

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 3468

Unique Paper Code : 2114001002

Name of the Paper : GE : Psychology for Healthy Living

Name of the Course : Generic Elective : Psychology

Semester : I

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

(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 प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

The paper consists of two sections.

Attempt any *three* questions from Section A.

Attempt any *three* short notes from Section B.

पेपर में दो खंड हैं।

खण्ड 'अ' से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खंड 'ब' से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त नोट्स लिखिये।

P.T.O.

Section A/खण्ड 'अ'

Attempt any *three* questions from the following :

3×20=60

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए :

1. What is coping ? Discuss coping strategies with suitable examples. 5+15

सामना करना क्या है ? उपयुक्त उदाहरणों के साथ मुकाबला करने की रणनीतियों पर चर्चा कीजिए।

2. Define well-being. Using relevant examples, explain hedonistic and eudaimonic well-being. 5+15

कल्याण को परिभाषित कीजिए। प्रासंगिक उदाहरणों का उपयोग करते हुए, सुखवादी और युदैमोनिक कल्याण की व्याख्या कीजिये।

3. Elaborate on the roles of nutrition and sleep as health-enhancing behaviours, providing suitable examples. 20

उपयुक्त उदाहरण प्रदान करते हुए स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के रूप में पोषण और नींद की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

4. Define positive psychology. Discuss the role of hope and optimism in promoting positive human functioning. 5+15

सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए। सकारात्मक मानवीय कार्यप्रणाली को बढ़ावा देने में आशा और आशावाद की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

5. Explain the bio-psycho-social approach to health. Discuss the techniques of managing stress. 8+12

स्वास्थ्य के प्रति जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक दृष्टिकोण की व्याख्या कीजिए। तनाव प्रबंधन की तकनीकों पर चर्चा कीजिए।

Section B/खंड ब

6. Write short notes on any *three* of the following :

3×10=30

- (i) Effects of stress on physical and mental health.
- (ii) Applications of self-efficacy in different arenas.
- (iii) Components of well-being.
- (iv) Medical approach to health.
- (v) Exercise as a health enhancing behaviour.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त नोट्स लिखिए :

- (i) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव।
- (ii) विभिन्न क्षेत्रों में आत्म-प्रभावकारिता के अनुप्रयोग
- (iii) भलाई के घटक
- (iv) स्वास्थ्य के प्रति चिकित्सा दृष्टिकोण
- (v) स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के रूप में व्यायाम करें।