



839920
OEPY311

Reg. No.

--	--	--	--	--	--	--	--

III Semester B.A./B.Sc. Degree Examination, February/March - 2024

PSYCHOLOGY (Open Elective)

Psychology and Mental Health

(NEP Scheme Freshers and Repeaters 2021 Onwards)



Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 60

Instructions to Candidates:

1. All **Three** sections are **Compulsory**.
2. All Answers must be written completely **either** in English or in Kannada.

SECTION - A

ವಿಭಾಗ - ಎ

Answer any **FOUR** of the following. Each answer carries 2 marks.

(4×2=8)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳು.

- 1) Define mental health.
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 2) What is conflict?
ಘರ್ಷಣೆ ಎಂದರೇನು?
- 3) Define cognitive distortions.
ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಪರ್ಶತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 4) What is meant by grief?
ಶೋಕದ ಅರ್ಥವೇನು?
- 5) Define burnout.
ಆತಂಕ ಎಂದರೇನು?
- 6) Mention any two mental health interventions.
ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

[P.T.O.]



(2)

OEPY311

SECTION - B

ವಿಭಾಗ - ಬಿ

Answer any **FOUR** of the following. Each answer carries 5 marks.

(4×5=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕಗಳು.

- 1) Explain the fundamentals of mental health.
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 2) Explain the importance of communication.
ಸಂವಹನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 3) Discuss about depression and its causes.
ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- 4) Write a short note on types of anxiety.
ಆತಂಕದ ವಿಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- 5) Elaborate on the importance of self-care support.
ಸ್ವಯಂ-ರಕ್ಷಣಾ ಬೆಂಬಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
- 6) Briefly explain flourishing (social functioning)
ಅರಳುವಿಕೆ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ)ಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

SECTION - C

ವಿಭಾಗ - ಸಿ

Answer any **FOUR** of the following. Each answer carries 8 marks

(4×8=32)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

- 1) Briefly explain the factors affecting mental health.
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- 2) Explain A-B-C model.
A-B-C ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 3) Explain the causes of stress.
ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 4) Discuss grief and trauma as mental health issues.
ಶೋಕ ಮತ್ತು ಅಘಾತಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.



(3)

OEPY311

- 5) Describe the strategies used to improve mental health.
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- 6) Briefly explain about mindfulness.
ಮನಃ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
-