

2020

Full Marks : 70

Time : 3 hours

Answer from all the Parts as directed.

निर्देशानुसार सभी भागों से उत्तर दें।

The Figures in the right-hand margin indicate marks.  
उपान्त के अंक पुणिक के दौतक हैं।

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

## PART- A

भाग - अ

Answer all questions  
सभी प्रश्नों के उत्तर दें।

1. Choose the correct answer :

2 X 10

सही उत्तर का चयन करें :

(a) Health Psychology is the study of ?  
स्वास्थ्य मनोविज्ञान अध्ययन करती है ?

- (i) Psychological Process मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया
- (ii) Behavioural Process व्यावहारिक प्रक्रिया
- (iii) Both of them उपरोक्त दोनों
- (iv) None of them इनमें से कोई नहीं

Ans. - (iii)

(b) Which of the following is the component of health behaviour?

निम्नालिखित में से कौन सा स्वास्थ्य व्यवहार का घटक है ?

- (i) Physical Component शारीरिक घटक
- (ii) Emotional Component सांवेगिक घटक
- (iii) Social Component सामाजिक घटक
- (iv) All the above उपरोक्त सभी

Ans. - (iv)



(c) Which one of them is not the barrier of health behaviour?  
इनमें से कौन एक स्वास्थ्य व्यवहार के लिए बाधा नहीं है?

- (i) Unemployment बेरोजगारी
- (ii) Fear डर
- (iii) Isolation अकेलापन
- (iv) Healthy diet स्वस्थ आहार

Ans: (iv)

(d) Hope is an  
आशा एक

- (i) Optimistic State of mind आशावादी मानसिक स्थिति है,
- (ii) Pessimistic State of mind निराशावादी मानसिक स्थिति है,
- (iii) Both दोनों,
- (iv) None of them इनमें से कोई नहीं,

Ans: (i)

(e) The disease caused by the deficiency of iodine is.  
आयोडिन की कमी से होने वाली बीमारी है।

- (i) Anaemia रक्त शून्यता
- (ii) Goitre घेंघा
- (iii) Chicken Pox चोट्टी माता
- (iv) Swine flu स्वाइन फ्लू

Ans: (ii)

(f) Exercise is must for व्यायाम अनिवार्य है

- (i) Good feelings अच्छे भाव के लिए
- (ii) Good health अच्छे स्वास्थ्य के लिए
- (iii) Good Skills अच्छे कौशल के लिए
- (iv) Good habit अच्छे आदत के लिए

Ans: (ii)

(g) Which is the important factor of resilience?  
लचीलता का महत्वपूर्ण कारक कौन सा है?

- (i) Emotional Intelligence सांवेगिक बुद्धि
- (ii) Locus of Control लोकस ऑफ कंट्रोल
- (iii) Good Communication अच्छा संचार
- (iv) All of them उपरोक्त सभी

Ans: (iv)



(b) Choose the correct model of health Psychology.  
स्वास्थ्य मनोविज्ञान के सही मॉडल का चयन करें,

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| (i) Biological Model     | जैविक मॉडल        |
| (ii) Psychological Model | मनोवैज्ञानिक मॉडल |
| (iii) Social Model       | सामाजिक मॉडल      |
| (iv) All the above       | उपरोक्त सभी       |

Ans - (iv)

(i) General Adaptation Syndrome was proposed by?  
सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था?

- (i) Hans Selye
- (ii) Bandura
- (iii) Freud
- (iv) Goleman.

Ans - (i)

(j) Happiness is correlated with  
खुशी संबंधित होता है

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| (i) Optimism              | आशावादी          |
| (ii) Trust                | विश्वास          |
| (iii) Emotional Stability | सांवेगिक स्थिरता |
| (iv) All the above        | उपरोक्त सभी      |

Ans: - (iv)

### PART - B

#### भाग - ब

Short Answer type questions

लघु - उत्तरीय प्रश्न

Answer any four questions.

किसी चार प्रश्नों के उत्तर लिखें

5X4

2. What are the Characteristics of health behaviour?  
स्वास्थ्य व्यवहार के क्या विशेषताएँ हैं?

3. Explain the Psychological model of health.  
स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक मॉडल का वर्णन करें,

4. What is the importance of exercise.  
व्यायाम का क्या महत्व है?



- 5) What is happiness?  
खुशी क्या है?
- 6) What is the importance of nutrition on health development?  
स्वास्थ्य के विकास में पोषण का क्या महत्व है?
- 7) What is the social component of health?  
स्वास्थ्य के सामाजिक तत्व/घटक क्या है?
- 8) What is Resilience?  
तन्यकता / लचीलता क्या है?
- 9) What is Safety?  
सुरक्षा क्या है?

PART - C

भाग - स

Long Answer type questions  
दीर्घ - उत्तरात्म प्रश्न

Answer any two questions,  
किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दें

15X2

- 1) What is health Psychology? Explain its goals.  
स्वास्थ्य मनोविज्ञान क्या है? इसके लक्ष्यों का वर्णन करें,
- 2) Describe the Stress management techniques.  
तनाव प्रबंधन तकनीकों का उल्लेख करें,
- 3) What is health behaviour? Explain the barriers to health behaviour.  
स्वास्थ्य व्यवहार क्या है? स्वास्थ्य व्यवहार में बाधाओं का वर्णन करें,
- 4) What is life Satisfaction? How it effect on health.  
जीवन संतुष्टि क्या है? यह स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालता है.

Dr. Sukina Chatterjee  
Assistant Professor  
Psychology department  
Karim City College  
Jamshedpur