

Total No. of Printed Pages—3

4 SEM FYUGP MINPSY4

2026

(May/June)

PSYCHOLOGY

(Minor)

Paper : MINPSY4

(Psychology of Health and Well-Being)

Full Marks : 60

Time : 2½ hours

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

1. অতি চমুকৈ উত্তৰ দিয়া : 2×3=6

Answer very briefly :

(a) 'সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য' কি ?

What is 'holistic health'?

(b) মানসিক চাপৰ যি কোনো দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

Mention any two natures of stress.

(c) স্বাস্থ্যৰ লগত আপোচ কৰা আচৰণৰ দুটা উদাহৰণ দিয়া।

Give two examples of health
compromising behaviour.

(2)

2. চমুকৈ উত্তৰ দিয়া : $3 \times 4 = 12$

Answer briefly :

(a) 'সুস্থতা'ৰ যি কোনো এটা দিশ বৰ্ণনা কৰা।

Describe any one dimension of 'well-being'.

(b) 'ইউষ্ট্ৰেছ' আৰু 'ডিষ্ট্ৰেছ'ৰ মাজৰ পাৰ্থক্য লিখা।

Differentiate between 'eustress' and 'distress'.

(c) 'আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ'ই কেনেদৰে আমাৰ স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত কৰিব পাৰে ?

How can 'self-control' protect our health?

(d) জীৱন সম্প্ৰসাৰণত 'লাভজনক নিযুক্তি'ৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।

Describe the role of 'gainful employment' in enhancement of life.

3. 'স্বাস্থ্য'ৰ ধাৰণাটো বৰ্ণনা কৰা। স্বাস্থ্যৰ জৈৱ-মনোসামাজিক আৰ্হি আলোচনা কৰা। $3+7=10$

Describe the concept of health. Discuss biopsychosocial model of health.

4. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ যি কোনো দুটা পদ্ধতি আলোচনা কৰা। 10

Discuss any two techniques of stress management.

(3)

5. স্বাস্থ্যৰ সৈতে আপোচ কৰা যি কোনো দুটা আচৰণ আলোচনা কৰা। 10

Discuss any two health compromising behaviours.

6. স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাত মানৱ শক্তি বৃদ্ধি কৰাৰ গুৰুত্ব বৰ্ণনা কৰা। জীৱন সম্প্ৰসাৰণত উদগনি দিয়াৰ বাবে কেনেদৰে আভ্যন্তৰীণ শক্তি বিকশিত কৰিব পাৰি আলোচনা কৰা। $4+8=12$

Describe the importance of promoting human strength in health and well-being. Discuss how one can cultivate inner strength to promote life enhancement.
