

21291



I SEMESTER UG EXAMINATION – MARCH/APRIL 2022

SCHEME: CBCS (NEP)

025

OPEN ELECTIVE: PSYCHOLOGY.

TITLE: PSYCHOLOGY OF HEALTH AND WELLBEING

Time: 2 ½ Hours

Max Marks: 60

I Answer all the sections.

ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ.

PART A

ಭಾಗ ಎ

I Answer any five of the following questions.

2x5=10

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. Define health.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

2. Write any two objectives of Health Psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

3. Write a note on “Holistic Health”.

ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

4. Differentiate between Health and Well being.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

5. Write any two negative effects of smoking on wellbeing.

ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

6. List down any two strategies to develop “Hope and Optimism”.

ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

7. How to identify unrealized strength in an individual.

ಓರ್ವನಲ್ಲಿ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

PTO



PART B

ಭಾಗ ಬಿ

II Answer any four of the following questions.

5x4=20

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

8. Explain the nature of stress.
ಒತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. Explain the sources of stress.
ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. Discuss the effects of stress on the physiological health.
ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
11. Explain Internet addiction as Health compromising behaviours.
ಅಂತರ್ಜಾಲ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ರಾಜಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. What is weakness? Discuss ways of identifying weakness.
ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದರೇನು? ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
13. Discuss "Health Protective Behaviours".
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

PART C

ಭಾಗ ಸಿ

III Answer any three of the following questions.

10x3=30

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

14. Explain Medical and Bio-psychosocial models of health.
ಆರೋಗ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ-ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
15. Explain the social mediators of stress.
ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
16. Discuss Exercise and Meditation as health enhancing behaviours.
ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನಾ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
17. Explain the strategies of promoting human strength.
ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
18. What is illness? Explain the health continuum.
ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು? ಆರೋಗ್ಯ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.