

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 : 1×5=5

তলত দিয়াবোৰৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

(a) The health continuum model was
proposed by _____.

(Fill in the blank)

স্বাস্থ্যৰ কণ্টিনিউম মডেলটো _____ ৰ দ্বাৰা প্ৰস্তাৱ কৰা
হৈছিল।

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

(2)

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

(Fill in the blank)

দ্বৈতবাদৰ তত্ত্বই মানৱ শৰীৰক এটা যন্ত্ৰ হিচাপে লয় আৰু ইয়াক _____ দৃষ্টিভঙ্গী বুলি জনা যায়।

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

- (c) The Sanskrit word for 'health' is _____.

(Fill in the blank)

‘স্বাস্থ্য’ৰ সংস্কৃত শব্দটো হৈছে _____।

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

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

(Write True or False)

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

(সঁচা নে মিছা লিখা)

(3)

- (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 : 2×5=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ 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 মিশ্ৰাই (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.

ৰোগ ব্যৱস্থাপনাৰ স্তৰসমূহ উল্লেখ কৰা।

(e) What is health according to Indian perspective?

ভাৰতীয় দৃষ্টিভঙ্গী অনুসৰি স্বাস্থ্য মানে কি?

(f) Highlight the different stages of NREM sleep.

NREM টোপনিৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।

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

মানসিক চাপ আৰু খাদ্যৰ মাজত কি সম্পৰ্ক?

(h) State two treatment programs for alcoholism.

মদ্যপানৰ 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 উল্লেখযোগ্য অন্তৰ্দৃষ্টি প্ৰদান কৰিছে।

3. Answer any *three* of the following questions briefly : $5 \times 3 = 15$

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ যি কোনো তিনিটাৰ উত্তৰ চমুকৈ 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?

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

নিয়মীয়া ব্যায়ামৰ লগত জড়িত শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যজনিত উপকাৰ কি কি ?

- (c) Describe the risk factors associated with obesity.

মেদবহুলতাৰ লগত জড়িত বিপদজনক কাৰকসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

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

Ryff ৰ ফ্রেমৱৰ্কৰ ভিত্তিত ব্যক্তিসকলে নিজৰ মানসিক সুস্থতাৰ স্তৰ কেনেকৈ মূল্যায়ন কৰিব পাৰে ?

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

খাদ্যাভ্যাসৰ বিকাৰকসমূহ স্বাস্থ্যৰ লগত আপোচ কৰা আচৰণ হিচাপে আলোচনা কৰা।

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

দুৰ্বল স্বাস্থ্য আচৰণ পৰিৱৰ্তন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সময়ত ব্যক্তিসকলে সম্মুখীন হোৱা আটাইতকৈ সাধাৰণ বাধাসমূহ কি কি ?
