

4/12/18 (Evening)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7561 IC
Unique Paper Code : 12115902
Name of the Paper : Psychology for Living
Name of the Course : **Generic Elective for Hons. :
Applied Psychology**
Semester : I
Duration : 3 Hours Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

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

Attempt **ALL** questions.

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

शत्रों के लिए निर्देश

इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।

सभी प्रश्न कीजिए ।

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

P.T.O.

1. Trace the historical development in the concepts of illness, health, and well-being. (15)

बीमारी, स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणाओं के ऐतिहासिक विकास को रेखांकित करें।

OR

अथवा

Critically evaluate the Biological and Bio-psychosocial model of health and Well-being. (15)

स्वास्थ्य और कल्याण के जैविक, जैवमनोसमाजिक मॉडल का मूल्यांकन करें।

2. Elaborate on the different perspectives to understanding Stress. Delineate the role of personality factors in mediating the experience of stress. (5,10)

तनाव को समझने के विभिन्न दृष्टिकोणों पर विस्तृत चर्चा करें। तनाव के अनुभव में मध्यस्थता करने वाले व्यक्तित्व कारकों की भूमिका को लिखें।

OR

अथवा

What do you understand by the term coping with stress? Highlight some of coping strategies and ways of effectively managing stress. (5,10)

तनाव का सामना करना वाले शब्द से आप क्या समझते हैं ? कुछ प्रतिस्पर्धात्मक रणनीतियों और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के तरीकों पर प्रकाश डालें।

3. What are Health behaviours? Discuss any one Health promoting behavior in detail. (5,10)

स्वास्थ्य व्यवहार क्या हैं ? विस्तार से किसी एक स्वास्थ्य वृद्धि व्यवहार पर चर्चा करें।

OR

अथवा

Discuss the prevalence, causes, consequences and intervention programs for Alcoholism. (15)

शराबिपन के कारण, परिणाम और प्रसार तथा इसे कम करने वाले योजनाओं पर चर्चा करें।

4. Discuss the meaning and origin of positive psychology? Explain the concept of human strengths and virtues using the Values in Action framework. (5,10)

सकारात्मक मनोविज्ञान के अर्थ और उत्पत्ति पर चर्चा करें ? "वैल्यू एन एक्सन ढांचा" का उपयोग करके मानव शक्तियों और सदगुणों की अवधारणा की व्याख्या करें।

OR

अथवा

Discuss the positive psychology concepts of hope and optimism and their significance in individuals' health and wellbeing. (15)

सकारात्मक मनोविज्ञान के आशा और आशावाद की अवधारणाओं और व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण में उनके महत्व पर चर्चा करें।

5. Write short notes on any **TWO** of the following :

निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Holistic model of health

स्वास्थ्य के सर्वांगिक मॉडल

(b) Me/we balance

मैं/हम संतुलन

(c) Physiology of Stress

तनाव के शारीरिक कारण

(d) Meditation

(7.5,7.5)

ध्यान