

UUCMS No:

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

**B.M.S. COLLEGE FOR WOMEN
BASAVANAGUDI, BENGALURU -560004**

I SEMESTER END EXAMINATION- JAN/FEB - 2024

**OPEN ELECTIVE - PSYCHOLOGY OF HEALTH AND WELLBEING
(NEP Scheme 2021-22 Onwards F+R)**

Course Code: PSY10E01

Duration: 2 ½ Hours

QP Code:1205

Max. marks: 60

Instructions:

1) All sections are compulsory

2) Answers should be written completely either in Kannada or in English

SECTION - A

Answer any FOUR of the following.

(4x2=08)

1. Define Health.
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
2. Mention any three models of health.
ಆರೋಗ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಮೂರು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ/ ಹೆಸರಿಸಿ.
3. What is stress?
ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?
4. Determine the ways to cope with stress.
ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
5. What do you understand by illness management?
ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದರೇನು?
6. How do you promote human strength?
ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತೀರಿ?

SECTION- B

Answer any FOUR of the following.

(4x5=20)

7. Explain the medical model of health and illness.
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8. Describe the nature and sources of stress.
ಒತ್ತಡದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. Elaborate on the effects of stress on physical and mental health.
ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. Write a note on alcoholism and smoking as health-compromising behaviours.
ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ-ರಾಜಿ ವರ್ತನೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
11. Briefly describe health protective behaviors.
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ.
12. Explain ways of identifying and overcoming weaknesses.
ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೊರಬರುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

SECTION- C

Answer any FOUR of the following.

(4x8=32)

13. Describe the bio-psycho-social and holistic health models.
ಜೈವಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
14. Explain coping and stress management.
ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನಿಭಾಸುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.
15. Elucidate personal and social mediators of stress.
ಒತ್ತಡದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.
16. Delineate health-enhancing behaviours.
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ.
17. Write a note on the meaning of strength. Explain the ways to maximize unrealized strength.
ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
18. Describe the strategies to develop hope and optimism.
ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
