

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 6482

F-6

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 2112501

Name of the Paper : PSYCHOLOGY FOR HEALTHY LIVING

Name of the Course : B.Sc. Physical Education & Sports Sciences (FYUP)

Semester : IV

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. Attempt any **three** questions from **Part-A**. Attempt any **three** questions from **Part-B**.
3. The questions of **Part-A** shall carry **5** marks each and questions of **Part-B** shall carry **20** marks each.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. भाग-क से कोई तीन प्रश्न कीजिए। भाग-ख से कोई तीन प्रश्न कीजिए।
3. भाग-क का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। और भाग-ख का प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part 'A' (भाग-क)

1. Explain different Goals of Health Psychology.

स्वास्थ्य मनोविज्ञान के विभिन्न लक्ष्यों का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

2. Explain any two behaviors associated with heart disease.

हृदय रोग के साथ सम्बन्धित कोई दो व्यवहारों को समझाइये।

3. How the potential of stress can be reduced ? Explain

तनाव प्रवृत्ति को कैसे कम किया जा सकता है ? वर्णन करें।

4. What are the factors promoting Wellness ? Explain briefly

वैलनस (अच्छापन) को बढ़ाने के कौन से कारक हैं ? संक्षेप में वर्णन करें।

5. Explain Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa.

अनोरेक्सिया नर्वोसा तथा बलूसिया नर्वोसा का वर्णन कीजिए।

Part 'B' (भाग - ख)

6. Explain in detail biomedical model with its characteristics.

शरीर चिकित्सा मॉडल को इसकी विशेषताओं सहित विस्तार से वर्णित करें।

7. Write the sources of stress. Explain

तनाव के स्रोत लिखें एवम् उनका विस्तार से वर्णन कीजिए।

8. Explain different relaxation techniques.

शिथिलिकरण की विभिन्न टैक्निकों का वर्णन कीजिए।

9. Explain the behavioral methods for treating substance abuse.

सबसटान्स अबूज को ठीक करने के लिए व्यवहारिक विधियों का वर्णन कीजिए।

10. Write an essay on human strength.

मानव ताकत (गुणों) पर एक निबन्ध लिखो।