

UUCMS. No.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**B.M.S. COLLEGE FOR WOMEN, AUTONOMOUS**  
**BENGALURU – 560004**  
**SEMESTER END EXAMINATION – SEPTEMBER 2023**

**Open Elective –IV Semester**

**PSYCHOLOGY AND MENTAL HEALTH**  
**(NEP Scheme 2021-22 Onwards)**

**Course Code: PSY3OE03**

**Duration: 2 ½ Hours**

**QP Code: 4202**

**Max marks: 60**

**Instructions:**

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

**SECTION-A**

**Answer any FIVE of the following.**

**(5X2=10)**

1. What is Deception?  
ವಂಚನೆ ಎಂದರೇನು?
2. Define Stress.  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
3. What is Depression?  
ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು?
4. Define Communication.  
ಸಂವಹನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ
5. Define Cognitive Distortions.  
ಅರಿವಿನ ವಿರೂಪಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
6. What are Mindfulness Practices?  
ಸಾವಧಾನತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದರೇನು?

**SECTION-B**

**Answer any FOUR of the following.**

**(4X5=20)**

1. Explain non-violence communication.  
ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
2. Describe the Four Horsemen of the Apocalypse  
ಅಪೊಕ್ಯಾಲಿಪ್ಸು ನಾಲ್ಕು ಕುದುರೆ ಸವಾರರನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

3. Write a short note on Stress.  
ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ
4. Explain Internet Addiction.  
ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
5. Discuss Bronfenbrenner's Ecological model  
ಬ್ರಾನ್ಫೆನ್ಬ್ರೆನ್ನರ್‌ನ ಪರಿಸರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ
6. Evaluate various Art Techniques in detail  
ವಿವಿಧ ಕಲಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ

### SECTION-C

Answer any THREE of the following.

(3X10=30)

1. Examine the various factors affecting Mental Health.  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
2. Elaborate the Ethical issues in mental health  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿನ ನೈತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
3. Elaborate the types of Cognitive Distortions.  
ಅರಿವಿನ ವಿರೂಪಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
4. Discuss Grounding Techniques and Mindfulness Practices in detail  
ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಧಾನತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
5. Explain the need for Mental Health intervention and strategies.  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

\*\*\*\*\*