

This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No

7072

B.A.(Hons.)/B.Sc. (Hons.) Math./II E

Discipline Centered/Credit Course

PSYCHOLOGY FOR LIVING

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 38

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

Note :— Answers may be written *either* in English *or* in Hindi;
but the same medium should be used throughout the
paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा
में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना
चाहिए ।

Note :— The maximum marks printed on the question paper are
applicable for the students of the regular colleges (Cat. A).
These marks will, however, be scaled up proportionately in
respect of the students of SOL at the time of posting of
awards for compilation of result.

P.T.O.

Attempt questions from both the Sections A and B. Attempt any three questions from Section A. All questions carry equal marks in

Section A. Section B is compulsory.

खण्ड 'क' और 'ख' से प्रश्नों के उत्तर दीजिए। खण्ड 'क' से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। खण्ड 'क' के सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। खण्ड 'ख' अनिवार्य है।

Section A

(खण्ड 'क')

1. How does social change affect self-direction ? Discuss with examples. 10

सामाजिक परिवर्तन किस प्रकार आत्मनिर्देशन को प्रभावित करता है ? सोदाहरण विवेचन कीजिए।

2. What psychological factors promote well being ? To what extent does body image play a role in this ? 7+3

उन्नयन (वेलनेस) को कौनसे मनोवैज्ञानिक कारक समृद्ध करते हैं ? इस संदर्भ में शरीर प्रतिमा किस स्तर तक भूमिका निभाती है ?

3. Highlight the importance of family in individual's life. 10

व्यक्ति के जीवन में परिवार के महत्व पर प्रकाश डालिए।

4. Define stress. Discuss the ways of managing stress. 2+8

तनाव की परिभाषा दीजिए। तनाव-प्रबंधन के तरीकों का विवेचन कीजिए।

5. What is role of cognitive processes in knowing self ? 10

आत्म को समझने में संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं की क्या भूमिका है ?

6. Explain emotions. Why is it important to express and manage

emotions effectively ? 2+8

संवेगों की व्याख्या कीजिए। संवेगों को प्रभावशाली रूप से व्यक्त और उनका प्रबंधन करना क्यों महत्वपूर्ण है ?

Section B

(खण्ड 'ख')

7. Write short notes on any *two* of the following : 4+4

- (a) Anxiety
- (b) Anger
- (c) Depression
- (d) Self actualizator

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (क) दुश्चिन्ता
- (ख) क्रोध
- (ग) अवसाद
- (घ) आत्म-सिद्धि।