



NP – 088

I Semester Psychology Examination, May 2022  
(NEP – 2021 – 22 and Onwards)  
PSYCHOLOGY OF HEALTH AND WELLBEING (Open Elective)

Time : 2½ Hours

Max. Marks : 60

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

PART – A

ವಿಭಾಗ - ಎ

- I. Answer **any four** of the following. **Each** answer carries **two** marks.  
ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು. (4×2=8)

- 1) Define wellbeing.  
ಯೋಗ-ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 2) What is illness ?  
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?
- 3) Define stress.  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 4) Define meditation.  
ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
- 5) What is Health Enhancing behaviour ?  
ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಎಂದರೇನು ?
- 6) What is Hope ?  
ಭರವಸೆ ಎಂದರೇನು ?

PART – B

ವಿಭಾಗ - ಬಿ

- II. Answer **any four** of the following. **Each** answer carries **five** marks.  
ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಐದು ಅಂಕಗಳು. (4×5=20)

- 1) Explain the concept of wellbeing.  
ಯೋಗ-ಕ್ಷೇಮದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

P.T.O.





- 2) Discuss the sources of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- 3) Explain the concept of coping.  
ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 4) Discuss Internet addiction on health compromising behaviour.  
ಆರೋಗ್ಯ ರಾಜಿ ವರ್ತನೆಯಾದ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಚಟವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- 5) Explain optimism.  
ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- 6) Explain Holistic Health.  
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

## PART - C

## ವಿಭಾಗ - ಸಿ

III. Answer **any four** of the following. **Each** answer carries **eight** marks.  
ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಎಂಟು ಅಂಕಗಳು. **(4×8=32)**

- 1) Explain the models of health and illness.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 2) Explain the personal and social mediator of stress.  
ಒತ್ತಡದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 3) Explain the nature of stress. Discuss the effect of stress on physical and mental health.  
ಒತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- 4) Explain Yoga and Meditation.  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 5) Describe health protective behaviour and illness management.  
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- 6) What is strength ? Explain realizing strength and maximizing unrealized strength.  
ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು ? ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವಾಸ್ತವಿಕ/ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.