

June : 2026

PSYCHOLOGY

Paper: SEC-PSY-201

SELF AND PERSONALITY DEVELOPMENT

Time: 2½ Hours

Total Mark: 60

(The figures in the right margin indicate full marks of the questions)

1. Answer the following questions in brief: 1×6=6
তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ সংক্ষেপে উত্তৰ দিয়াঁ :
 - a) What is the full form of SWOT?
SWOT-ৰ পূৰ্ণৰূপ কি?
 - b) Name one contributor to the psychodynamic approach.
মনোবিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি (Psychodynamic approach)ৰ এজন
অৱদানকাৰীৰ নাম লিখাঁ।
 - c) What is Resilience?
স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) কি?
 - d) Define self-compassion?
আত্ম-সহানুভূতি (Self-compassion) ৰ সংজ্ঞা দিয়াঁ।
 - e) What is the meaning of self?
আত্ম (Self) ৰ অৰ্থ কি?
 - f) Define mindfulness?
মননশীলতা (Mindfulness) ৰ সংজ্ঞা দিয়াঁ।
2. Answer the following questions: 3×4=12
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়াঁ :
 - a) Describe self-esteem, appropriate with examples.
উপযুক্ত উদাহৰণসহ আত্ম-মৰ্যাদা (self-esteem) বৰ্ণনা কৰাঁ।

b) What is the role of mindfulness in personal growth and development.

ব্যক্তিগত বিকাশ আৰু উন্নয়নত মননশীলতা (Mindfulness) ৰ ভূমিকা কি?

c) State any two characteristics of behavioural approach.

আচৰণমূলক পদ্ধতি (Behavioral approach) ৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

d) Describe any one reflective exercise to cultivate self-compassion and self-acceptance.

আত্ম-সহানুভূতি (Self-compassion) আৰু আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা (Self-acceptance) গঢ়ি তোলাৰ বাবে এটা আত্ম-প্রতিফলনমূলক অনুশীলন (Reflective exercise) আলোচনা কৰা।

3. Discuss any four Self-Management Skills. 8

চাৰিটা আত্ম-পৰিচালনা দক্ষতা (Self-Management Skills) আলোচনা কৰা।

OR /অথবা

What role do optimism, compassion, forgiveness, and gratitude play in personal transformation?

আশাবাদ (Optimism), সহানুভূতি (Compassion), ক্ষমাশীলতা (Forgiveness) আৰু কৃতজ্ঞতাই (Gratitude) ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰত কি ভূমিকা পালন কৰে?

4. Discuss the techniques for developing mindfulness and self-compassion. 6+6=12

মননশীলতা (Mindfulness) আৰু আত্ম-সহানুভূতি (Self-compassion) বিকাশৰ কৌশলসমূহ আলোচনা কৰা।

5. Explain the Type and Trait approaches to the study of personality. 6+6=12

ব্যক্তিত্ব অধ্যয়নৰ প্ৰকাৰভিত্তিক (Type) আৰু বৈশিষ্ট্যভিত্তিক (Trait) পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

6. What problems are commonly faced in effective time management?

What time management techniques would you use to prepare for an exam scheduled in two weeks? 4+6=10

ফলপ্ৰসূ সময় পৰিচালনাত সাধাৰণতে কেনেধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হয়? দুসপ্তাহ পাছত অনুষ্ঠিত হ'বলগীয়া পৰীক্ষাৰ বাবে প্ৰস্তুতি চলাবলৈ তুমি কোনবোৰ সময় পৰিচালনা কৌশল ব্যৱহাৰ কৰিবা?

OR /অথবা

Explain the different types of goals. Suppose you want to crack a competitive exam. Discuss the steps you would follow to achieve this goal. 5+5=10

লক্ষ্য (Goals) ৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ ব্যাখ্যা কৰা। ধৰি লোৱা, তুমি এটা প্ৰতিযোগিতামূলক পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হ'ব বিচাৰা। এই লক্ষ্য লাভ কৰিবলৈ তুমি কোনবোৰ পদক্ষেপ অনুসৰণ কৰিবা আলোচনা কৰা।
