

Assignment

B.A. (Hons.) English II Year (Annual Mode)
DCC (Psychology)
Psychology of Living
(Code : B-801)

पूर्णांक : 100
M.M. :100

*Attempt any two questions in all.
All questions carry equal marks.*

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दो।
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(Write your Name and Roll No. on each page of your answer sheet.)
(अपनी उत्तर पुस्तिका के प्रत्येक पृष्ठ पर अपना नाम और रोल नंबर लिखें।)

- Q.1. Discuss different ways in which hope and resilience can aid a person to cope with stress and anxiety during the current COVID-19 pandemic.
वर्तमान COVID-19 महामारी के दौरान तनाव और चिंता का सामना करने के लिए आशा और लचीलेपन में मदद करने के लिए विभिन्न तरीकों पर चर्चा करें।
- Q.2. Elucidate how understanding one's emotions and regulating them helps in self-growth and healthy living.
यह समझना कि किसी की भावनाओं को समझना और उनका नियमन करना किस तरह से आत्म-विकास और स्वस्थ रहने में मदद करता है।
- Q.3. Suggest some strategies to enhance the physical and psychological and well-being of people during the Lockdown period.
लॉकडाउन अवधि के दौरान लोगों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक और भलाई को बढ़ाने के लिए कुछ रणनीतियों का सुझाव दें।
- Q.4. By reflecting on personal experiences, discuss how family, peers, groups and culture influence the construal of Self/Self-identity.
व्यक्तिगत अनुभवों पर विचार करके, चर्चा करें कि परिवार, सहकर्मी, समूह और संस्कृति स्वयं / आत्म-पहचान की कमी को कैसे प्रभावित करते हैं।