



I Semester All U.G. Courses Examination, February/March 2024
(NEP Scheme) (Freshers and Repeaters)
PSYCHOLOGY (Open Elective)
Psychology of Health and Wellbeing

Time : 2½ Hours

Max. Marks : 60

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

SECTION – A

ವಿಭಾಗ – ಎ

Answer any 6 of the following questions. Each answer carries 2 marks. (6×2=12)
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 6 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳು.

1. Define wellbeing.
ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
2. Write about bio-psychosocial model.
ಜೀವ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾದರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
3. What are stressors ?
ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು ಎಂದರೇನು ?
4. What is conflict ?
ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು ?
5. Mention few methods of exercise.
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

P.T.O.





6. What is internet addiction ?
ಆಂತರಜಾಲ ವ್ಯಸನ ಎಂದರೇನು ?
7. Mention the ways to maximize unrealized strength.
ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ಪ್ರಬಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.
8. Define strength.
ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
9. What is hope ?
ಭರವಸೆ ಎಂದರೇನು ?

SECTION – B

ವಿಭಾಗ – ಬಿ

Answer any 4 of the following questions. Each answer carries 6 marks. (4×6=24)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 4 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 6 ಅಂಕಗಳು.

1. Describe holistic health.
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
2. Explain the social mediators of stress.
ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Explain the effects of stress on physical health.
ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Describe any two health enhancing behaviours.
ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
5. Briefly explain health protective behaviours.
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the ways of realizing strength.
ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



SECTION – C

ವಿಭಾಗ – ಸಿ

Answer any 3 of the following questions. Each answer carries 8 marks. (3×8=24)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 3 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

1. Describe health and wellbeing.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.

2. Explain coping and stress management

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾವಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Write short notes on the following health enhancing behaviours :

1) Exercise

2) Nutrition

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ :

1) ವ್ಯಾಯಾಮ

2) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

4. Explain illness management.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. Describe strategies to develop hope and optimism.

ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.