

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 6302

E

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 either in English or Hindi; but the same medium should be used 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 के उत्तर दीजिए।
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. What is health psychology ? Discuss the different perspectives on health and illness. (5,10)

P.T.O.

स्वास्थ्य मनोविज्ञान क्या है ? स्वास्थ्य और बीमारी पर अलग-अलग दृष्टिकोण पर चर्चा करें ।

**OR**

Describe the various components of health. Discuss the relationship between mind and body. (6,9)

स्वास्थ्य के विभिन्न घटकों का वर्णन करें । मन और शरीर के संबंध पर चर्चा करें ।

2. What do you understand by subjective well-being ? Discuss the relationship between affect and well-being. (7,8)

व्यक्तिपरक भलाई से आप क्या समझते हैं ? भलाई और असर (affect) के संबंधों पर चर्चा करें ।

**OR**

With the help of suitable examples, explain emotional, psychological and social aspects of subjective well-being. (15)

उपयुक्त उदाहरणों की मदद से, व्यक्तिपरक भलाई में भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पहलुओं की व्याख्या करें ।

3. How does stress affects health ? Discuss any six techniques of stress management. (6,9)

तनाव स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है ? तनाव प्रबंधन के किसी भी छह तकनीक पर चर्चा करें ।

**OR**

Throw light on the emotional responses to chronic illness. Briefly state the various interventions for the management of chronic illness. ( 8,7)

पुरानी बीमारी के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर प्रकाश डालें। संक्षेप में पुरानी बीमारी के प्रबंधन के लिए विभिन्न उपायों की चर्चा करें।

4. Discuss the various benefits of exercise and healthy diet in promoting health. (15)

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में व्यायाम और स्वस्थ आहार के विभिन्न लाभों पर चर्चा करें।

**OR**

Define Self-efficacy. Discuss the various sources and outcomes of self-efficacy. (5,10)

आत्म प्रभावकारिता को परिभाषित करें। आत्म प्रभावकारिता के विभिन्न स्रोतों और परिणामों पर चर्चा करें।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर लघु नोट लिखें :

- (i) Goals of health psychology

स्वास्थ्य मनोविज्ञान के लक्ष्य

- (ii) Indian Perspective on Well-being

भलाई पर भारतीय परिप्रेक्ष्य

(iii) Meaning and dimensions of pain

दर्द के अर्थ और आयाम

(iv) Sources of Resilience

(7.5+7.5)

लचीलापन के स्रोत