

Total number of printed pages – 4

1 (Sem-3/FYUGP) VAC PSYHW

2025

VALUE ADDED COURSE

Paper : VAC0301502N

(Psychology for Health and Well-being)

Full Marks : 30

Time : 1½ hours

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

1. Answer the following as directed: 1×5=5

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Health is only the absence of disease.
(True/False)

স্বাস্থ্য মানেই মাথোঁ ৰোগৰ অনুপস্থিতি। (সঠিক/ভুল)

(b) Practicing relaxation techniques can
improve overall health. (True/False)

আৰাম প্ৰদৰ্শন কৰাৰ প্ৰযুক্তি অনুশীলন কৰিবলে সামগ্ৰিক
স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পাৰে। (সঠিক/ভুল)

- (c) Health and well-being are influenced only by biological factors.

(True/False)

স্বাস্থ্য আৰু ভাল থাকিবলৈ কেৱল জীৱবৈজ্ঞানিক কাৰকবোৰৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়। (সঠিক/ভুল)

- (d) Who developed the Health Belief Model?

হেলথ বেলিফ মডেল কোনে বিকাশ কৰিছিল?

- (e) Unhealthy behaviours are pleasurable and are resistant to change.

(True/False)

অস্বাস্থ্যকৰ আচৰণবোৰ আনন্দদায়ক হয় আৰু সিহঁতৰ পৰিৱৰ্তন কঠিন। (সঁচা/ভুল)

2. Answer the following questions : (any five)
2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা : (যিকোনো পাঁচটা)

- (a) Define health according to the World Health Organization (WHO).

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ (WHO) অনুসৰি স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়ক।

- (b) State any two benefits of regular physical exercise.

নিয়মীয়া দৈনিক ব্যায়ামৰ যিকোনো দুটা লাভ উল্লেখ কৰা।

- (c) What is the eudaimonic approach to well-being?

সুখ-সমৃদ্ধিৰ বাবে ইউডেইমনিক দৃষ্টিভঙ্গী বুলিলে কি বুজায়?

- (d) How does smoking affect physical health? Mention any two effects.

ধূমপান শাৰীৰিক স্বাস্থ্যক কেনেদৰে প্ৰভাৱিত কৰে? যিকোনো দুটা প্ৰভাৱ উল্লেখ কৰা।

- (e) How do social relationship contribute to health and well-being? Mention any two points.

সামাজিক সম্পৰ্কবোৰে স্বাস্থ্য আৰু সুখ-সুবিধালৈ কেনেকৈ অৱদান আগবঢ়ায়? কোনো দুটা পইন্ট উল্লেখ কৰা।

- (f) What is meant by culture?

সংস্কৃতি বুলিলে কি বুজায়?

- (g) What are health-compromising behaviours? Give any two examples.

স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকাৰক আচৰণবোৰ কি কি? যিকোনো দুটা উদাহৰণ দিয়া।

- (h) What is meant by well-being?

সু-স্বাস্থ্যৰ অৰ্থ কি?

- (i) Mention any two psychological effects of alcoholism.

মদ্যপানৰ যিকোনো দুটা মনস্তাত্ত্বিক প্ৰভাৱ উল্লেখ কৰা।

- (j) Why is balanced nutrition important for health? Mention any two reasons.

স্বাস্থ্যৰ বাবে সমতল আহাৰ কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ? কোনো দুটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।

3. Answer the following questions in brief : **(any three)** 5×3=15

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা : (যিকোনো তিনিটা)

- (a) Discuss the Health-Continuum model with a diagrammatic illustration.

এটা চিত্ৰৰ জড়িয়তে স্বাস্থ্য-ধাৰা মডেলটোৰ আলোচনা কৰা।

- (b) What is the importance of yoga in everyday life?

দৈনন্দিন জীৱনত যোগৰ গুৰুত্ব কেনে?

- (c) Highlight the differences between the medical model of health and the holistic model of health.

স্বাস্থ্যৰ চিকিৎসা মডেল আৰু স্বাস্থ্যৰ সামগ্ৰিক মডেলৰ মাজৰ পাৰ্থক্যবোৰ প্ৰদৰ্শন কৰা।

- (d) Explain the key components of the PERMA model of wellness.

স্বাস্থ্যৰ PERMA মডেলটিৰ মুখ্য উপাদানসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

- (e) Elaborate on the barriers to modifying health behaviours.

স্বাস্থ্য ব্যৱহাৰ সলনি কৰাৰ পথত থকা বাধাসমূহৰ বিষয়ে বিৱৰণ দিয়া।

- (f) What do you understand by the social model of health?

স্বাস্থ্যৰ সামাজিক আৰ্হিৰ দ্বাৰা কি বুজি পায়?