

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 1524

D

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 211616

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

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

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **all** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. Answers may be written in Hindi or English but the same medium should be followed throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Discuss the relationship between health and Psychology. Outline the goals of Health Psychology. (75,7.5)

स्वास्थ्य और मनोविज्ञान के संबंध की चर्चा कीजिए। स्वास्थ्य मनोविज्ञान के लक्ष्यों का लेखाजोखा बताइये।

OR

Discuss the various components of health and illness. Comment on the relevance of Health Psychology in the present context. (7.5, 7.5)

स्वास्थ्य और बीमारी के विभिन्न खण्डों पर चर्चा कीजिए। स्वास्थ्य मनोविज्ञान के वर्तमान महत्त्व पर टिप्पणी करें।

P.T.O.

2. Give an account of the factors leading to enhanced Life satisfaction. How does life satisfaction contribute to wellbeing? (10,5)

जीवन संतुष्टि की वृद्धि के विभिन्न कारकों का खाता दें। जीवन संतुष्टि किस प्रकार भलाई में सहायक है।

OR

Using the Indian perspective explain the notion of well-being. (15)

भलाई के विषय के भारतीय परिपेक्ष्य में समझाएं।

3. Identify the causes and consequences of stress. Suggest ways to manage stress. (10,5)

तनाव के कारणों और परिणाम का चयन कीजिए। तनाव के प्रबंधन के तरीकों का सुझाव दें।

OR

What is pain? Explain how the quality of pain influences its management. (15)

कष्ट क्या है? किस प्रकार कष्ट की गुणवत्ता प्रबंधन को प्रभावित करती है।

4. Relate resilience, hope and optimism. Explain the perspectives of optimism. (5,10)

पलटाव, आशा और आशावाद का संबंध बताइये। आशावाद के परिपेक्ष्य को समझाये।

OR

A positive self is a necessary precondition and has implications for wellbeing. Comment. (15)

एक सकारात्मक आत्म एक आवश्यक पूर्व शर्त है और भलाई के लिए निहितार्थ है।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) Mind-Body relationship

शरीर - मन संबंध

(b) Positive affect

साकारात्मक प्रभाव

(c) Chronic illness

स्थायी बीमारी

(d) Role of exercise, safety and nutrition in health and wellbeing (7.5+7.5)

व्यायाम, सुरक्षा एवं पोषण का स्वास्थ्य और भलाई पर प्रभाव

(700)