



OEPY111

Reg. No.

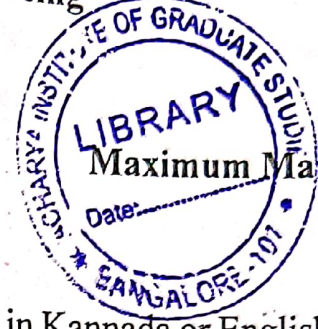
--	--	--	--	--	--	--	--

I Semester B.A./B.Sc. Degree Examination, May/June - 2022  
PSYCHOLOGY (Open Elective Paper)  
Psychology of Health and Well-Being  
(NEP Scheme)

Time : 2½ Hours

Instructions to Candidates:

- 1) All three Sections are compulsory.
- 2) Answer must be written either completely in Kannada or English.



## SECTION - A

## ವಿಭಾಗ - ಎ

Answer any 4 of the following. Each answer carries 2 marks.

(4×2=8)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 4 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳು.

1. What is health psychology ?

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು ?

2. Define Nutrition.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

3. Define Stress.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

4. Expand PTSD.

PTSD ಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.

5. State any two negative effects on over eating.

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

6. What is conflict ?

ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು ?

## SECTION - B

## ವಿಭಾಗ - ಬಿ

Answer any 4 of the following. Each answer carries 5 marks.

(4×5=20)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 4 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the Bio medical model of illness.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜೀವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

[P.T.O.]





(2)

OEPY111

2. Write a short note on any one of the following.  
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದಕ್ಕೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.  
a) Lack of Nutrition - ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ  
b) Smoking - ಧೂಮಪಾನ
3. Explain the effect of stress on mental health.  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain meditation.  
ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the coping strategies of stress.  
ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the health protective behaviour.  
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

**SECTION - C**

**ವಿಭಾಗ - ಸಿ**

Answer any 4 of the following. Each answer carries 8 marks.

(4×8=32)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 4 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the holistic health.  
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. Explain the models of health and illness.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Explain the nature & source of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the mediator of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the alcoholism and internet addiction.  
ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲ ವ್ಯಸನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the life enhancement strength and weaknesses.  
ಜೀವನ ವರ್ಧನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.





OEPY111

Reg. No.

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

I Semester B.A. Degree Examination, April - 2023  
PSYCHOLOGY

Psychology of Health and Well Being  
(NEP Scheme) (Freshers and Repeaters 2021 Onwards)  
Paper : Open Elective

Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 60

**Instructions to Candidates:**

- 1) All three sections are compulsory.
- 2) Answers should be written completely either in Kannada or English.

**SECTION-A**

ವಿಭಾಗ - ಎ

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

(4×2=8)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ 2 ಅಂಕಗಳು.

1. What is health psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು ?

2. Define stress.

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

3. Define coping

ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

4. What is illness ?

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

[P.T.O.]





(2)

OEPY111

5. What is conflict ?

ಘರ್ಷಣೆ ಎಂದರೇನು ?

6. What is over eating ?

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದರೇನು ?

### SECTION-B

ವಿಭಾಗ - ಬಿ

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

(4×5=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ 5 ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the health continuous.

ಆರೋಗ್ಯ ಅನಂತತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

2. Write a short note for any two (a) Lack of Exercise (b) Alcoholism

ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡಕ್ಕೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. (a) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ (b) ಮದ್ಯಪಾನ

3. Explain the effect of stress on physical health.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Explain Yoga.

ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. Explain the strategies to develop hope and optimism.

ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the illness management.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.





(3)

OEPY111

SECTION-C

ವಿಭಾಗ - ಸಿ

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

(4×8=32)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the models of health and illness.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. Explain the nature and source of stress.  
ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Explain the health enhancing behaviour.  
ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the human strengths.  
ಮಾನವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the coping and stress management.  
ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the personal and social mediators of stress.  
ಪ್ರತಿಬಲನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.