

2024

( Value Added Course )

Paper : VAC0100602

( Psychology for Health and Wellbeing )

Full Marks : 30

Time : 1½ hours

*The figures in the margin indicate full marks for the questions*

*Answer either in English or in Assamese*

1. Answer the following as directed :  $1 \times 5 = 5$

তলত দিয়াবোৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

(a) The health continuum model was proposed by \_\_\_\_.

( Fill in the blank )

স্বাস্থ্য কন্টিনিউম মডেলটো \_\_\_\_\_-ৰ দ্বাৰা প্ৰস্তাৱ কৰা হৈছিল।

( খালী শাই পূৰ কৰা )

(b) The theory of dualism views human body as a machine and is known as \_\_\_\_\_ viewpoint.

( Fill in the blank )

দ্বিতীয় তত্ত্ব মানব শরীরক এটা যন্ত্র হিচাপে নয় আর ইয়াক \_\_\_\_\_ দৃষ্টিভঙ্গী বুলি জনা যায় ।

( খালী ঠাই পূর কৰা )

(c) The Sanskrit word for 'health' is \_\_\_\_\_.

( Fill in the blank )

'স্বাস্থ্য'র সংস্কৃত শব্দটো হৈছে \_\_\_\_\_ ।

( খালী ঠাই পূর কৰা )

(d) Treatment paradigm allows an individual to achieve optimum health and wellness.

( Write True or False )

চিকিৎসাৰ আইয়ে ব্যক্তিক অনুকূল স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা লাভ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে ।

( সঁচ নে মিছ লিখা )

(e) The term 'bio-medical' comes from the words bio and \_\_\_\_\_.

( Fill in the blank )

বায়'মেডিকেল শব্দটো বায়' আৰু \_\_\_\_\_ শব্দৰ পৰা আহিছে ।

( খালী ঠাই পূৰ কৰা )

2. Answer any **five** of the following questions in short :  $2 \times 5 = 10$

তলত দিয়া প্ৰশ্নৰেৰ যি কোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ চমুকৈ দিয়া :

(a) What do you understand by health promotion?

স্বাস্থ্য প্ৰসাৰ মানে কি বুজা ?

(b) Mention the domains of health as discussed by Dalal and Mishra (2012).

ডালাল আৰু মিশ্ৰ (২০১২) আলোচনা কৰা স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰসমূহ উল্লেখ কৰা ।

(c) State two characteristics of health-compromising behaviours.

স্বাস্থ্যৰ লগত আপোচ কৰা আচৰণৰ দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা ।

(d) State the levels of illness management.

বোগ ব্যবস্থাপনার ত্বকসমূহ উল্লেখ করা।

(e) What is health according to Indian perspective?

ভারতীয় দৃষ্টিভঙ্গী অনুসৰি স্বাস্থ্য মানে কি ?

(f) Highlight the different stages of NREM sleep.

NREM টোপনির বিভিন্ন পর্যায়ের ওপরত আলোকপাত করা।

(g) What is the relationship between stress and diet?

মানসিক চাপ আৰু খাদ্যৰ মাজত কি সম্পর্ক ?

(h) State two treatment programs for alcoholism.

মদপানৰ বাবে দুটা চিকিৎসা কাৰ্যসূচী উল্লেখ কৰা।

(i) What is the role of Yoga in promoting healthy behaviour?

সুস্থ আচৰণৰ প্ৰসাৰত যোগৰ ভূমিকা কি ?

(j) Mention the three areas of biopsychosocial model which has offered significant insights.

জৈৱ মনোসামাজিক আৰ্হিৰ তিনিটা ক্ষেত্ৰ উল্লেখ কৰা যিয়ে উল্লেখযোগ অন্তৰ্দৃষ্টি প্ৰদান কৰিছে।

3. Answer any *three* of the following questions briefly : 5×3=15

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো তিনিটাৰ উত্তৰ চূকৈ দিয়া :

(a) What are the key components of the PERMA model of wellness and how can individuals incorporate these elements into their daily lives to enhance overall well-being?

সুস্থতাৰ PERMA মডেলৰ উপাদানসমূহ কি কি আৰু ব্যক্তিয়ে সামগ্ৰিক সুস্থতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ এই উপাদানসমূহ তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন জীৱনত কেনেকৈ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে ?

( 6 )

(b) What are the physical and psychological health benefits associated with regular exercise?

নিম্নীয়া ব্যায়ামৰ লগত জড়িত শারীরিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যান্বিত উপকাৰ কি কি ?

(c) Describe the risk factors associated with obesity.

মেদবহুতাৰ লগত জড়িত বিপদ্ধনক কাৰকসমূহ বৰ্ণনা কৰা ।

(d) How can individuals assess their own levels of psychological well-being based on Ryff's framework?

Ryff ব ফ্ৰেমৰ্কৰ ভিত্তি ব্যক্তিসকলে নিজৰ মানসিক সুহাতাৰ তাৰ কেনেকৈ মূল্যায়ন কৰিব পাৰে ?

(e) Discuss eating disorders as a health-compromising behavior.

খাদ্যাভ্যাসৰ বিকাৰকসমূহ স্বাস্থ্যৰ লগত আপোচ কৰা আচৰণ হিচাপে আলোচনা কৰা ।

( 7 )

(f) What are the most common barriers that individuals face while trying to modify poor health behaviors?

দৰ্শন স্বাস্থ্য আচৰণ পৰিৰূপন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সময়ত ব্যক্তিসকলে সমুচীন হোৱা আটাইতকৈ সাধাৰণ বাধাসমূহ কি কি ?

★ ★ ★