

No. of Printed Pages : 5

BPCG-175

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME
(BDP)**

Term-End Examination

December, 2024

BPCG-175 : PSYCHOLOGY FOR LIVING

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) Attempt any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section.

(ii) All questions carry equal marks.

(iii) Answer each question in about **400** words.

Section—A

1. Describe the types of stress and stressors.
Explain the effect of stress on our health and management of stress. 10+10
2. Explain the role of emotions in mental health.
Elucidate the concept and components of emotional intelligence. 20

A-246/BPCG-175

P. T. O.

3. Differentiate between self-esteem and self-efficacy. Describe the characteristics and importance of self-esteem. 20
4. Write short notes on the following in about **200** words each : 10 each
 - (a) Resilience and building resilience in children
 - (b) Erikson's psychosocial theory

Section—B

5. Explain nature and aspects of creativity. Describe the ways to enhance creativity. 20
6. Define anxiety and elucidate the common symptoms of anxiety. Describe the types of anxiety disorders and the techniques to manage anxiety and anxiety disorders. 20
7. Discuss the predictors of successful ageing and strategies to promote successful ageing. 20
8. Write short notes on the following in about **200** words each : 10 each
 - (a) Biopsychosocial model of health
 - (b) Branches of Psychology and Psychology in India

BPCG-175**स्नातक उपाधि कार्यक्रम****(बी. डी. पी.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2024****बी.पी.सी.जी.-175 : जीवनयापन के लिए मनोविज्ञान***समय : 3 घण्टे**अधिकतम अंक : 100*

नोट : (i) किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक खण्ड से कम से कम दो प्रश्नों का उत्तर देना आवश्यक है।

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(iii) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए।

खण्ड—क

- तनाव के प्रकार और तनावकारक के प्रकारों का वर्णन कीजिए। हमारे स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव और प्रबंधन की व्याख्या कीजिए। 10+10

2. मानसिक स्वास्थ्य में संवेगों की भूमिका की व्याख्या कीजिए। सांवेगिक बुद्धि के संप्रत्यय और घटकों का वर्णन कीजिए। 20
3. आत्म-सम्मान और आत्म-सक्षमता में अन्तर कीजिए। आत्म-सम्मान के लक्षण और महत्व का वर्णन कीजिए। 20
4. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 10
 - (अ) तन्यकता और बच्चों में तन्यकता का निर्माण
 - (ब) एरिकसन का मनोसामाजिक सिद्धान्त

खण्ड—ख

5. सृजनात्मकता की प्रकृति और पहलुओं की व्याख्या कीजिए। सृजनात्मकता बढ़ाने के तरीकों का वर्णन कीजिए। 20
6. दुश्चिन्ता को परिभाषित कीजिए और दुश्चिन्ता के सामान्य लक्षणों को बताइए। दुश्चिन्ता विकारों के प्रकारों का वर्णन कीजिए और दुश्चिन्ता एवं दुश्चिन्ता विकारों के प्रबंधन का वर्णन कीजिए। 20

7. सफल वृद्धता के पूर्व सूचकों की चर्चा कीजिए एवं सफल वृद्धता को प्रोत्साहित करने की रणनीतियों की चर्चा कीजिए। 20
8. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 10
- (अ) स्वास्थ्य का जैवमनोसामाजिक मॉडल
- (ब) मनोविज्ञान की शाखाएँ और भारत में मनोविज्ञान

× × × × × × ×