

Maulana Azad National Urdu University

For all P.G. Students : IV Semester Examination, June 2021

Paper : PGED401GET : Health Psychology

پرچہ : صحت نفسیات

Time : 3 hrs

Marks : 70

ہدایات:

یہ پرچہ سوالات دو حصوں پر مشتمل ہے: حصہ اول اور حصہ دوم۔ ہر جواب کے لیے لفظوں کی تعداد اشارہ ہے۔ تمام حصوں سے سوالوں کا جواب دینا لازمی ہے۔

1. حصہ اول میں 10 سوالات ہیں، اس میں سے طالب علم کو کوئی 08 سوالوں کے جواب دینے ہیں۔ ہر سوال کا جواب تقریباً سو (100) لفظوں پر مشتمل ہے ہر سوال کے لیے 05 نمبرات مختص ہیں۔ (8 x 5 = 40 Marks)
2. حصہ دوم میں 05 سوالات ہیں۔ اس میں سے طالب علم کو کوئی 03 سوال کا جواب دینا ہے۔ سوال کا جواب تقریباً ڈھائی سو (250) لفظوں پر مشتمل ہے۔ سوال کے لیے 10 نمبرات مختص ہیں۔ (10x3 = 30 Marks)

حصہ اول

1. صحت نفسیات کیا ہے؟
2. صحت نفسیات سے متعلق بائیوسائیکونفسیاتی منطقی نقطہ نظر پر تبادلہ خیال کریں۔
3. جسمانی صحت کے معنی اور تعریف کی وضاحت کریں۔
4. انسانی ترقی (Human Development) کے مراحل کو متاثر کرنے والے ماحولیاتی عناصر پر تبادلہ خیال کریں۔
5. نیورس اور سائیکوس کے مابین فرق کریں۔
6. دماغی صحت (Mental Health) کی اہمیت لکھیں۔
7. موٹاپے کی روک تھام کے لیے اختیار کی جانے والی مختلف حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں۔
8. جسمانی بیماری کی روک تھام میں تغذیہ (Nutrition) کے کردار کی وضاحت کریں۔
9. تناؤ کی نوعیت اور تصور پر مختصر نوٹ لکھیے۔
10. جسمانی اور نفسیاتی بہبود میں یوگا اور مراقبہ (Meditation) کے کردار پر تبادلہ خیال کریں۔

حصہ دوم

11. صحت کی نفسیات کو متاثر کرنے والے عوامل کی وضاحت کیجیے۔
12. انسانی ترقی کے مراحل کی وضاحت کریں۔
13. پریشانی (Anxiety) کے تصور کی وضاحت کریں اور اس پر قابو پانے کے لیے روک تھام کی حکمت عملی پر تبادلہ خیال کریں۔
14. اکیسویں صدی کی بیماریوں سے آگاہی اور اس کی اہمیت کو بیان کیجیے۔
15. دباؤ سے مقابلہ کرنے کی حکمت عملی کو تفصیل سے تجویز کریں۔