

सुखवादी और उदारवादी कल्याण पर चर्चा करें। एक व्याख्यात्मक शैली के रूप में आशावाद पर विस्तार से चर्चा करें और सकारात्मक मानव कार्यप्रणाली को बढ़ावा देने में इसके लाभों पर चर्चा करें।

SECTION B

खंड बी

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

- (i) Techniques to manage stress
- (ii) Sleep as a health enhancing behaviour
- (iii) Snyder's model of Hope
- (iv) Bandura's conception of self-efficacy
- (v) Coping strategies

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर गणतंत्र नोट्स :

- (क) तनाव को प्रबंधित करने की तकनीकें
- (ख) स्वास्थ्य बढ़ाने वाले व्यवहार के रूप में नींद
- (ग) स्नाइडर का आशा का मॉडल
- (घ) बंदुराकी आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा
- (ङ) सामना करने की रणनीतियाँ

(1000)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 2965

I

Unique Paper Code : 2114001002

Name of the Paper : GE: Psychology for Healthy Living

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

Semester : III

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 in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

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. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

SECTION A**खंड ए**

Attempt **any three** questions from the following:

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए :

(20×3= 60)

1. Define stress. Discuss the causes and effects of stress on physical and mental health. (5+15)

तनाव को परिभाषित करें। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के कारणों और प्रभावों पर चर्चा करें।

2. Define subjective well-being. Compare medical and bio-psycho-social approaches to health. (5+15)

व्यक्तिपरककल्याण को परिभाषित करें। स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा और जैव-मनोवैज्ञानिक- सामाजिक दृष्टिकोण की तुलना करें।

3. Discuss the importance of good nutrition and regular exercise in the health and well-being of an individual. (20)

किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण में अच्छे पोषण और नियमित व्यायाम के महत्व पर चर्चा करें।

4. Define self-efficacy. Discuss sources of self-efficacy and its applications in different arenas. (5 +15)

आत्म-प्रभावकारिता को परिभाषित करें। आत्म-प्रभावकारिता के स्रोतों और विभिन्न क्षेत्रों में इसके अनुप्रयोगों पर चर्चा करें।

5. Discuss hedonistic and eudaimonic well-being. Elaborate on Optimism as an explanatory style and discuss its benefits in promoting positive human functioning. (10, 10)