

1028

4

Or

Elaborate upon important human Virtues that can lead to a healthy life. (15)

उन महत्वपूर्ण मानवीय गुणों के बारे में विस्तार से बताएं जो स्वस्थ जीवन की ओर ले जा सकते हैं।

5. Write a short note on any two of these (7.5,7.5)

(i) Optimism

आशावाद

(ii) Role of Yoga in promoting health

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग की भूमिका

(iii) Cultural approach to holistic health.

समग्र स्वास्थ्य के लिए सांस्कृतिक दृष्टिकोण।

(iv) Symptoms of stress

तनाव के लक्षण

(500)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper: 1028

B

Unique Paper Code : 12115909

Name of the Paper : GE-PSY-0.3: Psychology and Media

Name of the Course : (LOCF B.A (HONS) PSYCHOLOGY

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. All questions are compulsory. All questions carry equal marks.

**छात्रों के लिए निर्देश**

P.T.O.

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
3. सभी प्रश्नों का उत्तर दे। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
1. What is health Psychology? Discuss the various perspectives on health and illness. (5,10)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान क्या है? स्वास्थ्य और बीमारी पर विभिन्न दृष्टिकोणों पर चर्चा करें।

Or

Who is considered to be a healthy individual? How are health and well-being related? (5,10)

स्वस्थ व्यक्ति किसे माना जाता है? स्वास्थ्य और कल्याण कैसे संबंधित हैं?

2. Discuss some important ways of coping and stress management.

तनाव को परिभाषित करें। मुकाबला करने और तनाव प्रबंधन के कुछ महत्वपूर्ण तरीकों पर चर्चा करें। (15)

Or

Discuss the nature and sources of stress. How does stress impact and individuals physical and mental health, (7.5,7.5)

तनाव की प्रकृति और स्रोतों पर चर्चा करें। तनाव किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है

3. Discuss the various health compromising behaviors. (15)

विभिन्न स्वास्थ्य समझौता करने वाले व्यवहारों पर चर्चा करें।

Or

How can an individual manage and protect his/her health? (15)

एक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन और सुरक्षा कैसे कर सकता है?

4. How can inner strengths be cultivated? How do they enhance the quality of life? (7.5, 7.5)

आंतरिक शक्तियों को कैसे विकसित किया जा सकता है? वे जीवन की गुणवत्ता को कैसे बढ़ाते हैं?