

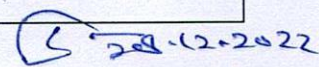
Part A- Introduction

Program: Degree		Class: BA	Year: III	Session: 2023-2024
Subject: Psychology				
1	Course Code	A3-PSYC2T		
2	Course Title	Health Psychology (Theory)		
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	Minor/Elective		
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have completed BA II year diploma in Psychology		
5	Course Learning outcomes (CLO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. The student will gain knowledge about the relationship between health and psychology. 2. Students will get the orientation of indigenous perspective of health psychology. 3. Students will learn the effect of psychological aspects on the development of medical illnesses. 4. Students will acquire the knowledge of effect of stress on health. 5. Students will master the skill of health enhancing practices. 		
6	Credit Value	4		
7	Total Marks	Max. Marks: 30+70	Min. Passing Marks: 35	

Part B- Content of the Course

Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 02

Unit	Topics	No. of Lectures (60)
1	Health Psychology Nature, Concept and Scope Component of health – Social, emotional, cognitive and physical Relation between health and psychology Indigenous perspective of health	12
2	Models of Health Biological, Psychological, Social and cultural Health Belief Model	12
3	Psychological Aspects of Medical Illness Cardiovascular disease Diabetic and gastrointestinal Cancer Polycystic Ovary Syndrome Pandemic (COVID-19)	12
4	Stress and Health Nature and types of stress Causes and consequences of stress Coping skills and social support	12
5	Health Enhancing Practices Physical- Exercise and Yoga Safety measures and Nutrition Psychological Resilience Hope and Optimism Positive self and Meditation	12


 (Prof. N.K. Hegde)

Keywords:

- a) Indigenous perspective
- b) Models of health
- c) Pandemic
- d) Coping skills
- e) Positive self

Part C-Learning Resources**Text Books, Reference Books, Other resources****Suggested Readings:**

1. Carr. A. (2004), Positive Psychology The science of happiness and human strength, U.K., Routledge
2. DiMatteo, M. R., Martin L. R. (2002), Health Psychology, New Delhi: Pearson
3. Misra, G. (1999), Stress and Health, (new Edition), New Delhi: Pearson
4. Regan, A. R. Gurung. (2018), Health Psychology (4th edition), Sage Publication
5. Sarafino, A. (2002), Health Psychology, Bio psychosocial Interactions. (4th edition), NY; Wiley
6. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007), Positive Psychology; The scientific and practical exploration of human strength. Sage Publications
7. Taylor, S. E. (2006), Health Psychology (6th edition), NY; Tata McGraw Hill

Suggested digital platforms web links

<https://www.studocu.com/en-us/document/ohio-state-university/health-psychology/lecture-notes-course-notes-introduction-health-psychology/163322>

Suggested equivalent online courses:**Part D-Assessment and Evaluation****Suggested Continuous Evaluation Methods:**

Maximum Marks : 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) : 30 marks University Exam (UE) 70 marks

Internal Assessment: Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) 30	Class Test Assignment/Presentation	Total : 30
External Assessment: University Exam Section 70 Time: 03 Hours	Section (A): Very Short Questions Section (B) : Short Questions Section (C) : Long Questions	Total 70

Any remarks/ suggestions:

CS 28-12-22

भाग अ- परिचय			
कार्यक्रम- उपाधि	बी.ए.	वर्ष तृतीय वर्ष	स्त्र 2023-24
विषय- मनोविज्ञान			
1	पाठ्यक्रम का कोड	A3-PSYC2T	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	स्वास्थ्य मनोविज्ञान	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार (कोर कोर्स / इलेक्टिव / जेनेरिक / इलेक्टिव / वोकेशनल)	माइनर / इलेक्टिव	
4	पूर्वापेक्षा	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिये छात्र ने बी.ए. द्वितीय वर्ष मनोविज्ञान में डिप्लोमा किया हो।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की उपलब्धियाँ (कोर्स लर्निंग आउटकम)	<ol style="list-style-type: none"> 1. विद्यार्थी स्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान के बीच सम्बंध में बारे में ज्ञान प्राप्त करेंगे 2. विद्यार्थी को स्वास्थ्य मनोविज्ञान के भारतीय (देशज) परिपेक्ष्य का उन्मुखीकरण प्राप्त होगा। 3. विद्यार्थी चिकित्सकीय रोगों के विकास पर मनोवेज्ञानिक पक्षों के पड़ने वाले प्रभाव को जानेंगे। 4. विद्यार्थी स्वास्थ्य पर प्रतिबल के पड़ने वाले प्रभाव का ज्ञान प्राप्त करेंगे। 5. विद्यार्थी स्वास्थ्य वर्धक उपायों के अभ्यास में कौशल प्राप्त करेंगे। 	
6	क्रेडिटमान	4	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक 30+70	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषय वस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या- ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घण्टे में) 02			
इकाई एक	विषय	व्याख्यान की संख्या (60)	
1	स्वास्थ्य मनोविज्ञान:- स्वरूप, प्रत्य एवं क्षेत्र, स्वास्थ्य के घटक: सामाजिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक एवं शारीरिक। स्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान में सम्बंध, स्वास्थ्य का देशज (भारतीय) संदर्भ।	12	
2	स्वास्थ्य के प्रतिरूप (मॉडल) जैविक, मनोवेज्ञानिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक, स्वास्थ्य- विश्वास प्रतिरूप	12	
3	चिकित्सकीय रोग के मनोवेज्ञानिक पक्ष: हृदय रोग, मधुमेह, एवं जठरांत्र कैंसर, पोलिस्टिक ओबरी लक्षण, महामारी (कोविड-19)	12	
4	प्रतिबल एवं स्वास्थ्य: प्रतिबल की प्रकृति एवं प्रकार, प्रतिबल के कारण एवं परिणाम, समायोजी कौशल एवं सामाजिक सहयोग	12	
5	स्वास्थ्य संवर्धक अभ्यास: शारीरिक व्याम एवं योग, सुरक्षा उपाय एवं पोषण,	12	

5-28-12-22

मनोवेज्ञानिक लचीलापन, आशा एवं आशावाद, धनात्मक आत्म एवं मनन,

सारबिन्दु (कीवर्ड/टेग)

1. देशज परिप्रेक्ष्य
2. स्वास्थ्य के प्रतिरूप
3. महामारी
4. समायोजी कौशल
5. धनात्मक आत्म

**भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन
पाठ्यपुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन**

अनुशंसित सहायक पुस्तकें:-

1. Carr. A. (2004), Positive Psychology The science of happiness and human strength, U.K., Routledge
2. DiMatteo, M. R., Martin L. R. (2002), Health Psychology, New Delhi: Pearson
3. Misra, G. (1999), Stress and Health, (new Edition), New Delhi: Pearson
4. Regan, A. R. Gurung. (2018), Health Psychology (4th edition), Sage Publication
5. Sarafino, A. (2002), Health Psychology, Bio psychosocial Interactions. (4th edition), NY; Wiley
6. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007), Positive Psychology; The scientific and practical exploration of human strength. Sage Publications
7. Taylor, S. E. (2006), Health Psychology (6th edition), NY; Tata McGraw Hill

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफार्म बेव लिंक:-

<https://www.studocu.com/en-us/document/ohio-state-university/health-psychology/lecture-notes-course-notes-introduction-health-psychology/163322>

भाग द- अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ

अधिकतम अंक :100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक 30 विश्वविद्यालय परीक्षा (UE) अंक 70

आंतरिक मूल्यांकन: सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE)	क्लास टेस्ट असाइनमेंट/प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	कुल अंक 30
आकलन: विश्वविद्यालयीन परीक्षा समय 03:00 घंटे	अनुभाग (अ) अतिलघु प्रश्न अनुभाग (ब) लघु प्रश्न अनुभाग (स) दीर्घउत्तरीय प्रश्न	कुल अंक = 70

5-28-12-22

Format for Syllabus of Practical Paper

Part A- Introduction		
Program: Degree	Class BA	Year III
Session : 2023-24		
Subject:- Psychology		
1	Course Code	A3-PSYC2P
2	Course Title	Health Psychology- Practical
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/ ----- -)	Minor/Elective
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have completed BA II year diploma in Psychology
5	Course Learning outcomes (CLO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Students will learn to measure mental health of Individuals. 2. Students will learn to handle different attitude scales. 3. Students will develop insight about stress management techniques. 4. Students will gain insight about Yoga, meditation & Nutrition and their role for Physical and mental health.
6	Credit Value	2
7	Total Marks	Max Marks : 30 + 70 Min Passing Marks : 35
Part B – Content of the Course		
Total No. of Lectures- Tutorials- Practical (in hours per week): 02		
Unit	Topics	No of Lectures (30)
Part A (Any four)	1. Positive Mental Health Inventory	5
	2. Optimum Health Scale	5
	3. Yoga Attitude Scale.	5
	4. Optimistic Pessimistic Attitude Scale.	5
	5. Social Support Scale.	5
	6. Stress Management Inventory .	5
Part B (Any two)	1. Effect of Yoga or Meditation on Health	5
	2. Safety measures during pandemic (CORONA)	5
	3. Nutrition and mental health	5
	4. Case study on hope and optimism of Covid warriors	5
Keywords/Tags: <ol style="list-style-type: none"> 1. Social support 2. Pandemic 3. Optimistic Pessimistic 4. Hope 5. Optimum Health 		

S 28-12-22

Part C – Learning Resources

Text Book, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Carr. A. (2004), Positive Psychology The science of happiness and human strength, U.K., Routledge
2. DiMatteo, M. R., Martin L. R. (2002), Health Psychology, New Delhi: Pearson
3. Misra, G. (1999), Stress and Health, (new Edition), New Delhi: Pearson
4. Regan, A. R. Gurung. (2018), Health Psychology (4th edition), Sage Publication
5. Sarafino, A. (2002), Health Psychology, Bio psychosocial Interactions. (4th edition), NY; Wiley
6. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007), Positive Psychology; The scientific and practical exploration of human strength. Sage Publications
7. Taylor, S. E. (2006), Health Psychology (6th edition), NY; Tata McGraw Hill

Suggested digital platforms web links:

<https://www.studocu.com/en-us/document/ohio-state-university/health-psychology/lecture-notes-course-notes-introduction-health-psychology/163322>

Part D – Assessment and Evaluation (Practical)

Suggested Continuous Evaluation Methods: it is compulsory to get minimum passing marks in Internal and External Assessment separately

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction/Quiz		Viva Voce on Practical	
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/Model Seminar/Rural Service/Technology Dissemination/Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey/Industrial visit)		Table work/ Experiments	
Total		30	

5-28-22

प्रायोगिक प्रश्न पत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ- परिचय			
कार्यक्रम- उपाधि	बी.ए.	वर्ष तृतीय वर्ष	स्त्र 2023-24
विषय- मनोविज्ञान			
1	पाठ्यक्रम का कोर्स	A3-PSYC2P	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	स्वास्थ्य मनोविज्ञान (प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार (कोर कोर्स / इलेक्टिव / जेनेरिक / इलेक्टिव / वोकेशनल)	माइनर / इलेक्टिव	
4	पूर्वापेक्षा	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिये छात्र ने बी.ए. द्वितीय वर्ष मनोविज्ञान में डिप्लोमा किया हो।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की उपलब्धियाँ (कोर्स लर्निंग आउटकम)	<ol style="list-style-type: none"> 1. विद्यार्थी व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य का मापन करना सीखेंगे। 2. विद्यार्थी विभिन्न अभिवृत्ति मापनियों का संचालन करना सीखेंगे। 3. विद्यार्थी प्रतिबल प्रबंधन की तकनीकों के बारे में अर्न्तदृष्टि विकसित करेंगे। 4. विद्यार्थी योग, मनन और पोषण की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका के बारे में अर्न्तदृष्टि अर्जित करेंगे। 	
6	क्रेडिटमान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक 30+70	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषय वस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या- ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घण्टे में) 02			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या (30)	
भाग अ (कोई भी चार)	1. धनात्मक मानसिक स्वास्थ्य मापनी	5	
	2. अनुकूलतम (सर्वोत्तम) स्वास्थ्य मापनी	5	
	3. योग अभिवृत्ति मापनी	5	
	4. आशावादी-निराशावादी अभिवृत्ति मापनी	5	
	5. सामाजिक सहयोग मापनी	5	
	6. प्रतिबल प्रबंधन मापनी	5	
भाग ब (कोई भी दो)	1. स्वास्थ्य पर योग अथवा मनन का प्रभाव	5	
	2. महामारी (कोरोना) की अवधि में सुरक्षात्मक उपाय	5	
	3. पोषण एवं मानसिक स्वास्थ्य	5	
	4. कोविड योद्धाओं की आशा एवं आशावाद पर व्यक्ति अध्ययन	5	

5-28-22

सारबिन्दु (कीवर्ड / टेग)

1. सामाजिक सहयोग
2. महामारी
3. आशावादी-निराशावादी
4. आशा (उम्मीद)
5. अनुकूलतम स्वास्थ्य

भाग स- अनुशासित अध्ययन संसाधन

पाठ्यपुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

अनुशासित सहायक पुस्तकें:-

1. Carr. A. (2004), Positive Psychology The science of happiness and human strength, U.K., Routledge
2. DiMatteo, M. R., Martin L. R. (2002), Health Psychology, New Delhi: Pearson
3. Misra, G. (1999), Stress and Health, (new Edition), New Delhi: Pearson
4. Regan, A. R. Gurung. (2018), Health Psychology (4th edition), Sage Publication
5. Sarafino, A. (2002), Health Psychology, Bio psychosocial Interactions. (4th edition), NY; Wiley
6. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007), Positive Psychology; The scientific and practical exploration of human strength. Sage Publications
7. Taylor, S. E. (2006), Health Psychology (6th edition), NY; Tata McGraw Hill

अनुशासित डिजिटल प्लेटफार्म बेव लिंक:-

<https://www.studocu.com/en-us/document/ohio-state-university/health-psychology/lecture-notes-course-notes-introduction-health-psychology/163322>

भाग द- अनुशासित मूल्यांकन विधियाँ (प्रायोगिक)

अनुशासित सतत मूल्यांकन विधियाँ: आंतरिक एवं वाह्य मूल्यांकन में अलग-अलग न्यूनतम उत्तीर्ण अंक लाना आवश्यक है।

आंतरिक मूल्यांकन (CCE)	अंक	वाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा अन्तः किया / क्वीज		मौखिकी परीक्षा	
उपस्थिति		प्रायोगिक रिकार्ड फाईल	
असाईमेंट (चार्ट / मोडल सेमीनार / ग्रामीण सेवायें / तकनीकी / भ्रमण का प्रतिवेदन / प्रयोगशाला भ्रमण / सर्वेक्षण / औद्योगिक भ्रमण		टेबिल वर्क / प्रयोग	
कुल योग	30		70

5-28-12-22