

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 3552

Unique Paper Code : 12115909

FC

Name of the Paper : Psychology for Health and Well-being

Name of the Course : B.A. (Hons.) Psychology (GE)

Semester : I

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।)

**Note :** Answers may be written *either* in English *or* in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**टिप्पणी :** इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

Attempt *All* questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।

1. What is health? Discuss the different components of health.

5+10

स्वास्थ्य क्या है ? स्वास्थ्य के विभिन्न घटकों की चर्चा कीजिए।

Or

(अथवा)

Discuss the Biopsychosocial Model of Health and Illness. How is it different from the Medical model ?

10+5

स्वास्थ्य एवं बीमारियों के जैव मनोसामाजिक मॉडल की चर्चा कीजिए। यह चिकित्सा मॉडल से किस तरह भिन्न है ?

P.T.O.

2. What is stress ? Identify the causes and consequences of stress. Suggest ways to manage stress. 5+5+5

तनाव क्या है ? तनाव के कारणों और परिणामों को पहचानिए। तनाव प्रबंधन के तरीकों को सुझाइए।

Or

(अथवा)

Discuss the nature and sources of stress. Highlight the effects of stress on physical and mental health. How can stress be managed ? 5+5+5

तनाव की प्रकृति और स्रोतों की चर्चा कीजिए। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों पर प्रकाश डालिए। तनाव को कैसे प्रबंधित किया जा सकता है ?

3. Discuss the role of exercise, nutrition and other health enhancing behaviours with suitable examples. Also shed light on some health compromising behaviours. 7.5+7.5

उपयुक्त उदाहरण की सहायता से अभ्यास, पोषण और अन्य स्वास्थ्य बढ़ाने वाले व्यवहारों के योगदान की चर्चा कीजिए। अन्य स्वास्थ्य समझौतापरक व्यवहारों पर भी प्रकाश डालिए।

Or

(अथवा)

Highlight the techniques of illness management. Discuss the health protective behaviours. 7.5+7.5

बीमारी प्रबंधन की तकनीकियों पर प्रकाश डालिए। स्वास्थ्य संरक्षण व्यवहारों का वर्णन कीजिए।

4. Discuss how hope and optimism impact the enhancement of health and well-being ? 15

स्वास्थ्य और वेल-बीइंग को बढ़ाने में आशावाद और आशा कैसे प्रभावित करते हैं ? चर्चा कीजिए।

Or

(अथवा)

Discuss the role of cultivation of inner strengths in managing illness and promoting health. 15  
 बीमारी प्रबंधन और स्वास्थ्य को बढ़ाने में आंतरिक शक्ति के विकास के योगदान का वर्णन कीजिए।

5. Write short notes on any *two* of the following :

7.5+7.5

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) Models of well-being

वेल-बीइंग के मॉडल

(b) Gainful Employment and Me/We Balance

लाभकारी रोजगार और मुझे/हम संतुलन

(c) Relationship between Health and Psychology

स्वास्थ्य और मनोविज्ञान के बीच संबंध

(d) Coping with Stress.

तनाव के साथ समायोजन।