

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 1934 D Your Roll No.....

Unique Paper Code : 211671

Name of the Course : B.A. (Hons.) / B.Sc. (Hons.) Math / B.Sc. (Mathematical Science)

Name of the Paper : Psychology for Living

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt questions from both Sections A and B.
3. Attempt any **four** questions from Section A.
4. **All** questions carry equal marks in Section A.
5. Section B is compulsory.
6. Answers may be written in Hindi or English but the same medium should be followed throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. खण्ड क और ख से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. खण्ड क से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
4. खण्ड क के सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
5. खण्ड ख अनिवार्य है।
6. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

SECTION A (खण्ड क)

1. Discuss the concept of self-direction. Examine the importance of social change in our lives. (7.5+7.5)

स्व-निर्देशन के संप्रत्यय का विवेचन कीजिये। हमारे जीवन में सामाजिक परिवर्तन की महत्ता का परीक्षण कीजिये।

P.T.O.

2. What is Body Image ? Discuss the relationship between body image and psychological well-being. (5,10)
शरीर-प्रतिमा क्या है ? शरीर-प्रतिमा तथा मनोवैज्ञानिक उन्नयन (वेल-बीइंग) के बीच के संबंध की व्याख्या कीजिए ।
3. Discuss the various means to understand self. (15)
स्वं को समझने के विभिन्न तरीकों का विवेचन कीजिए ।
4. Explain the ways and means of expressing and managing emotions. (15)
स्वैगों को दर्शाने व प्रतिबंधित करने के तरीकों का विवेचन कीजिए ।
5. Stress and its related diseases are playing havoc with our physical and psychological wellness. Examine how stress can be managed effectively. (15)
तनाव और उससे संबन्धित बीमारियाँ हमारे शारीरिक और मानसिक उन्नयन पर दुष्प्रभाव डाल रहे हैं ? तनाव किस प्रकार प्रभावशाली रूप से प्रबंधित किया जा सकता है, परीक्षण कीजिये ।
6. What contributes to actualization of the self? (15)
स्वं के प्रत्यक्षीकरण में किसका योगदान होता है ?

SECTION B (स्वण्ड स्व)

7. Attempt short notes on any two of the following : (7.5+7.5)
- (i) Hope
 - (ii) Language
 - (iii) Anxiety
 - (iv) Ideal body image
- निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :
- (i) आशा
 - (ii) भाषा
 - (iii) दुश्चिन्ता
 - (iv) आदर्श शरीर - प्रतिमा