

No. of Printed Pages : 6

BPCG-175

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

Term-End Examination

June, 2026

BPCG-175 : PSYCHOLOGY FOR LIVING

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : Attempt any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section. All questions carry equal marks. Answer each question in about **400** words.

Section-A

1. Describe the meaning and characteristics of self-concept and self-esteem. 20

2. Explain the concept of motivation. Describe the types and theories of motivation. 8+12
3. Discuss the concept of stress. Describe the effects of stress on health and management of stress. 6+14
4. Describe the classification of personality disorders. Discuss treatments of personality disorders. 10+10

Section-B

5. Explain the concept of emotional intelligence. Discuss the role of emotions in mental health and well-being. 20
6. Discuss the importance of mindfulness, gratitude and forgiveness in promoting mental health and well-being. 20
7. Differentiate between ageing and ageism. Describe the theoretical paradigms of ageing. 6+14

8. Write short notes on the following in about
200 words each : 10+10

- (a) Familial influence on self and identity
- (b) Nature and components of attitude

BPCG-175**स्नातक उपाधि कार्यक्रम****(बी. डी. पी.)****सत्रांत परीक्षा****जून, 2026****बी.पी.सी.जी.-175 : जीवनयापन के लिए मनोविज्ञान**

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्नों का उत्तर देना आवश्यक है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए।

भाग—क

1. आत्म-संप्रत्यय और आत्म-सम्मान के अर्थ एवं लक्षणों का वर्णन कीजिए। 20

2. अभिप्रेरणा संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। अभिप्रेरणा के प्रकारों और सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 8+12
3. तनाव संप्रत्यय पर चर्चा कीजिए। स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव और तनाव प्रबंधन का वर्णन कीजिए। 6+14
4. व्यक्तित्व विकारों के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए। व्यक्तित्व विकारों के उपचार पर चर्चा कीजिए। 10+10

भाग—ख

5. सांवेगिक बुद्धि संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में संवेगों की भूमिका पर चर्चा कीजिए। 20
6. मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के संवर्धन में सचेतनता, कृतज्ञता एवं क्षमा के महत्व की चर्चा कीजिए। 20
7. वृद्धता (Ageing) एवं वयवाद (Ageism) में अंतर कीजिए। वृद्धता के सैद्धांतिक प्रतिमानों का वर्णन कीजिए। 6+14

8. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ
लिखिए : 10+10

(क) आत्म और पहचान पर पारिवारिक प्रभाव

(ख) अभिवृत्ति की प्रकृति और घटक

x x x x x