

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

Term-End Examination

December, 2022

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

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) Answer any **five** questions.

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

(iii) All questions carry equal marks.

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

SECTION A

1. Explain the concept of health and describe health-illness continuum with the help of a diagram. 10+10
2. Explain the social, biopsychosocial and holistic models of health. 20

- 3.** Write short notes on the following in about 200 words each : *10+10*
- (a) Measurement of Stress
 - (b) Acute and Chronic Pain
- 4.** Explain the effect of stress on performance and productivity. Describe inverted-U with the help of a diagram. *20*

SECTION B

5. Describe meditation and mindfulness as techniques of stress management. *10+10*

 6. Discuss the illnesses related to food, diet and obesity. *20*

 7. Describe psychosomatic illnesses with a focus on somatic symptoms and related disorders as per DSM-5. *20*

 8. Elucidate hope and optimism as a key to human survival, development and progress. *20*
-

स्नातक उपाधि कार्यक्रम
(बी.डी.पी.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2022

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

- नोट : (i) किन्हीं 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. स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिए और स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता का आरेख की सहायता से वर्णन कीजिए । 10+10
2. स्वास्थ्य के सामाजिक, जैव-मनोसामाजिक एवं समग्र मॉडलों की व्याख्या कीजिए । 20

3. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 10+10
- (क) तनाव का मापन
- (ख) तीव्र और दीर्घकालिक दर्द
4. प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव की व्याख्या कीजिए । आरेख की सहायता से उलटा-यू का वर्णन कीजिए । 20

भाग ख

5. तनाव प्रबंधन की तकनीकों के रूप में ध्यान एवं सचेतन का वर्णन कीजिए । 10+10
6. भोजन, आहार एवं मोटापे से संबंधित बीमारियों पर चर्चा कीजिए । 20
7. डी.एस.एम.-5 में बताए गए दैहिक लक्षणों और संबंधित विकारों पर ध्यान केंद्रित कर मनोदैहिक बीमारियों का वर्णन कीजिए । 20
8. मानव अस्तित्व, विकास और प्रगति की कुंजी के रूप में आशा और आशावाद की व्याख्या कीजिए । 20
-