

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr.No. of Question Paper : 8347

GC

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 12113906

Name of the Paper : 06 Personal Growth and Development

Name of the Course : B.A. (Hons.) Psychology (SEC)

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt All questions.
3. Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिये ।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. What do you understand by self-concept & self-esteem ? Describe some strategies to enhance ones self-esteem. (5+10)

आप आत्म सम्मान की स्व-अवधारणा से क्या समझते हैं ? आत्म सम्मान में वृद्धि करने के लिए कुछ तरीकों का वर्णन करें ।

P.T.O.

OR

Explain the need for self-awareness. Discuss certain techniques that can be employed by people to enhance their self-awareness. (5+10)

स्वजागरूकता की आवश्यकता को समझाएँ। कुछ तकनीकें जो स्वजागरूकता को बढ़ाने के लिए लोगों द्वारा प्रयुक्त की जा सकती हैं उनकी चर्चा करें।

2. Why is it important to understand one's own emotions & those of others in promoting personal growth? Explain giving suitable examples. (15)

व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए अपनी तथा दूसरे लोगों की भावनाओं को समझना महत्वपूर्ण क्यों है? उपयुक्त उदाहरण देकर समझाएं।

OR

How can one develop emotional competencies to manage difficult emotions? (15)

भावनात्मक दक्षताओं का विकास जटिल भावनाओं के प्रबंधन में कैसे किया जा सकता है?

3. Highlight the importance of setting goals and working towards achieving them as an integral component of personal growth & development. (15)

लक्ष्यों को स्थापित करने के महत्व तथा उन्हें प्राप्त करने की दिशा में कार्य करना, व्यक्तिगत विकास और उत्थान के अभिन्न अंग के हैं, इस पर प्रकाश डालें।

OR

Mr. X finds himself in difficult situations almost every day on account of the following :-

- (a) He is unable to reach for work on time
(b) He is unable to meet deadlines set by his Boss

- (c) He is unable to devote time to his family for various responsibilities like - teaching his children, paying electricity & water bills, spending quality time with his wife & parents etc. He is experiencing a lot of stress because of this and his life seems to be going nowhere. What can you suggest so that he can manage his time effectively and improve his situation ? (15)

श्री एक्स निम्नलिखित के कारण लगभग हर दिन कठिन परिस्थितियों में खुद को पाते हैं :-

- (क) वह समय पर कार्य पर पहुँचने में असमर्थ हैं ।
 (ख) अपने बॉस द्वारा निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने में असमर्थ हैं ।
 (ग) वह परिवार के प्रति विभिन्न जिम्मेदारियाँ जैसे - अपने बच्चों को पढ़ाना, बिजली और पानी के बिल का समय पर भुगतान, पत्नी और माता-पिता के साथ विशेष समय बिताने, में वह असमर्थ है ।

इसकी वजह से वह तनाव को झेल रहा है । और अपने जिन्दगी से निराश है । क्या आप सुझाव दे सकते हैं कि वह अपने समय के प्रबंधन को प्रभावी और अपनी परिस्थितियों को सशक्त कैसे बना सकते हैं ।

4. Gita and Ramesh have been married for the last 5 years. Theirs' was a love marriage. But gradually after their marriage problems started emerging on a daily basis. They fought over trivial issues, they would stop talking to each other for days, they fought on carrying out responsibilities around the house and other issues. How can they resolve their interpersonal issues ? (15)

गीता और रमेश पिछले 5 साल से शादीशुदा है । उनका प्रेम विवाह था । शादी के बाद धीरे-धीरे रोज़ाना समस्याएँ उभरने लगी । वे छोटी-छोटी बातों पर लड़ते थे । वे आपस में कुछ दिनों तक बात करना बंद कर देते थे । घर की जिम्मेदारियों को निभाने अथवा अन्य समस्याओं पर लड़ते थे । कैसे वे अपने पारस्परिक मुद्दों को हल कर सकते हैं ?

OR

Discuss the techniques of fostering interpersonal relationships. How can interpersonal conflicts be resolved. Give examples. (7,8)

P.T.O.

पारस्परिक संबंधों को बढ़ावा देने की तकनीकों पर चर्चा करें। पारस्परिक संघर्ष कैसे सुलझाया जा सकता है ? उदाहरण दीजिए।

5. Write short notes on any two of the following :

(a) Role of Emotional Intelligence in Personal Growth & Development.

(b) Meta Cognitive Strategies in increasing Cognitive Competence.

(c) Johari Window Model. (7.5,7.5)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षेप में टिप्पणियाँ लिखें :

(क) व्यक्तिगत विकास और उत्थान में भावनात्मक बुद्धिमता की भूमिका

(ख) संज्ञात्मक दक्षता को बढ़ाने में मेटा संज्ञानात्मक कूट नीतियाँ

(ग) ज़ोहारी विन्डो मॉडल