



Seat No.

Rayat Shikshan Sanstha's
Chhatrapati Shivaji College, Satara (Autonomous)
B.A. (SEM/CR) CBCS Part-II Semester-III Examination: October/November-2022
Psychology (Optional) Paper-III
PSYO3: Psychology for Living

Day and Date: Tuesday, 06/12/2022
Time: 10.30 AM To 12.30 PM

Total Marks: 60

Instructions:

1. All Questions are Compulsory.
2. All Questions carry equal marks.
3. Figures to the right indicate full marks

Q.1. Choose the Correct alternatives from the following.

15

- 1 ----- has the latent ability to improve and worsen overall body image.
A. Office B. Home C. Media D. Job
- 2 ----- Image can affect your body satisfaction.
A. Ideal body B. Self C. Self-concept D. Self-efficacy
- 3 Eating the right amount of healthy food means....
A. insensitive B. Inferior C. More D. Sensitive
- 4 The best way to lose weight is to ---- your extra calorie intake.
A. Medium B. less C. more D. None of these
- 5 Nearly ----- of American girls aged 17 are unhappy with their body image.
A. 40% B. 30% C. 60% D. 80%
- 6 The minimum level of stress is called -----.
A. Distress B. Hyperstress C. Eustress D. Hypostress
- 7 People with ----- type personality are more stressed.
A. Type B B. Type A C. Type C D. Type D
- 8 To reduce stress ----- It is effective and useful.
A. Jok B. Anger C. Tingle D. Ridicule
- 9 ----- In this stage, the body is alerted to deal with stressful situations.
A. Alarm reaction B. Resistance reaction C. General adaptation D. State of exhaustion
- 10 Expressing one's rights and feelings in a straightforward manner without violating the rights of others is ----- Yes.
A. Assertiveness B. Withdrawal C. Compromise D. Negotiation
- 11 ----- means our all inclusive image or awareness of ourselves.
A. Self-image B. Impression C. Self D. Self concept

- 12 The sum total of one's physical assets, behaviour, abilities, beliefs, values, and evaluation of oneself as a person is ----- yes.
A. Self-concept B. Imprint C. Self D. Self-image
- 13 The self-concept is organised and includes many 'selves' of the person's collective nature, so it is called -----.
A. Multiple self B. Real Self C. Self concept D. Self-image
- 14 The opposite view of self-consistency is ----- yes.
A. Self-consistency B. Self-inconsistency C. Self concept D. Self-image
- 15 ----- That means we have opinions about what and how other people think about us.
A. Social self B. Impression C. Self concept D. Self-image

Q.2. Write short Notes (Three out of Four) .

15

- 1 Smoking
- 2 Side effects of drugs
- 3 Resistance reactions
- 4 Social Self

Q.3. Write short Answers (Three out of Four) .

15

- 1 Explain obesity and the side effects of obesity.
- 2 Explain the components of stress.
- 3 Explain the personal traits of high self-esteem and low self-esteem.
- 4 Discuss the impact of social and cultural influences on self-concept.

Q.4.. Answer the following question on broad. (One out of two).

15

- 1 Explain the relationship between self-body and self-opinion.
- 2 Explain the difference between self-image and ideal self.

मराठी रूपांतर

सूचना: :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
2. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.
3. उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

१५

- 1 एकंदर शरीर प्रतिमा सुधारणे आणि बिघडविणे याची सुप्त क्षमता ----- मध्ये असते.
अ. कार्यालय ब. घर क. प्रसारमाध्यम ड. नोकरी
- 2 ----- प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.
अ. आदर्श शरीर ब. स्व क. स्व-कल्पना ड. स्व-सक्षमता
- 3 योग्य प्रमाणात आरोग्यवर्धक आहार घेणे म्हणजे..... खाणे होय.
अ. असंवेदनशील ब. निकृष्ट क. अति ड. संवेदनशील

- 4 वजन कमी करण्याचा उत्तम पर्याय म्हणजे सेवन केलेले अतिरिक्त उष्मांक (कॅलरीज) ----- करणे.
अ. मध्यम ब. कमी क. जास्त ड. यापैकी नाही
- 5 अमेरिकेतील वय वर्ष 17 मधील जवळपास ----- मुली त्यांच्या शरीर प्रतिमेबाबत नाखूश दिसतात.
अ. 40% ब. 30% क. 60% ड. 80%
- 6 न्यूनतम पातळीवरील ताणास ----- असे म्हणतात.
अ. क्लेशकारक ताण ब. अतिरिक्त ताण क. उपयुक्त ताण ड. अपुरा ताण
- 7 ----- प्रकारचे व्यक्तिमत्व असलेल्या व्यक्ती अधिक तणावग्रस्त असतात.
अ. Type B ब. Type A क. Type C ड. Type D
- 8 ताणतणाव कमी करण्यासाठी ----- हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो.
अ. विनोद ब. राग क. टिंगल ड. उपहास
- 9 ----- या अवस्थेत ताणजन्य परिस्थितीस सामोरे जाण्यासाठी शरीरास सतर्क केले जाते.
अ. सावधान प्रतिक्रिया ब. प्रतिरोधक प्रतिक्रिया क. सामान्य प्रतियोजन ड. क्लांती किंवा थकव्याची अवस्था
- 10 इतरांच्या अधिकारांचे उल्लंघन न करता स्वतःचे अधिकार आणि भावना सरळ मार्गाने व्यक्त करणे म्हणजे ----- होय.
अ. आग्रहीपणा ब. माघार घेणे क. तडजोड ड. वाटाघाटी
- 11 ----- म्हणजे आपली आपल्या बाबत सर्व समावेशक प्रतिमा किंवा जागरूकता होय.
अ. स्व-प्रतिमा ब. छाप क. स्व ड. स्व संकल्पना
- 12 स्वतःची शरीरसंपदा, वर्तन, क्षमता, समजुती, मूल्ये आणि व्यक्ति म्हणून स्वतःचे केलेले मूल्यमापन या सर्वांचे संकलन म्हणजे ----- होय.
अ. स्वसंकल्पना ब. छाप क. स्व ड. स्व-प्रतिमा
- 13 स्व संकल्पना ही संघटित स्वरूपाचे असून व्यक्तीच्या एकत्रित स्वरूपाच्या अनेक 'स्व' चा समावेश यामध्ये होतो म्हणून यास ----- असे म्हणतात.
अ. अनेकविध स्व ब. वास्तव्य स्व क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा
- 14 स्व-सुसंगतीच्या विरोधी मत म्हणजे ----- होय.
अ. स्व-सुसंगती ब. स्व-विसंगती क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा
- 15 ----- म्हणजे इतर लोक आपल्या बाबत काय व कसा विचार करतात याबद्दलची आपली मते होत.
अ. सामाजिक स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा

Q.2.टीपा लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन).

१५

- 1 धूम्रपान
- 2 मादक द्रव्यांचे दुष्परिणाम
- 3 प्रतिरोधक प्रतिक्रिया
- 4 सामाजिक स्व

Q.3.थोडक्यात उत्तरे लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन) .

१५

- 1 लठ्ठपणा व लठ्ठपणाचे दुष्परिणाम स्पष्ट करा.
- 2 ताणाचे घटक स्पष्ट करा.

- 3 उच्च स्व-आदर आणि निम्न स्व-आदर याविषयीची व्यक्तीगत गुणवैशिष्टे स्पष्ट करा.
- 4 स्व-संकल्पनावर सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभावाच्या होणा-या परिणामाची चर्चा करा.

Q.4.सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१५

- 1 स्व-शरीर व स्व-मत यामधील संबंध स्पष्ट करा
- 2 स्व-प्रतिमा आणि आदर्श स्व यातील फरक स्पष्ट करा.

Model Answer Paper

Rayat Shikshan Sanstha's
Chhatrapati Shivaji College, Satara (Autonomous)
B.A. (SEM/CR) CBCS Part-II Semester-III Examination: October/November-2022
Psychology (Optional) Paper-III
PSYO3: Psychology for Living
Day and Date: Tuesday, 06/12/2022 **Total Marks: 60**
Time: 10.30 AM To 12.30 PM

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

१५

- 1 एकंदर शरीर प्रतिमा सुधारणे आणि बिघडविणे याची सुप्त क्षमता ----- मध्ये असते.
अ. कार्यालय ब. घर क. प्रसारमाध्यम ड. नोकरी
Option 3
- 2 ----- प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.
अ. आदर्श शरीर ब. स्व. क. स्व-कल्पना ड. स्व-सक्षमता
Option 1
- 3 योग्य प्रमाणात आरोग्यवर्धक आहार घेणे म्हणजे..... खाणे होय.
अ. असंवेदनशील ब. निकृष्ट क. अति ड. संवेदनशील
Option 4
- 4 वजन कमी करण्याचा उत्तम पर्याय म्हणजे सेवन केलेले अतिरिक्त उष्मांक (कॅलरीज) ----- करणे.
अ. मध्यम ब. कमी क. जास्त ड. यापैकी नाही
Option 2
- 5 अमेरिकेतील वय वर्ष 17 मधील जवळपास ----- मुली त्यांच्या शरीर प्रतिमेबाबत नाखूश दिसतात.
अ. 40% ब. 30% क. 60% ड. 80%
Option 4
- 6 न्यूनतम पातळीवरील ताणास ----- असे म्हणतात.
अ. क्लेशकारक ताण ब. अतिरिक्त ताण क. उपयुक्त ताण ड. अपुरा ताण
Option 4

7 ----- प्रकारचे व्यक्तिमत्व असलेल्या व्यक्ती अधिक तणावग्रस्त असतात.

अ. Type B ब. Type A क. Type C ड. Type D

Option 2

8 ताणतणाव कमी करण्यासाठी ----- हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो.

अ. विनोद ब. राग क. टिंगल ड. उपहास

Option 1

9 ----- या अवस्थेत ताणजन्य परिस्थितीस सामोरे जाण्यासाठी शरीरास सतर्क केले जाते.

अ. सावधान प्रतिक्रिया ब. प्रतिरोधक प्रतिक्रिया क. सामान्य प्रतियोजन ड. क्लांती किंवा थकव्याची अवस्था

Option 1

10 इतरांच्या अधिकारांचे उल्लंघन न करता स्वतःचे अधिकार आणि भावना सरळ मार्गाने व्यक्त करणे म्हणजे ----- होय.

अ. आग्रहीपणा ब. माघार घेणे क. तडजोड ड. वाटाघाटी

Option 1

11 ----- म्हणजे आपली आपल्या बाबत सर्व समावेशक प्रतिमा किंवा जागरूकता होय.

अ. स्व-प्रतिमा ब. छाप क. स्व ड. स्व संकल्पना

Option 4

12 स्वतःची शरीरसंपदा, वर्तन, क्षमता, समजुती, मूल्ये आणि व्यक्ति म्हणून स्वतःचे केलेले मूल्यमापन या सर्वांचे संकलन म्हणजे ----- होय.

अ. स्वसंकल्पना ब. छाप क. स्व ड. स्व-प्रतिमा

Option 3

13 स्व संकल्पना ही संघटित स्वरूपाचे असून व्यक्तीच्या एकत्रित स्वरूपाच्या अनेक 'स्व' चा समावेश यामध्ये होतो म्हणून यास ----- असे म्हणतात.

अ. अनेकविध स्व ब. वास्तव्य स्व क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा

Option 1

14 स्व-सुसंगतीच्या विरोधी मत म्हणजे ----- होय.

अ. स्व-सुसंगती ब. स्व-विसंगती क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा

Option 2

15 ----- म्हणजे इतर लोक आपल्या बाबत काय व कसा विचार करतात याबद्दलची आपली मते होत.

अ. सामाजिक स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा

Option 1

Q.2. टीपा लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन).

1 धुम्रपान

Ans:

2 मादक द्रव्यांचे दुष्परिणाम

Ans:

3 प्रतिरोधक प्रतिक्रिया

Ans:

4 सामाजिक स्व

Ans:

Q.3.थोडक्यात उत्तरे लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन) .

१५

1 लठ्ठपणा व लठ्ठपणाचे दुष्परिणाम स्पष्ट करा.

Ans:

2 ताणाचे घटक स्पष्ट करा.

Ans:

3 उच्च स्व-आदर आणि निम्न स्व-आदर याविषयीची व्यक्तीगत गुणवैशिष्टे स्पष्ट करा.

Ans:

4 स्व-संकल्पनावर सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभावाच्या होणा-या परिणामाची चर्चा करा.

Ans:

Q.4.सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१५

1 स्व-शरीर व स्व-मत यामधील संबंध स्पष्ट करा

Ans:

2 स्व-प्रतिमा आणि आदर्श स्व यातील फरक स्पष्ट करा.

Ans:
