

Reg. No.

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

HRDHRC 108

Credit Based I Semester B.A. (H.R.D.) Examination, Oct./Nov. 2014
(Common to all Batches) (New Syllabus)
INDIVIDUAL DEVELOPMENT

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

Time : 3 Hours

Max. Marks : 100

SECTION – A (15 marks each)

(15×3=45)

I. Answer the following :

1) How can self-esteem be increased and preserved ?

ಸ್ವ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು ?

OR/ಅಥವಾ

How attitude influence others ? Explain the steps to improve attitudes.

ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ? ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

2) What is Achievement Motivation ? Explain the sources of motivation.

ಸಾಧನಾ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂದರೇನು ? ಸ್ವ-ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the causes and effects of stress.

ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

3) What are the types of communication ? Explain the barriers to communication.

ಸಂವಹನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಸಂವಹನದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

OR/ಅಥವಾ

What are the steps in the process of planning for self improvement ? Explain the strategies to improve one self.

ಸ್ವ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯೋಜನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳೇನು ? ಸ್ವ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

P.T.O.



SECTION – B (5 marks each)

(5×6=30)

II. Answer any six of the following :

- 1) Explain the self regulation of emotions.
ಉದ್ದೇಗದ ಸ್ವ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 2) How to avoid negative attitudes ? Explain.
ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ? ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 3) Explain the types of conflict.
ಸಂಘರ್ಷಣೆಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 4) What steps should be followed when taking a problem to our supervisor ?
ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯವರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಯಾವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ?
- 5) Explain the various methods of control stress.
ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 6) What are the procedures for efficient time management ?
ಸಮರ್ಪಕ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 7) What are the qualities required when communicating with a customer ?
ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾಗುವ ಅರ್ಹತೆಗಳೇನು ?
- 8) What are the value added qualities to work with others ?
ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾಗುವ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

SECTION – C (3 marks each)

(3×5=15)

III. Answer any five of the following :

- 1) What are the phases of conflict ?
ಘರ್ಷಣೆಯ ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 2) Explain the communication model.
ಸಂವಹನದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- 3) What are the suggestions to create a positive atmosphere ?
ಧನಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 4) What are the stress signals ?
ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



- 5) How to understand work groups ?
ಕೆಲಸದ ಗುಂಪನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?
- 6) Differentiate between mentoring and counselling.
ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ?
- 7) Give suggestions to develop sense of humour.
ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

SECTION - D

IV. Answer the following :

(1×10=10)

- 1) Define self-esteem.
ಸ್ವ-ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
 - 2) What is 'aptitude test' ?
'ಯೋಗ್ಯತಾ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎಂದರೇನು ?
 - 3) What is sympathy ?
ಸಹಾನುಭೂತಿ ಎಂದರೇನು ?
 - 4) What is grapevine communication ?
'ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂವಹನ' ಎಂದರೇನು ?
 - 5) What is emotion ?
'ಉದ್ವೇಗ' ಎಂದರೇನು ?
 - 6) What is conflict ?
'ಘರ್ಷಣೆ' ಎಂದರೇನು ?
 - 7) What is values ?
'ಮೌಲ್ಯ' ಎಂದರೇನು ?
 - 8) What is short-term objectives ?
ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದರೇನು ?
 - 9) What is Attitude ?
'ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ' ಎಂದರೇನು ?
 - 10) What is orderliness ?
'ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ' ಎಂದರೇನು ?
-