

तनाव के विभिन्न कारणों और शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव पर चर्चा करें। अपनी बातों को स्पष्ट करने के लिए उदाहरण प्रदान करें।

SECTION B

खंड बी

6. Write short notes on **any three** of the following:
(10 x 3 = 30)

1. Sleep as a health enhancing behaviour
2. Hedonicstic well-being
3. Psychological benefits of regular exercise
4. Concept of optimism
5. Components of subjective well-being

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए:

1. स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के रूप में सोयें
2. सुखमय कल्याण
3. नियमित व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभ
4. आशावाद की अवधारणा
5. व्यक्तिपरक कल्याण के घटक

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 3201

I

Unique Paper Code : 2114001002

Name of the Paper : GE: Psychology for Healthy Living

Name of the Course : **Generic Elective: Psychology**

Semester : V

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. The paper consists of two sections. Attempt **any three** questions from **SECTION A**.
3. Attempt **any three** short notes from **SECTION B**.
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. पेपर में दो खंड हैं। खंड ए से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
3. खंड बी से किन्हीं तीन संक्षिप्त नोट्स का प्रयास करें।
4. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

SECTION A

खंड ए

Attempt any three questions from the following:

(20×3=60)

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए:

1. Explain the different coping strategies, including emotion-focused, problem-focused, and avoidant coping. How can these strategies be applied in real-life situations? (15+5)

भावना- केंद्रित, समस्या- केंद्रित और टालमटोल से निपटने सहित विभिन्न मुकाबला रणनीतियों की व्याख्या करें। इन रणनीतियों को वास्तविक जीवन की स्थितियों में कैसे लागू किया जा सकता है?

2. Discuss the Medical and Bio-psycho-social approaches to health. How do these approaches address the concept of well-being? (15+5)

स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा और जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक दृष्टिकोण पर चर्चा करें। ये दृष्टिकोण कल्याण की अवधारणा को कैसे संबोधित करते हैं?

3. Discuss the role of nutrition in maintaining overall health. How can dietary choices impact mental well-being? (15+5)

समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में पोषण की भूमिका पर चर्चा करें। आहार संबंधी विकल्प मानसिक स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डाल सकते हैं?

4. Introduce the concept of Positive Psychology and its relevance in promoting positive human functioning. (20)

सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा और सकारात्मक मानव कार्यप्रणाली को बढ़ावा देने में इसकी प्रासंगिकता का परिचय दें।

5. Discuss the various causes of stress and their impact on physical and mental health. Provide examples to illustrate your points. (15+5)

P.T.O.