हैं वे नियमित रूप से बड़ी मात्रा में पीते हैं और कठिन परिस्थितियों का सामना करने में मदद करने के लिए इस पर भरोसा करते हैं। आखिरकार शराब पीना उनके सामाजिक व्यवहार और सोचने और काम करने की क्षमता में हस्तक्षेप करता है। उनके शरीर तब शराब के लिए सहिष्णुता का निर्माण करते हैं और उन्हें इस प्रभावों को महसूस करने के लिए और भी अधिक मात्रा में पीने की आवश्यकता होती है। जब वे पीना बंद कर देते हैं तो वे वापसी प्रतिक्रियाओं का भी अनुभव करते हैं। शराब लाखों परिवारों, सामाजिक संबंधों और करियर को नष्ट कर देती है। नशे में धुत वाहन चालक कई सड़क दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस विकार वाले व्यक्तियों के बच्चों पर भी इसका गंभीर प्रभाव पड़ता है। इन बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं, विशेष रूप से चिंता, अवसाद, फोबिया और पदार्थों से संबंधित विकारों की

	<p>उच्च दर होती है। अत्यधिक शराब पीना शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। (5 अंक)</p> <p>OR</p> <p>Substance-Related and Addictive Disorders Addictive behaviour, whether it involves excessive intake of high calorie food resulting in extreme obesity or involving the abuse of substances such as alcohol or cocaine, is one of the most severe problems being faced by society today. consistent use of the substance involved are included under substance related and addictive disorders. These disorders include problems associated with the use and abuse of alcohol, cocaine, tobacco and opioids among others, which alter the way people think, feel and behave.</p> <p>Alcohol People who abuse alcohol drink large amounts regularly and rely on it to help them face difficult situations. Eventually the drinking interferes with their social behaviour and ability to think and work. Their bodies then build up a tolerance for alcohol and they need to drink even greater amounts to feel its effects. They also experience withdrawal responses when they stop drinking. Alcoholism destroys millions of families, social relationships and careers. Intoxicated drivers are responsible for many road accidents. It also has serious effects on the children of persons with this disorder. These children have higher rates of psychological problems, particularly anxiety, depression, phobias and substance-related disorders. Excessive drinking can seriously damage physical health. (5 marks)</p>	
29	प्रक्षेपी तकनीकों का विकास अचेतन अभिप्रेरनाओं और भावनाओं का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। ये	5

तकनीकें इस अभिग्रह पर आधारित हैं कि असरचित उद्दीपक अथवा स्थिति व्यक्तियों को उस स्थिति पर अपनी भावनाओं, इच्छाओं और आवश्यकताओं को प्रेक्षण करने का अवसर प्रदान करता है।

(1 अंक)

विभिन्न प्रकार की प्रक्षेपी तकनीकों का विकास किया गया है

1. रोर्शा स्याही धब्बा परीक्षण
2. टी ए टी
3. रोजेनजविग का चित्र गत कुंठा अध्ययन

.....

कोई दो

(2+2)अंक

The techniques of personality assessment described so far are known as direct techniques, because they tend to rely on information directly obtained from the person who clearly knows that her/his personality is being assessed. In these situations, people generally become self-conscious and hesitate to share their private feelings, thoughts, and motivations. When they do so, they often do it in a socially desirable manner. Projective techniques were developed to assess unconscious motives and feelings. These techniques are based on the assumption that a less structured or unstructured stimulus or situation will allow the individual to project her/his feelings, desires and needs on to that situation.

2 marks

1. The Rorschach Inkblot Test
2. Thematic apperception test
3. Sentence completion test
4. Draw a person test

Explain any two (3 marks)

OR

मानवतावादी उपागम-इस उपागम का विकास कार्ल रोजर्स एवं अब्राहम मैसलो द्वारा किया गया

रोजर्स ने पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति का विचार दिया;उनका विश्वास है की व्यक्तित्व के विकास के लिए संतुष्टि अभिप्रेरक शक्ति है। लोग अपनी क्षमताओं, संभाव्यताओं और प्रतिभाओं को संभव सर्वोत्कृष्ट तरीके से अभिव्यक्त करने का प्रयास करते हैं।

रोजर्स ने दो आधारभूत अभिग्रह निर्मित किए हैं -एक यह कि व्यवहार लक्ष्योन्मुक्त व सार्थक होता है और दूसरा यह की लोग सदैव अनुकूली तथा आत्मसिद्धि वाले व्यवहारों का चयन करेंगे।

रोजर्स ने सुझाव दिया है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास आदर्श अहम या आत्म का एक संप्रत्यय होता है।

आदर्श आत्म वह आत्म होता है जो कि एक व्यक्ति बनना चाहता है। जबकि वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच समरूपता होती है तो व्यक्ति सामान्यतया प्रसन्न रहता है और विसंगति के कारण अप्रसन्न व असंतोष का भाव रहता है

Rogers; he said that fulfilment is the motivating force for personality development. People try to express their capabilities, potentials and talents to the fullest extent possible.

-Rogers makes two basic assumptions –
One is that behaviour is goal directed and worthwhile. The second is that people will almost choose adaptive self-actualizing behaviour.

-Rogers suggested that each person also has an ideal self.

-Ideal self is the self that a person would like to be. When there is correspondence between the real self and ideal self, a person becomes unhappy.

	<p>-Roger' basic principle is that people have a tendency to maximize self-concept through self-actualization.</p> <p>-In the process of self-actualization people grow, expands and becomes more social.</p> <p>-Rogers views personality development is continuous process. It involves learning to evaluate oneself and mastering the process of self-actualization.</p> <p>According to Maslow, Self-actualization a state in which people have reached their fullest potential. Maslow had an optimistic and positive view of man who has the potentialities for love, joy and to do creative work. Human beings are considered free to shape their lives and to self-actualize</p> <p>Self-Actualization becomes possible by analysing the motivations that govern our life.</p>	
30	<p>बहुबुद्धि का सिद्धांत गार्डनर ने दिया है गार्डनर के अनुसार ,बुद्धि कोई एक तत्व नहीं है बल्कि की भिन्न भिन्न प्रकार की बुद्धियों का अस्तित्व होता है । गार्डनर ने आठ प्रकार की बुद्धियों का वर्णन किया है।</p> <p>ये निम्न हैं -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. भाषागत -यह अपने विचारों को प्रकट करने तथा दूसरे व्यक्तियों के विचारों को समझने हेतु प्रवाह तथा नम्यता के साथ भाषा का उपयोग करने की क्षमता है। जिन व्यक्तियों में यह बुद्धि आदिक होती है वे 'शब्द कुशल' होते हैं उदाहरण - लेखक ,कवि 2. तार्किक -गणितीय -इस प्रकार की बुद्धि अधिक रखने वाले व्यक्ति तार्किक तथा आलोचनात्मक चिंतन कर सकते हैं वे अमूर्त तर्कना कर लेते हैं और गणितीय समस्याओं के हाल के लिए प्रतीकों का प्रहस्तन याची प्रकार से कर लेते हैं ।उदाहरण - वैज्ञानिक,नोबेल पुरस्कार विजेता 	

3. **देशिक** - यह मानसिक बिंबों को बनाने, उनका उपयोग करने तथा उनमें मानसिक धरातल पर परिमार्जन करने की योग्यता है। उदाहरण -विमान चालक ,नाविक , मूर्तिकार ,वास्तुकार,आंतरिक साज सज्जा के विशेषज्ञ

4. **संगीतात्मक** -सांगीतिक अभिरचनाओं को उत्पन्न करने ,उनका सृजन तथा प्रहस्तान करने की क्षमता सांगीतिक योग्यता कहलाती है। उदाहरण -गायक,संगीतज्ञ

5.**शारीरिक गतिसंवेदी** -शारीरिक प्रदर्शन के लिए सम्पूर्ण शरीर अथवा उसके किसी एक या एक से अधिक यंग की लोच तथा पेशीय कौशल की योग्यता । उदाहरण-धावक ,नृतक,खिलाड़ियों,जिमनास्ट

6. **अंतरव्यक्तिक** -इस योग्यता द्वारा व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों की अभिप्रेरणाओं या उद्देश्यों ,भावनाओं तथा व्यवहारों का सही बोध करते हुए उनके साथ मधुर संबंध स्थापित करता है। उदाहरण -मनोवैज्ञानिक ,परामर्शदाता, राजनीतिज्ञ ,धार्मिक नेता

7.**अंतःव्यक्तिक**-इस योग्यता के अंतर्गत व्यक्ति को अपनी शक्ति तथा कमजोरियों का ज्ञान और उस ज्ञान का दूसरे व्यक्तियों साथ सामाजिक अन्तःक्रिया में उपयोग करने का कौशल शामिल है।

8.

प्रकृतिवादी -यह प्रकृति के प्रति संवेदना की योग्यता है। उदाहरण -शिकारी, किसान, पर्यटक, वनस्पतिविज्ञानी, पक्षीविज्ञानी, प्राणिविज्ञानी,

Theory of Multiple Intelligences

Howard Gardner proposed the theory of multiple intelligences. According to him, intelligence is not a single entity; rather distinct types of intelligences exist. Each of these intelligences are independent of each other. This means that, if a person exhibits one type of intelligence, it does not necessarily indicate being high or low on other types of intelligences. Gardner also put forth that different types of intelligences interact and work together to

find a solution to a problem. Gardner studied extremely talented persons, who had shown exceptional abilities in their respective areas, and described eight types of intelligence. These are as follows:

1. **Linguistic** (an ability to produce and use language): It is the capacity to use language fluently and flexibly to express one's thinking and understand others. Persons high on this intelligence are 'word-smart',

i.e., they are sensitive to different shades of word meanings, are articulate, and can create linguistic images in their mind. Poets and writers are very strong in this component of intelligence.

2. **Logical-Mathematical** (an ability to think logically and critically, and solve problems): Persons high on this type of intelligence can think logically and critically. They engage in abstract reasoning, and can manipulate symbols to solve mathematical problems. Scientists and Nobel Prize winners are likely to be strong in this component.

3. **Spatial** (an ability to form visual images and patterns): It refers to the abilities involved in forming, using, and transforming mental images. The person high on this intelligence can easily represent the spatial world in the mind. Pilots, sailors, sculptors, painters, architects, interior decorators, and surgeons are likely to have highly developed spatial intelligence.

4. **Musical** (an ability to produce and manipulate musical rhythms and patterns) : It is the capacity to produce, create and manipulate musical patterns. Persons high on this intelligence are very sensitive to sounds and vibrations, and in creating new patterns of sounds. Bodily-

5. **Kinaesthetic** (an ability to use whole or portions of the body flexibly and creatively): This consists of the use of the whole body or portions

of it for display or construction of products and problem solving.

Athletes, dancers, actors, sportspersons, gymnasts, and surgeons are likely to have such kind of intelligence. **6. Interpersonal** (an ability to understand subtle aspects of others' behaviours) : This is the ability to understand the motives, feelings and behaviours of other people so as to bond into a comfortable relationship with others.

Psychologists, counsellors, politicians, social workers, and religious leaders are likely to possess high interpersonal intelligence.

7. Intrapersonal (an ability to understand of one's own feelings, motives, and desires): This refers to the knowledge of one's internal strengths and limitations and using that knowledge to effectively relate to others. Persons high on this ability have finer sensibilities regarding their identity, human existence, and meaning of life. Philosophers and spiritual leaders present examples of this type of intelligence.

8. Naturalistic (an ability to identify the features of the natural world) : This involves complete awareness of our relationship with the natural world. It is useful in recognising the beauty of different species of flora and fauna, and making subtle discriminations in the natural world. Hunters, farmers, tourists,

OR

योजना। ध्यान-उत्तेजना, और एक साथ-अनुक्रमिक (पास) इंटेलिजेंस का मॉडल

यह मॉडल जे.पी. दास, जैक नागलियरी और किर्बी (1994) द्वारा विकसित किया गया है। इस मॉडल के अनुसार, बौद्धिक गतिविधि में तीन न्यूरोलॉजिकल प्रणालियों की परस्पर निर्भर कार्यप्रणाली शामिल होती है, जिन्हें मस्तिष्क की कार्यात्मक इकाइयाँ कहा जाता है। ये इकाइयाँ क्रमशः उत्तेजना/ध्यान, कोडिंग या प्रसंस्करण और योजना के लिए जिम्मेदार हैं।

उत्तेजना/ध्यान: उत्तेजना की स्थिति किसी भी व्यवहार के लिए बुनियादी है क्योंकि यह हमें उत्तेजनाओं पर ध्यान देने में मदद करती है। उत्तेजना और ध्यान किसी व्यक्ति को जानकारी संसाधित करने में सक्षम बनाते हैं। उत्तेजना का एक इष्टतम स्तर किसी समस्या के प्रासंगिक पहलुओं पर हमारा ध्यान केंद्रित करता है। बहुत अधिक या बहुत कम उत्तेजना ध्यान में बाधा उत्पन्न करेगी। उदाहरण के लिए, जब आपका शिक्षक आपको किसी परीक्षा के बारे में बताता है जिसे वह आयोजित करने की योजना बना रहा है, तो यह आपको विशिष्ट अध्यायों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेगा। उत्तेजना आपको अपना ध्यान अध्यायों की सामग्री को पढ़ने, सीखने और संशोधित करने पर केंद्रित करने के लिए मजबूर करती है।

एक साथ और लगातार

प्रसंस्करण: आप जानकारी को एक साथ या क्रमिक रूप से अपने ज्ञान प्रणाली में एकीकृत कर सकते हैं। एक साथ प्रसंस्करण तब होता है जब आप विभिन्न अवधारणाओं के बीच संबंधों को समझते हैं और उन्हें समझने के लिए एक सार्थक पैटर्न में एकीकृत करते हैं। उदाहरण के लिए, रेवेन के प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आरपीएम) टेस्ट में, एक डिज़ाइन प्रस्तुत किया जाता है जिसमें से एक भाग हटा दिया गया है। आपको छह विकल्पों में से एक को चुनना होगा जो डिज़ाइन को सर्वोत्तम रूप से पूरा करता हो। एक साथ प्रसंस्करण आपको दिए गए अमूर्त आंकड़ों के बीच अर्थ और संबंध को समझने में मदद करता है। क्रमिक प्रसंस्करण तब होता है जब आप सभी सूचनाओं को क्रमिक रूप से याद करते हैं ताकि एक का स्मरण दूसरे के स्मरण की ओर ले जाए। अंक, अक्षर, गुणन सारणी आदि सीखना क्रमिक प्रसंस्करण के उदाहरण हैं।

योजना बनाना: यह बुद्धि का एक अनिवार्य लक्षण है।

जानकारी पर ध्यान देने और संसाधित करने के बाद, योजना सक्रिय हो जाती है। यह हमें कार्रवाई के संभावित

तरीकों के बारे में सोचने, लक्ष्य तक पहुंचने के लिए उन्हें लागू करने और उनकी प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने की अनुमति देता है। यदि कोई योजना काम नहीं करती है, तो उसे कार्य या स्थिति की आवश्यकताओं के अनुरूप संशोधित किया जाता है। उदाहरण के लिए, अपने शिक्षक द्वारा निर्धारित परीक्षा देने के लिए, आपको लक्ष्य निर्धारित करने होंगे, अध्ययन के लिए एक समय-सारणी की योजना बनानी होगी, समस्याओं के मामले में स्पष्टीकरण प्राप्त करना होगा और यदि आप परीक्षा के लिए दिए गए अध्यायों से निपटने में सक्षम नहीं हैं, तो हो सकता है कि आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अन्य तरीकों के बारे में सोचना (उदाहरण के लिए, अधिक समय देना, किसी मित्र के साथ अध्ययन करना

Planning. Attention-arousal and Simultaneous-successive (PASS) Model of Intelligence
 This model has been developed by J.P. Das, Jack Naglieri, and Kirby (1994). According to this model, intellectual activity involves the interdependent functioning of three neurological systems, called the functional units of brain. These units are responsible for arousal/attention, coding or processing, and planning respectively.

Arousal/Attention: State of arousal is basic to any behaviour as it helps us in attending to stimuli. Arousal and attention enable a person to process information. An optimal level of arousal focuses our attention to the relevant aspects of a problem. Too much or too little arousal would interfere with attention. For instance, when you are told by your teacher about a test which s/he plans to hold, it would arouse you to attend to the specific chapters. Arousal forces you to focus your attention on reading, learning and revising the contents of the chapters.

Simultaneous and Successive:
Processing: You can integrate the information into your knowledge system either simultaneously or

successively. Simultaneous processing takes place when you perceive the relations among various concepts and integrate them into a meaningful pattern for comprehension. For example, in Raven's Progressive Matrices (RPM) Test, a design is presented from which a part has been removed. You are required to choose one of the six options that best completes the design. Simultaneous processing helps you in grasping the meaning and relationship between the given abstract figures. Successive processing takes place when you remember all the information serially so that the recall of one lead to the recall of another. Learning of digits, alphabets, multiplication tables, etc. are examples of successive processing.

Planning: This is an essential feature of intelligence. After the information is attended to and processed, planning is activated. It allows us to think of the possible courses of action, implement them to reach a target, and evaluate their effectiveness. If a plan does not work, it is modified to suit the requirements of the task or situation. For example, to take the test scheduled by your teacher, you would have to set goals, plan a time schedule of study, get clarifications in case of problems and if you are not able to tackle the chapters assigned for the test, you may have to think of other ways (e.g., give more time, study with a friend, etc.) to meet your goals.