

861511
S-73(A)-N

B. A. (First Semester)
EXAMINATION, 2022-23
PSYCHOLOGY
(Psychology for Living)
(A/M/S/M)

Time : Two Hours]

[Maximum Marks : 70

नोट : (i) खण्ड 'अ' से किन्हीं पाँच प्रश्नों के और खण्ड 'ब' से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Attempt any *five* questions from Section A and any *three* questions from Section B.

(ii) खण्ड 'अ' के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 50 शब्दों तक सीमित रखें।

Answer each question of Section A within 50 words.

(iii) अपने सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर पुस्तिका में ही दीजिये। अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका नहीं दी जायेगी।

Limit your answers within the given answer book. Additional answer book (B-Answer book) should not be provided or used.

P. T. O.

खण्ड—अ

(Section—A)

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

Attempt any *five* questions. Each question carries 5 marks.

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

Write short notes on the following :

1. मन-शरीर सम्बन्ध
Mind-body relationship
2. शरीर की छवि हमारे मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है ?
How does body image affect our mental health ?
3. भावनात्मक बुद्धिमता की अवधारणा
Concept of Emotional Intelligence
4. चिंता और तनाव में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
Explain the difference between anxiety and stress.
5. मनोवैज्ञानिक लचीलापन और इसे विकसित करने की रणनीति।
Psychological resilience and strategies to develop it.
6. अवसाद, उसके कारण और उसके लक्षणों पर चर्चा कीजिए।
Discuss depression, its etiology and symptoms.
7. तनावपूर्ण घटनाओं में सामाजिक समर्थन की भूमिका।
Role of social support in stressful events.

खण्ड—ब

(Section—B)

नोट : किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

Attempt any *three* questions. Each question carries 15 marks.

1. मनोविज्ञान क्या है ? मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों को परिभाषित कीजिए।

What is Psychology ? Define the different fields in Psychology.

2. आशावाद क्या है ? आत्म विकास और आत्म वास्तविकता में आशावाद की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

What is Optimism ? Discuss the role of optimism in self growth and self actualization.

3. आशा क्या है ? मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में आशा और लचीलेपन के बीच सम्बन्ध की व्याख्या कीजिए।

What is hope ? Explain the relationship between hope and resilience in mental health and wellbeing.

4. आपके विचार से मनोविज्ञान हमारे दैनिक जीवन में किस प्रकार प्रासंगिक है ? दिन-प्रतिदिन के अनुभवों का उपयोग करते हुए व्याख्या कीजिए।

How do you think psychology relevant in our day to day life ? Explain using day to day experiences.

P. T. O.

5. नकारात्मक अनुभव स्वयं को कैसे प्रभावित करते हैं ? स्वयं को स्वस्थ भावना बनाने के लिए रणनीतियों पर चर्चा कीजिए।

How do negative experiences affect the self ? Discuss strategies to build a healthy sense of self.

6. सिद्धान्तों और उदाहरणों की मदद से व्यक्तिगत विकास और आत्म-वास्तविकता की अवधारणा पर चर्चा कीजिए।

Discuss the concept of personal growth and self actualization with the help of theories and examples.