

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 1910 D Your Roll No.....

Unique Paper Code : 211471

Name of the Course : **Psychology : Discipline Centered Course for B.A. (Hons.) / B.Sc. (Hons.) Math**

Name of the Paper : Psychology for Living

Semester : IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

समय : 3 घंटे

पूर्णांक : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt questions in **both** Sections A & B.
3. Attempt any **three** questions from Section A.
4. **All** questions in Section A carry equal marks.
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 दीजिये ।
3. खण्ड क से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।
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 (खंड क)

1. Discuss the concept of self-direction. Examine the importance of social change in our lives. (10+10)
स्व-निर्देशन के संप्रत्यय का विवेचन कीजिये । हमारे जीवन में सामाजिक परिवर्तन कि महत्ता का परीक्षण कीजिये ।
2. Elaborate upon the role of psychological factors in promoting wellness. Explain the ways in which you can take charge of you own health. (10+10)

P.T.O.

उन्नयन की वृद्धि में मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका की व्याख्या कीजिये। उन तरीकों की व्याख्या कीजिये जिनके द्वारा आप अपनी सेहत का उत्तरदायित्व ले सकते हैं।

3. What is the significance of emotions in our life? Discuss the importance of expressing and managing emotions effectively. (5+15)

हमारे जीवन में संवेगों का क्या महत्व है? संवेगों को प्रभावशाली रूप से व्यक्त और उनके प्रबंधन की क्या महत्ता है?

4. What do you understand by interpersonal relationships? How do social relationships support health and well-being? (5+15)

अंतर्व्यक्तिक सम्बन्धों से आप क्या समझते हैं? सेहत और उन्नयन में सामाजिक संबंध कैसे सहायक होते हैं?

5. Stress and its related diseases are playing havoc with our physical and psychological wellness. Examine how stress can be managed effectively. (20)

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. How do resilience and hope contribute to happiness and well being? (20)

आनंद और उन्नयन में रेजिलिएन्स और आशा किस प्रकार योगदान देते हैं?

SECTION B (खंड ख)

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

(a) Happiness

(b) Compassion

(c) Body image

(d) Understanding self

(7½+7½)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(क) आनंद

(ख) करुणा

(ग) शरीर प्रतिमा

(घ) स्वयं की समझ