

4. What are some common sources or triggers of stress in daily life and how do they vary among individuals and cultures? (18)

दैनिक जीवन में तनाव के कुछ सामान्य स्रोत या ट्रिगर क्या हैं और वे व्यक्तियों और संस्कृतियों के बीच कैसे भिन्न होते हैं?

Or

How does chronic or prolonged stress contribute to various health consequences? Describe the role of meditation in stress management. (18)

क्रोनिक या दीर्घकालिक तनाव विभिन्न स्वास्थ्य परिणामों में कैसे योगदान देता है? तनाव प्रबंधन में ध्यान की भूमिका का वर्णन करें।

5. Write short notes on any **two** of the following : (9,9)

- (i) Continuum of Health and Illness
- (ii) Eating behaviors
- (iii) Physical activity and emotional well being
- (iv) Nature of Stress

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता
- (ii) खान-पान का व्यवहार
- (iii) शारीरिक गतिविधि और भावनात्मक कल्याण
- (iv) तनाव की प्रकृति

(1000)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5994

H

Unique Paper Code : 2114001203

Name of the Paper : Health and Well Being

Name of the Course : **Generic Elective (GE): Psychology**

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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।

P.T.O.

2. सभी प्रश्नों का उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के समान अंक 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. Explain the concept of health and well being. Discuss the biospsychosocial model of health with the help of an example. (18)

स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा को स्पष्ट करें। एक उदाहरण की सहायता से स्वास्थ्य के बायोस्कोसोशल मॉडल पर चर्चा करें।

Or

Discuss the key features and indicators of health and well being. Explain how mind-body relationship helps psychologists to manage health and illness. (18)

स्वास्थ्य और कल्याण की प्रमुख विशेषताओं और संकेतकों पर चर्चा करें। बताएं कि मन-शरीर का संबंध मनोवैज्ञानिकों को स्वास्थ्य और बीमारी का प्रबंधन करने में कैसे मदद करता है।

2. How does the Health Belief Model address the role of social and environmental factors in influencing health beliefs and behaviors? (18)

स्वास्थ्य विश्वास मॉडल स्वास्थ्य मान्यताओं और व्यवहारों को प्रभावित करने में सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों की भूमिका को कैसे संबोधित करता है?

Or

How does the Stages of Change Model contribute to our understanding of health compromised behaviours? Discuss with examples. (18)

परिवर्तन मॉडल के चरण स्वास्थ्य से समझौता किए गए व्यवहारों की हमारी समझ में कैसे योगदान करते हैं? उदाहरण सहित चर्चा करें।

3. What are the potential benefits of physical activity? How does regular physical activity contribute to overall health and mental well-being? (18)

शारीरिक गतिविधि के संभावित लाभ क्या हैं? नियमित शारीरिक गतिविधि समग्र स्वास्थ्य और मानसिक कल्याण में कैसे योगदान देती है?

Or

What is emotional regulation? Describe any one strategy of emotional regulation in detail. (18)

भावनात्मक नियमन क्या है? भावनात्मक नियमन की किसी एक रणनीति का विस्तार से वर्णन करें।