

No. of Printed Pages : 4

BPCG–173

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAM
(BDP)**

Term-End Examination

June, 2022

**BPCG-173 : PSYCHOLOGY FOR HEALTH AND
WELL-BEING**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) *Attempt five questions in all.*

(ii) *Answer at least two questions from each Section.*

(iii) *All questions carry equal marks.*

(iv) *The word limit for each answer is about 400 words.*

Section—A

1. Explain the concept of well-being. Describe the medical model of health and illness. 10+10
2. Describe the types, symptoms and measurement of stress. 20

P. T. O.

3. Describe relaxation techniques and mindfulness for managing stress. 10+10
4. Describe the illnesses related to food, diet and obesity. 20

Section—B

5. Write short notes on the following in about **200** words each : 10+10
 - (a) Depression
 - (b) Psychosomatic illnesses
6. Explain the goals of coping and differentiate between emotion focused coping and problem focused coping. 6+14
7. Write short notes on the following in about **200** words each : 10+10
 - (a) Effect of stress on performance and productivity
 - (b) Time management matrix
8. Elucidate hope and optimism. 20

BPCG-173

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

(बी. डी. पी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2022

बी. पी. सी. जी.-173 : स्वास्थ्य और कल्याण के लिए
मनोविज्ञान

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ii) प्रत्येक भाग से कम से कम दो प्रश्नों के उत्तर
दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(iv) प्रत्येक उत्तर के लिए शब्द-सीमा 400 शब्द है।

भाग-क

1. कल्याण की संकल्पना का वर्णन कीजिए। स्वास्थ्य एवं बीमारी क चिकित्सा मॉडल का वर्णन कीजिए। 10+10

2. तनाव के प्रकार, लक्षण एवं मापन की व्याख्या कीजिए।
20
3. तनाव प्रबंधन के लिए संचेतन (माइंडफुलनेस) एवं विश्रांति (रिलैक्सेशन) तकनीकों की व्याख्या कीजिए।
10+10
4. भोजन, आहार एवं मोटापे से संबंधित बीमारियों की व्याख्या कीजिए।
20

भाग-ख

5. निम्नलिखित (प्रत्येक) पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
10+10
(क) अवसाद
(ख) मनोदैहिक बीमारियाँ
6. कोपिंग के लक्ष्यों का वर्णन कीजिए तथा संवेग केन्द्रित कोपिंग एवं समस्या केन्द्रित कोपिंग में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
6+14
7. निम्नलिखित प्रत्येक पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
10+10
(क) प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव
(ख) समय प्रबंधन मैट्रिक्स
8. आशा और आशावाद पर प्रकाश डालिए।
20