



NP – 175

11  
I Semester Degree Examination, March/April 2023  
(NEP)  
(F + R) (2021 – 2022 and Onwards)  
(Open Elective)  
PSYCHOLOGY

OE – 1 : Psychology of Health and Wellbeing

Time : 2½ Hours

B.Com T

Max. Marks : 60

- Instructions :** 1) **All three Parts are compulsory.**  
2) Answer must be written **completely either in Kannada or in English.**



PART – A  
ವಿಭಾಗ – ಎ

I. Answer **any four** of the following questions. **Each** answer carries **two** marks.

(4×2=8)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು.

- 1) Define wellbeing.  
ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 2) What is illness ?  
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?
- 3) Define stress.  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 4) What is coping ?  
ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು ?
- 5) What is health management ?  
ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದರೇನು ?
- 6) What is strength ?  
ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು ?

PART – B  
ವಿಭಾಗ – ಬಿ

II. Answer **any four** of the following. **Each** answer carries **five** marks.

(4×5=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಐದು ಅಂಕಗಳು.

- 1) Define health psychology. Explain the concept of health.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 2) Discuss the sources of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

P.T.O.



- 3) Explain the social mediators of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 4) Write a note on exercise and nutrition.  
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- 5) Describe health protective behaviour.  
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- 6) Explain the different ways to maximize unrealized strength.  
ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

## PART – C

## ವಿಭಾಗ – ಸಿ

III. Answer **any four** of the following questions. **Each** answer carries **eight** marks.

(4×8=32)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಎಂಟು ಅಂಕಗಳು.

- 1) Explain the different models of health and illness.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 2) Describe the effect of stress on physical and mental health.  
ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- 3) Explain coping and stress management.  
ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 4) Explain different health compromising behaviours.  
ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ರಾಜಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 5) What is health enhancing behaviour ? Describe yoga and meditation.  
ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- 6) How to overcome weakness ? Explain the strategies to develop hope and optimism.  
ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.