

S. No. of Ques Paper : 3349
Unique Paper Code : 2114001002
Name of the Paper : G.E.- 1 Psychology for healthy living
Name of the Course : B.A. (Hons) Psychology NEP
Semester : I
Maximum Marks : 90

Instructions for the Candidates

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

(इस प्रश्नपत्र की प्राप्ति पर तुरंत अपना रोल नंबर लिखें)

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

उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

There are five questions in all. Attempt **all** questions.

कुल पाँच प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों का प्रयास करें।

All questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

Q.1. What is stress? Describe in detail the effect of stress on physical and mental health. (18)

तनाव क्या है? शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का विस्तार से वर्णन कीजिए।

OR

Critically analyze various strategies that can be used to cope with stress. (18)

विभिन्न रणनीतियों का आलोचनात्मक विश्लेषण करें जिनका उपयोग तनाव से निपटने के लिए किया जा सकता है।

Q.2. What do you understand by the concept of Well-being? Describe all types of well-being by giving suitable examples. (18)

कल्याण की अवधारणा से आप क्या समझते हैं? उपयुक्त उदाहरण देते हुए सभी प्रकार के कल्याण का वर्णन कीजिए।

OR

Compare and contrast Medical model of health with Bio-psycho-social Model of health. (18)
स्वास्थ्य के चिकित्सा मॉडल की तुलना स्वास्थ्य के जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक मॉडल से करे

Q.3. What are the various health promoting behavior? Elucidate how Nutrition plays important role in maintaining good health. (18)

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले विभिन्न व्यवहार क्या हैं? अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में पोषण किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, स्पष्ट कीजिए।

OR

Describe in detail how exercise and sleep are consider to be health enhancing behavior. (18)
विस्तार से वर्णन कीजिए कि किस प्रकार व्यायाम और नींद को स्वास्थ्य वर्धक व्यवहार माना जाता है।

Q.4. Describe in detail Snyder's model of Hope by giving suitable examples. (18)

स्नाइडर के होप मॉडल का उपयुक्त उदाहरण देते हुए विस्तार से वर्णन कीजिए।

OR

Critically discuss Bandura's concept of Self-Efficacy and its application in different arenas.(18)

बंदूरा की स्व-प्रभावकारिता की अवधारणा और विभिन्न क्षेत्रों में इसके अनुप्रयोग की आलोचनात्मक चर्चा करें।

Q.5. Write short notes on **any two** of the following : (9+9=18)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- Coping Techniques
मुकाबला करने की तकनीक
- Hedonistic & Eudaimonic well-being
सुखवादी और यूडायमोनिक कल्याण
- Optimism as an Explanatory Style
व्याख्यात्मक शैली के रूप में आशावाद
- Hope : its applications
आशा: इसके अनुप्रयोग