

Subject: PSYCHOLOGY

Paper Code: MPY-E303

Paper Name: Health Psychology

Time: 3 hours

Max. Marks: 70

Note: question paper is divided into two sections A & B. Attempt all sections as per instructions.

नोट: प्रश्न पत्र को दो खंडों 'अ' और 'ब' में विभाजित किया गया है। सभी खण्डों को निर्देशानुसार हल करें।

खण्ड-अ/ Section- A

(लघु-उत्तरीय प्रश्न)/(Short Answer Type Questions)

Note: Answer any five questions in about 150 words each. Each question carries six marks.

नोट: किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर लगभग 150 शब्दों में दीजिये, प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का है.

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को किस तरह परिभाषित किया है?
How the World Health Organization defined health?
2. स्वास्थ्य मनोविज्ञान से आप क्या समझते हैं.
What do you understand by Health Psychology.
3. ग्लोबल हेल्थ ट्रेड से आप क्या समझते हैं.
What do you understand by global health trends?
4. कोपिंग स्टाइल को समझाइए.
Explain coping style.
5. तनाव व्यक्ति के जीवन को किस तरह प्रभावित करता है?
How does stress affect a person's life?
6. आत्म जागरूकता क्यों आवश्यक है?
Why is self-awareness necessary?
7. शेपिंग से आप क्या समझते हैं.
What do you understand by shaping?
8. योग स्वास्थ्य को किस तरह प्रभावित करता है.
How Yoga affects health.
9. आत्म नियंत्रण पर प्रकाश डालिए.
Highlight self-control.
10. क्रमबद्ध असंवेदीकरण से आप क्या समझते हैं.
What do you understand by systematic desensitization.

खण्ड-ब/ Section- B

(दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)/(Long Answer Type Questions)

Note: Answer any four questions in detail. Each question carries ten marks.

नोट: किसी भी चार प्रश्न का उत्तर विस्तार से दें। प्रत्येक प्रश्न दस अंक का है।

1. योग को सविस्तार समझाइए.
Explain Yoga in detail.
2. तनाव को व्यक्ति किस तरह से प्रबंधित करता है?
How does one manage stress?
3. तनाव से उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं को सविस्तार समझाइए.
Explain the health problems caused by stress.
4. स्वास्थ्य वर्धक व्यवहार कौन कौन से हैं. विस्तार से समझाइए.
Which are the health enhancing behaviour. Explain in detail.
5. स्वास्थ्य के बायोमेडिकल मॉडल की चर्चा कीजिये.
Discuss the biomedical model of health.
6. लिंग और स्वास्थ्य पर टिप्पणी कीजिये.
Comment on gender & health.
7. अल्कोहल के रोकथाम पर चर्चा कीजिये.
Discuss the prevention of alcohol.
8. टाइप 'ए' व्यवहार के प्रबंधन को समझाइए.
Explain the management of Type 'A' behavior.