



838116
OEPY111

Reg. No.

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

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

PSYCHOLOGY (Open Elective)

Psychology Health and Well Being

(NEP-Scheme Freshers and Repeaters 2021-22 Onwards)



Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 60

Instructions to Candidates:

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

SECTION - A

ವಿಭಾಗ - ಎ

Answer any **FOUR** of the following in one or two sentence. Each answer carries **Two** marks. (4×2=8)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು.

1. What is Health?
ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?
2. What is Illness?
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?
3. Define hope.
ಭರವಸೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
4. What is Yoga?
ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?
5. What is addiction?
ವ್ಯಸನ ಎಂದರೇನು?
6. What is Nutrition?
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಎಂದರೇನು?

[P.T.O.]



(2)

OEPY111

SECTION - B

ವಿಭಾಗ - ಬಿ

Answer any FOUR of the following. Each answer carries Five marks.(4×5=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಐದು ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the nature and source of stress.

ಒತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

2. Explain the effect of stress on mental health.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain the health comprising behaviour.

ಆರೋಗ್ಯ ರಾಜಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Write a short note for any two.

a) Meditation

b) Exercise.

ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡಕ್ಕೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ) ಧ್ಯಾನ

ಬಿ) ವ್ಯಾಯಾಮ

5. Explain the stress and management.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the strategies to overcome from weakness.

ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



(3)

OEPLY111

SECTION - C

ವಿಭಾಗ - ಸಿ

Answer any FOUR of the following. Each answer carries Eight marks.

(4×8=32)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the models of Health and Illness .
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 2. Explain the personal and social mediators.
ಒತ್ತಡದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 3. Explain the strategies to develop hope and optimism.
ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 4. Explain the human strength and weekness.
ಮಾನವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 5. Explain the Health enhancing behaviour.
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 6. Explain Illness management.
ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
-