

**B.A. (SEM/CR) CBCS Part-II Semester-III Examination: March/April-2023**  
**Psychology (Optional) Paper-III**  
**PSYO3: Psychology for Living**

**Day and Date: Tuesday, 16/05/2023**  
**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 ----- Image can affect your body satisfaction.  
A. Ideal body B. Self C. Self-concept D. Self-efficacy
- 2 There is a positive correlation between poor health and emotional -----.  
A. Volatility B. Stability C. Adjustment D. Balance
- 3 Excess body fat means ----- yes.  
A. BMI B. Personality C. Obesity D. Body image
- 4 ----- This is a positive ideal of health.  
A. Sickness B. Healthiness C. Overweight D. Death
- 5 The best way to lose weight is to ----- your extra calorie intake.  
A. Medium B. less C. more D. None of these
- 6 ----- Stress is very harmful and it disturbs the balance of a person.  
A. Hyperstress B. Distress C. Eustress D. Hypostress
- 7 Useful stress is called ----- stress.  
A. Harmful B. Hyperstress C. Hypostress D. Beneficial
- 8 People with ----- type personality are more stressed.  
A. Type B B. Type A C. Type C D. Type D
- 9 To reduce stress ----- It is effective and useful.  
A. Jok B. Anger C. Tingle D. Ridicule
- 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 How I look at myself is called -----.  
A. Self B. Impression C. Self-concept D. Self-image
- 13 ----- means a goal or a dream in front of a person.  
A. Ideal self B. Impression C. Self concept D. Self-image

14 The most important aspect of self concept is ----- Yes.

A. Self B. Self-esteem 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 Influence of media on woman-image

2 Side effects of drugs

3 Contingencies that cause stress

4 Social Self

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

15

1 Briefly explain what is ideal body.

2 How Stress Can Be Used for Personal Growth

3 Discuss the impact of social and cultural influences on self-concept.

4 Explain the basic characteristics of self-concept.

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

15

1 Explain the relationship between media and body image.

2 Briefly explain how to manage stress.

## 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 ----- प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.

अ. आदर्श शरीर ब. स्व. स्व-कल्पना ड. स्व-सक्षमता

2 निकृष्ट आरोग्य आणि भावनिक ----- यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.

अ. अस्थिरता ब. स्थिरता क. समायोजन ड. संतुलन

3 शरीरात चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे ----- होय.

अ. बी.एम.आय. ब. व्यक्तिमत्त्व क. लठ्ठपणा ड. शरीर प्रतिमा

4 ----- हा आरोग्याचा सकारात्मक आदर्श आहे.

अ. रोगीपणा ब. निरोगीपणा क. अति वजन ड. मृत्यू

5 वजन कमी करण्याचा उत्तम पर्याय म्हणजे सेवन केलेले अतिरिक्त उष्मांक (कॅलरीज) ----- करणे.

अ. मध्यम ब. कमी क. जास्त ड. यापैकी नाही

6 ----- ताण हा अत्यंत अपायकारक असून त्यामुळे व्यक्तीचे संतुलन बिघडते.

अ. अतिरिक्त ताण ब. क्लेशकारक ताण क. उपयुक्त ताण ड. अपुरा ताण

7 उपयुक्त ताणास ----- ताण असे म्हणतात.

अ. अपायकारक ब. अतिरिक्त क. अपुरा ड. लाभदायक

- 8 ----- प्रकारचे व्यक्तिमत्व असलेल्या व्यक्ती अधिक तणावग्रस्त असतात.  
अ. Type B ब. Type A क. Type C ड. Type D
- 9 ताणतणाव कमी करण्यासाठी ----- हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो.  
अ. विनोद ब. राग क. टिंगल ड. उपहास
- 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 मी मला कसा दिसतो यालाच ----- असे म्हणतात.  
अ. स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा
- 13 ----- म्हणजे व्यक्तीसमोरील ध्येय किंवा स्वप्न होय.  
अ. आदर्श स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा
- 14 स्व संकल्पनेची सर्वात महत्त्वाची बाजू म्हणजे ----- होय.  
अ. स्व ब. स्व-आदर 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 माध्यमांचा स्त्री-प्रतिमेवरील प्रभाव
- 2 मादक द्रव्यांचे दुष्परिणाम
- 3 ताण निर्माण करणाऱ्या आकस्मिक घटना
- 4 सामाजिक स्व

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

१५

- 1 आदर्श शरीर म्हणजे काय ते थोडक्यात स्पष्ट करा.
- 2 व्यक्तिगत वाढीसाठी ताणाचा उपयोग कसा होतो.
- 3 स्व-संकल्पनावर सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभावाच्या होणाऱ्या परिणामाची चर्चा करा.
- 4 स्व-संकल्पनेची मुलभूत वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

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

१५

- 1 प्रसारमाध्यम व शरीर प्रतिमा यामधील संबंध स्पष्ट करा.
- 2 ताण व्यवस्थापन कसे करावे ते थोडक्यात स्पष्ट करा.

\*\*\*\*\*

## **Model Answer Paper**

---

**B.A. (SEM/CR) CBCS Part-II Semester-III Examination: March/April-2023**

**Psychology (Optional) Paper-III**

**PSYO3: Psychology for Living**

**Day and Date: Tuesday, 16/05/2023**

**Total Marks: 60**

**Time: 10.30 AM To 12.30 PM**

-----  
**Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.**

१५

- 1 ----- प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.  
अ.आदर्श शरीर ब.स्व क.स्व-कल्पना ड.स्व-सक्षमता
- Option 1
- 2 निकृष्ट आरोग्य आणि भावनिक ----- यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.  
अ. अस्थिरता ब. स्थिरता क. समायोजन ड. संतुलन
- Option 1
- 3 शरीरात चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे ----- होय.  
अ. बी.एम.आय. ब. व्यक्तिमत्त्व क.लठ्ठपणा ड. शरीर प्रतिमा
- Option 3
- 4 ----- हा आरोग्याचा सकारात्मक आदर्श आहे.  
अ. रोगीपणा ब.निरोगीपणा क. अति वजन ड.मृत्यू
- Option 2
- 5 वजन कमी करण्याचा उत्तम पर्याय म्हणजे सेवन केलेले अतिरिक्त उष्मांक (कॅलरीज) ----- करणे.  
अ. मध्यम ब. कमी क. जास्त ड. यापैकी नाही
- Option 2
- 6 ----- ताण हा अत्यंत अपायकारक असून त्यामुळे व्यक्तीचे संतुलन बिघडते.  
अ. अतिरिक्त ताण ब.क्लेशकारक ताण क. उपयुक्त ताण ड. अपुरा ताण
- Option 2
- 7 उपयुक्त ताणास ----- ताण असे म्हणतात.  
अ. अपायकारक ब. अतिरिक्त क. अपुरा ड. लाभदायक
- Option 4
- 8 ----- प्रकारचे व्यक्तिमत्व असलेल्या व्यक्ती अधिक तणावग्रस्त असतात.  
अ. Type B ब. Type A क. Type C ड. Type D
- Option 2
- 9 ताणतणाव कमी करण्यासाठी ----- हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो.  
अ. विनोद ब. राग क. टिंगल ड. उपहास
- 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 मी मला कसा दिसतो यालाच ----- असे म्हणतात.  
अ. स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड.स्व-प्रतिमा
- Option 4
- 13 ----- म्हणजे व्यक्तीसमोरील ध्येय किंवा स्वप्न होय.  
अ.आदर्श स्व ब. छाप क. स्व संकल्पना ड. स्व-प्रतिमा
- Option 1
- 14 स्व संकल्पनेची सर्वात महत्त्वाची बाजू म्हणजे ----- होय.  
अ. स्व ब. स्व-आदर 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).**

१५

1 माध्यमांचा स्त्री-प्रतिमेवरील प्रभाव

Ans:

2 मादक द्रव्यांचे दुष्परिणाम

Ans:

3 ताण निर्माण करणाऱ्या आकस्मिक घटना

Ans:

4 सामाजिक स्व

Ans:

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

१५

1 आदर्श शरीर म्हणजे काय ते थोडक्यात स्पष्ट करा.

Ans:

2 व्यक्तिगत वाढीसाठी ताणाचा उपयोग कसा होतो.

Ans:

3 स्व-संकल्पनावर सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभावाच्या होणाऱ्या परिणामाची चर्चा करा.

Ans:

4 स्व-संकल्पनेची मुलभूत वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

Ans:

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

१५

1 प्रसारमाध्यम व शरीर प्रतिमा यामधील संबंध स्पष्ट करा.

Ans:

2 ताण व्यवस्थापन कसे करावे ते थोडक्यात स्पष्ट करा.

Ans:

\*\*\*\*\*