



NP – 175

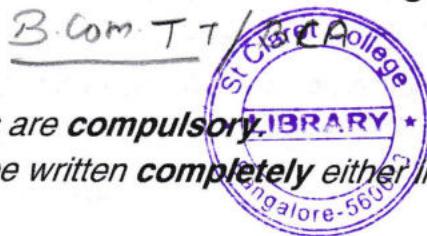
25

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



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 – ಏ

- 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.
ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 2) What is illness ?
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?
- 3) Define stress.
ಚಟ್ಟಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 4) What is coping ?
ನಿಧಾಯಿಸುವಿಕೆ 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 ಒಮ್ಮೆ ಅಂಕಗಳು.

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

P.T.O.



- 3) Explain the social mediators of stress.
ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತೀಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 4) Write a note on exercise and nutrition.
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಫೆಂಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- 5) Describe health protective behaviour.
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಖಣಾತ್ಮಕ 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.
ದ್ಯುಹಿಕ 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 ರಾಜೀ 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.
ದೌಷಿಳ್ಳವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.