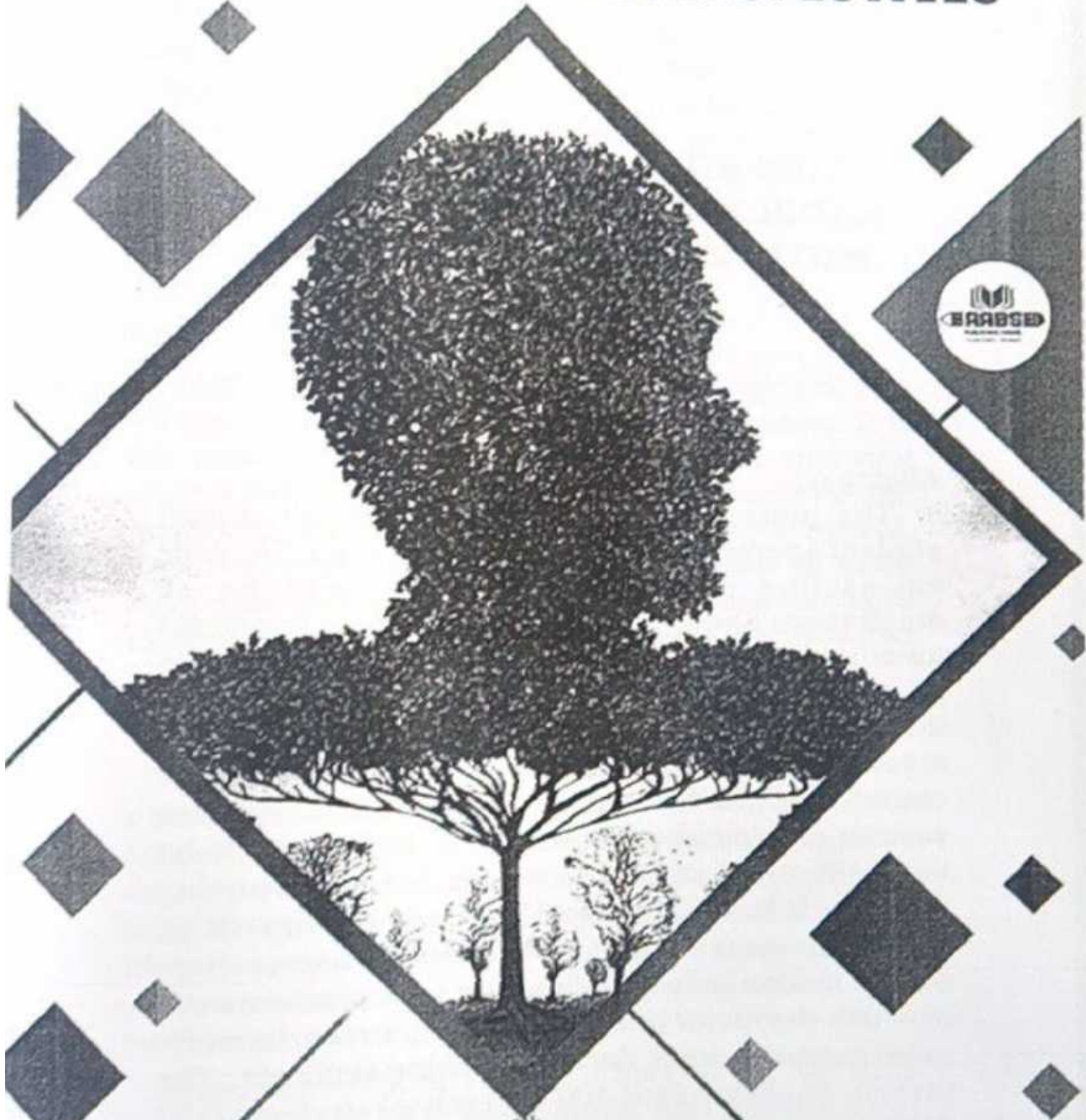


66

PERSONALITY

SOCIAL AND COGNITIVE PERSPECTIVES



(Signature)
Dr. S. Harsha, M.Sc., Ph.D., D.Lit.
Chairman
Department of Environmental Science
K. J. Somaiya Institute of Technology
Mumbai - 400 070, India

Edited by
Dr. Chandrakanth Jamadar
Dr. Bagappa Chalawadi
Dr. Ashok D. Holkar

LIFE-SKILLS COUNSELING IN REDUCING TENSE PERSONALITY FACTOR AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Dr. Surma S.

Abstract:

The present study focuses upon high school student's personality enhancement through life skills counseling intervention. The present paper emphasizes about reducing tense personality factor among high school students. Life-skills counseling is an educational approach, which is used to inculcate the essential life-skills in an individual to meet the challenges of everyday life. Life skills counseling intervention is being utilized to treat various problematic behavior. It is also known to be very effective and appropriate for present day scenario. It is easily adaptable for larger groups. High school students are in the stage of adolescence. High school students face a wide variety of problems out of which the major ones are tension, stress, inability to manage emotions, decision-making skills etc., The present study involves 300 high school students (150

Dr. Surma S.: Assistant Professor, Dept. of Studies and Research in Psychology, Karnataka State Open University, Mukthagangothri, Mysore (Karnataka) India.

73

GLOBAL INNOVATIVE RESEARCH DIMENSIONS

Proceedings of 7th International Multidisciplinary Conference

VOLUME - 8

Editors

Dr. SREEKANTA

*Department of History, Maharaja's College,
University of Mysore, Mysore*

Dr. MAMATHA .N

Department of Economics, GFGC, Tiptur

THIRUMALESHA BABU .T.R

Department of Sociology, GFGC, Karatagere



BOOKRIX GmbH & Co. KG
Sankt-Martin-Strabe 53-55 81669
Munich Germany

[Signature]
Dr. T.S. Haisha, M.Sc., Ph.D., DEE
Chairman
R&D in Environment & Energy
Tumkur District
Karnataka

ROLE OF INTERVENTION PROGRAMMES IN REDUCING ALCOHOLICS PROBLEMS

Dr. MANJUNATHA P & Dr S SURMA

Department of studies and research in Psychology, Karnataka State Open University, Mysore

Abstract

Alcoholism is one of the major social and psychological problem. The individual forgets his responsibilities towards family, career and Society. It affects the individual's physical, psychological and social adjustment. The total personality gets disrupted due to alcoholism. There are different ways being used to treat alcoholism like deaddiction, cognitive behavioural therapy, Group Therapy, aversion therapy, counseling, drug treatment and intervention programmes etc. The present paper deals with the Role of intervention programmes in reducing alcoholics problems.

Keywords: Alcoholics, alcoholics problems, intervention programmes.

Introduction:

Alcoholism is the most studied subject in Psychological research. An individual gets into the addiction of alcohol due to a number of environmental, social and Psychological factors. Alcoholics suffer from many socio-economical and Psychological problems.

The Global status report on alcohol health (2014) released by the World Health Organisation states that around 30 % of the total population of India consumes alcohol a year. WHO states that the amount of alcohol consumption has raised in India between the periods of 2008 to 2012. 11% of the population in India indulged in heavy or binge drinking the Global figure stood at 16%. The report stated that 8.3 % of the Global population consumed alcohol on an average and individual over 15 years of age consumed 6.2 litres of alcohol annually. Americans consumed 8.5 to 9.9 litres of alcohol per annum while Canadians consumed a whopping 12.5 litres per annum.

According to WHO (2010) estimates that approximately 2 million people are addicted to alcohol out of which 76.3 million people are suffering from Medical problems 1.80 million die and 58.3 million people become incapable of doing anything due to alcoholism. Hence it is a major social problem the Nations are facing and it becomes an important issue that social scientists do pay more attention to study, control and avoid the negative impact of alcoholism on the society.

Alcoholics Problems: According to World Health Organisation 'alcoholics' are those individuals who drink alcohol heavily and have become dependent on it. They show certain early observable psychological difference due to alcohol. Their physical and mental health would have been affected, their interpersonal relationships reduced, social activities troubled, economic conditions and various other characteristics are affected.

Alcohol is said to be central nervous system depressant. Alcohol abuse leads to serious withdrawal symptoms chronic use of alcohol leads to various negative psychological effects and it also leads to organic brain disorders as Korsakoff's syndrome.

Banerjee (2014) says that the short term alcoholic use may be reinforcing for many people but as drinking is not an effective coping mechanism their life situations do not improve.

According to Bharti Roy (2013) in the study conducted upon 'Mood States and pattern of adjustment among male alcoholics' reveals that alcoholism differ significantly with normal control group on mood States of anxiety, stress, guilt, depression and extraversion, alcoholics exhibit higher levels of anxiety, stress and guilt. Alcoholics showed more problems in all areas family, health, occupation, educational and overall adjustment.

According to Moonat and Pandey (2012) the psychological traits like stress, anxiety and tension and the easy accessibility increases the risk further for alcoholism.

Roper et.al (2009) in their study with alcohol dependents found out significant improvements in relation to depression and anxiety and maladaptive schemas after a period of abstinence and educational program. Thus maladaptive schema can be changed with the psychological support and therapeutic impact which may in turn lead to personality changes at least from interpersonal perspective. It also suggests that greater this social support the therapeutic effects helps improve mental health of the alcohol dependent person.

Intervention Programmes

Kienast and Heinz (2005) Intervention program for alcoholism include short term strategies to change behaviour as much as possible in a limited time. It includes motivational interviewing techniques providing feedback about alcoholism, negotiating and setting a goal for change. Intervention also focused on identifying high risk situations exploring the pros and

KARNATAKA STATE



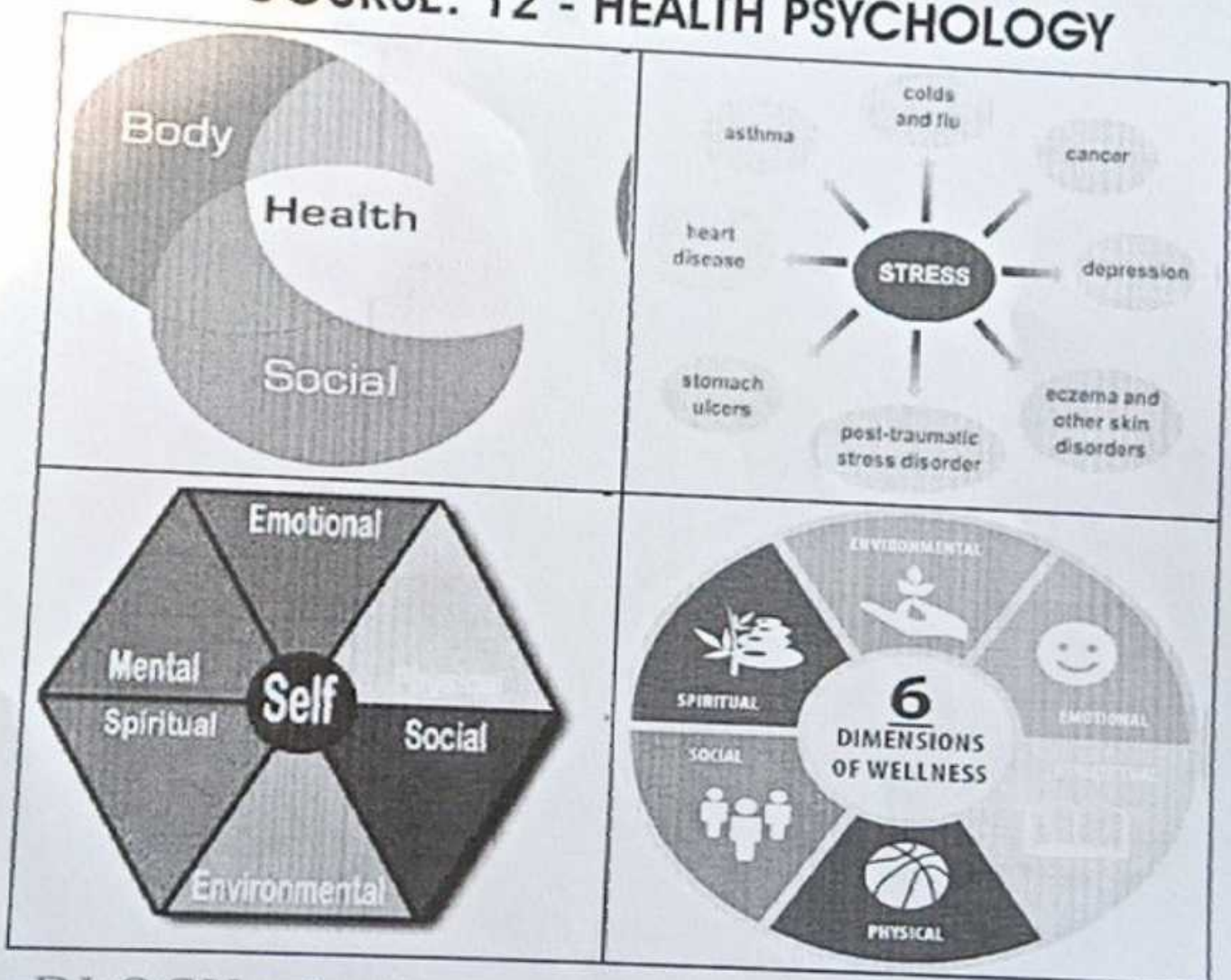
OPEN UNIVERSITY

MUKTHAGANGOTRI, MYSURU-06

M.Sc. PSYCHOLOGY

THIRD SEMESTER


COURSE: 12 - HEALTH PSYCHOLOGY



BLOCK : 1 -4

UNITS: 1-16

DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH IN PSYCHOLOGY


KARNATAKA STATE OPEN UNIVERSITY
MUKTHAGANGOTHRI, MYSURU
DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH IN
PSYCHOLOGY
M.Sc PSYCHOLOGY
THIRD SEMESTER
COURSE – 12 HEALTH PSYCHOLOGY

BLOCK-1: INTRODUCTION TO HEALTH PSYCHOLOGY

UNIT-1: INTRODUCTION TO HEALTH PSYCHOLOGY 1-23

UNIT-2: MODELS OF HEALTH 24-37

UNIT-3: HEALTH BELIEFS AND BEHAVIOUR 38-54

UNIT-4: MYTHS ABOUT HEALTH AND ILLNESS 55-72

BLOCK-II : STRESS AND HEALTH

UNIT-5: MODELS OF STRESS 73-82

UNIT-6 : SOURCES AND TYPES OF STRESS 83-95

UNIT-7 : STRESS RESPONSES 96-104

UNIT-8 : STRESS MODERATORS 105-120

BLOCK - III : CHRONIC ILLNESS AND MANAGEMENT

UNIT-9 : STRESS AND ILLNESS 121-137

UNIT-10 : STRESS AND HYPERTENSION 138-146

UNIT- 11 : STRESS AND CANCER 147-158

UNIT -12 : BEHAVIOURAL EPIDEMIOLOGY OF HIV/AIDS 159-166

BLOCK - IV : HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION

UNIT - 13 : HEALTH COMPROMISING BEHAVIOUR 167-181

UNIT - 14 : COPING STRATEGIES 182-189

UNIT - 15 : HEALTH ENHANCING BEHAVIOUR 190-204

UNIT - 16 : HEALTH BEHAVIOUR MODIFICATION 205-215

Course Design and Editorial Committee

Prof. Vidya Shankar

Vice - Chancellor & Chairperson
Karnataka State Open University
Mukthagangotri, Mysore - 570 006

Prof. Kamble Ashok

Dean (Academic) (IC)
Karnataka State Open University
Mukthagangotri, Mysore - 570 006

Course Co-Ordinator and Editor

Dr. S. Surma

Course Coordinator M.Sc Psychology
Assistant Professor
DOS & R in Psychology
Karnataka State Open University
Mukthagangotri, Mysore - 570 006

Course Writers

1. Dr. Lancy d'Souza
Associate Professor
DOS in Psychology
Maharaja College, UOM, Mysore. Block-1 Unit-1,2,3,4
 2. Prof. Sampathkumar
Department of Psychology
University of Mysore. Block-2 Unit-5,6,7,8,
 3. Dr. S. Surma
Assistant Professor
DOS & R in Psychology
Karnataka State Open University, Mysore Block-3 Unit-9,10,11,12
 4. Dr. Chandrakanth Jamadhar
Assistant Professor
DOS in Psychology (PG)
Maharani's College, Mysore. Block-4 Unit-13,14,15,16
-

Publisher

Registrar

Karnataka State Open University, Mukthagangotri, Mysore-6

Developed by Academic Section, KSOU, Mysore-6, 2020

All rights reserved. No part of this work may be reproduced in any form, by mimeograph or any other means, without permission in writing from the Karnataka State Open University.

Further information may be obtained from the University's office at Mukthagangotri, Mysore-6

Printed and Published on behalf of Karnataka State Open University, Mukthagangotri, Mysore -6.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

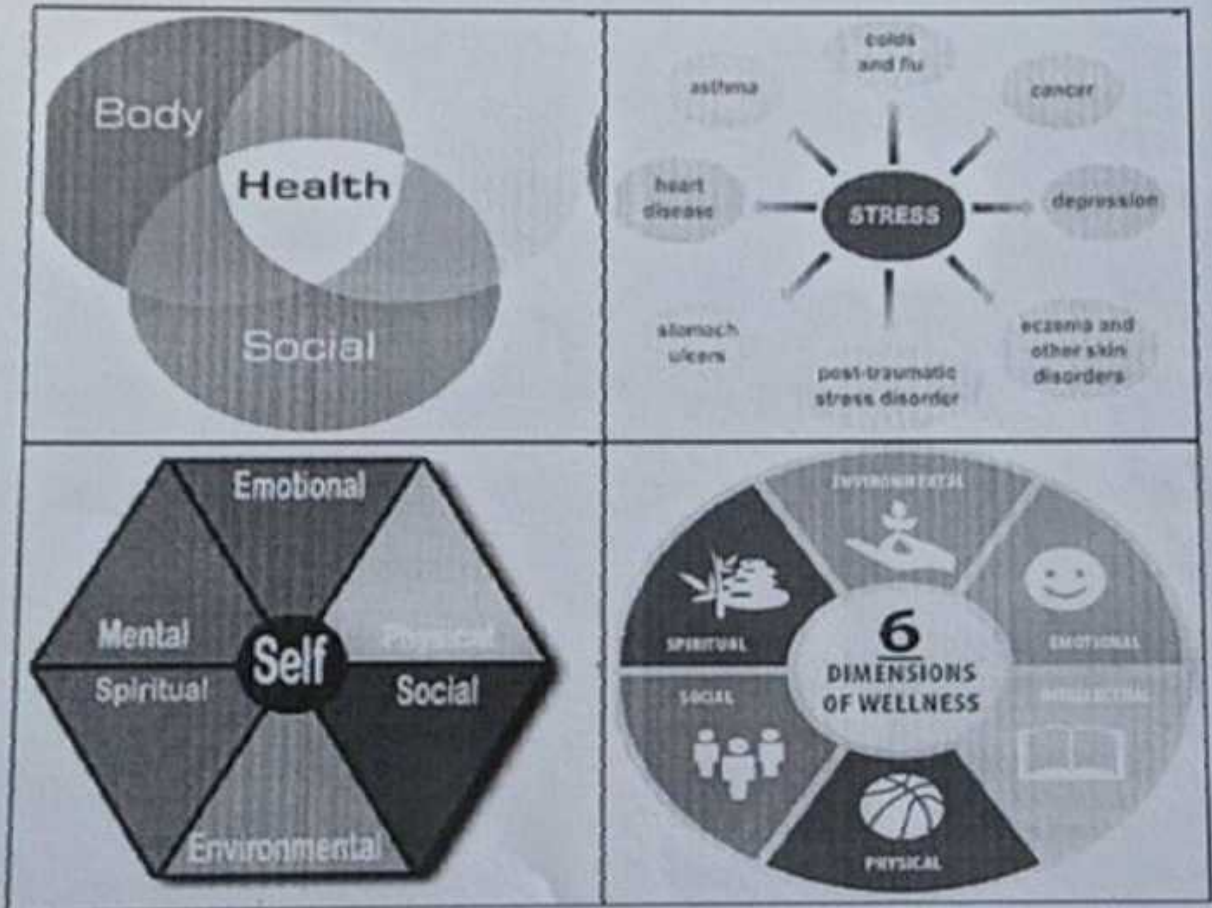


ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು 570006

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ತೃತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 12 - ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ



ಬ್ಲಾಕ್ : 1 - 4

ಘಟಕ: 1 - 16

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರಾಮವಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ  ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮುಕ್ತ ಗಂಗೋತ್ರಿ ಪೈಸೂರು 570006

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ತೃತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 12: ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಬ್ಲಾಕ್ - 1 ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ

ಘಟಕ-1 : ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ 1-18

ಘಟಕ - 2 : ಆರೋಗ್ಯ ಮಾದರಿಗಳು 19-31

ಘಟಕ - 3 : ಆರೋಗ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರ್ತನೆ 32-48

ಘಟಕ - 4 : ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನಿಕತೆಗಳು 49-62

ಬ್ಲಾಕ್ 2 : ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಘಟಕ 5 : ಒತ್ತಡದ ಮಾದರಿಗಳು 63-76

ಘಟಕ - 6 : ಒತ್ತಡದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು 77-93

ಘಟಕ - 7 : ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು 94-105

ಘಟಕ - 8 : ಒತ್ತಡದ ಮಿತಕಾರಕಗಳು 106-126

ಬ್ಲಾಕ್ 3 : ಧೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಘಟಕ - 9 : ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು	127-148
ಘಟಕ - 10 : ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	149-158
ಘಟಕ - 11 : ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದರೋಗ	159-174
ಘಟಕ:12 HIV/AIDS ನ ವರ್ತನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ	175-184
ಬ್ಲಾಕ್-4 : ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ವಹಣೆ	
ಘಟಕ - 13 : ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿಯಾಗುವಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು	185-198
ಘಟಕ - 14 : ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳು	199-206
ಘಟಕ - 15 : ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು	207-219
ಘಟಕ - 16 : ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ	220-230

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಜ್ಯೋ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾರಂಕರ್
ಕುಲಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ಜ್ಯೋ. ಕಾಂಚ್ಚಿ ಆರೋಕ್
ಡೀನ್ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ) ಸಮಾವೇಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ವಿಷಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರೈ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6
ಲೇಖಕರು

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ.ಪಿ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6

1. ಡಾ. ಚಂದ್ರಕಾಂತ್ ಜಮಾದಾರ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜು
ಮೈಸೂರು.

ಪುಟ 1-4
ಭಾಗ 13-16

2 ಜ್ಯೋ. ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು.

ಪುಟ 2 ಭಾಗ 5-8

3. ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರೈ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6

ಪುಟ 3 ಭಾಗ 9-12

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕುಲಸಚಿವರು (ಆಡಳಿತ)

ಕ.ರಾ.ಮು.ವಿ. ಯು ಕ್ಷೇತ್ರೀಕ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, 2022

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಪ್ತನೇ ಇಲ್ಲದೇ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗವಾಗಿ ಮನರ್ ಮುದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 6 ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

KARNATAKA STATE



OPEN UNIVERSITY

MUKTHAGANGOTHI MYSURU - 570 006

M. Sc. PSYCHOLOGY

FOURTH SEMESTER

COURSE 19- POSITIVE PSYCHOLOGY

OPTIMIST

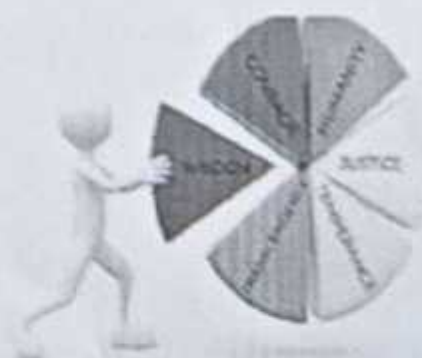
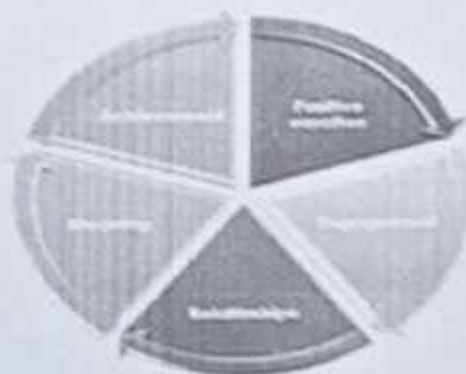
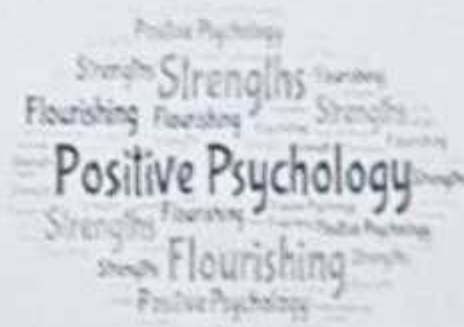


"The glass is
half full"

PESSIMIST



"The glass is
half empty"



BLOCK : 1 - 4

UNITS : 1 - 16

DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH
IN PSYCHOLOGY

KARNATAKA STATE  OPEN UNIVERSITY

MUKTHAGANGOTHRI, MYSURU

DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH
IN PSYCHOLOGY

FOURTH SEMESTER
COURSE - 19 POSITIVE PSYCHOLOGY

BLOCK - I: INTRODUCTION TO POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT - 1	Introduction to Positive Psychology	1 - 14
UNIT - 2	Importance of Happiness and Well-being	15-27
UNIT - 3	Happiness and Facts of Life	28 - 39
UNIT - 4	Happiness and Well-being	40- 49

BLOCK-II: POSITIVENESS IN ONESELF

Unit - 5	Positive Emotions	50 -71
Unit - 6	Positive Traits	70 - 84
Unit - 7	Virtue and Character	85 - 97
Unit - 8	Personal Goals	98 -108

BLOCK - III PROMOTING THE POSITIVE

UNIT - 9 Self-regulation and self-control **109-122**

UNIT - 10 Prevention of Bad and Enhancement of Good **123- 131**

UNIT - 11 Positive Relationships **132 -139**

UNIT - 12 Life above Zero **140 - 156**

BLOCK – IV : POSITIVE PSYCHOLOGY IN PRACTICE

UNIT -13 Positive Psychology at Work **157 - 186**

UNIT -14 Positive Psychology in Consulting Room **187 -205**

UNIT - 15 Building Better Communities **206 -221**

UNIT - 16 Young People and Education **222-232**

Course Design and Editorial Committee

Prof. S. Vidyashankar

Vice-Chancellor & Chairperson
Karnataka State Open University
Muktagangotri, Mysuru - 570 006

Prof. Kamble Ashok

Dean (Academic) & Convenor
Karnataka State Open University
Muktagangotri, Mysuru - 570 006

Course Co-Ordinator and Editor

Dr. S. Surma

Chairperson
DOS & R in Psychology
Karnataka State Open University
Mukthangangothri, Mysuru - 570 006

Course Writers

	Block	Units
1. Dr. Manjunatha.P Assistant Professor DOS & R in Psychology KSOU, Mukthangangothri, Mysuru	1	1-4
2. Dr. S. Surma Assistant Professor DOS & R in Psychology KSOU, Mukthangangothri, Mysuru	2	5 -8
3. Dr. Kamala. H Associate Professor Department of Psychology Smt. VHD Central Home Science College Bangalore	3	9-12
4. Dr. Krishnamurthy. V Assistant Professor Department of Psychology Govt First Grade Home Science College Holenarasipura	4	13-16

Publisher

Registrar

Karnataka State Open University, Mukthangangothri, Mysuru - 6

Developed by Academic Section, KSOU, Mysuru- 6, 2022

All rights reserved. No part of this work may be reproduced in any form, by mimeograph or any other means, without permission in writing from the Karnataka State Open University.

Further information may obtained from the University's office at Muktagangotri, Mysuru - 6

Printed and Published on behalf of Karnataka State Open University, Muktagangotri, Mysuru- 6

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮುಕ್ತ ಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು 570006

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 16 - ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ



ಬ್ಲಾಕ್ : 1 - 4

ಘಟಕ: 1 - 16

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರಾಮವಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ  ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 570006

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರಾಮುವಿ

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 16 - ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಬ್ಲಾಕ್ : 1 ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ

ಘಟಕ -1 ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ 1-13

ಘಟಕ -2 ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಂಬಂಧ 14-22

ಘಟಕ - 3: ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮನೋಭಾವಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು 23 - 35

ಘಟಕ - 4 ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 36- 53

ಬ್ಲಾಕ್ - 2 : ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು

ಘಟಕ - 5 ನಿರ್ದೇಶಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ 54 - 69

ಘಟಕ - 6 ಮಿಶ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಆಂತರ್‌ಕ್ರಿಯಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ 70 - 85

ಘಟಕ - 7 ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಆಪ್ತಸಲಹೆ 86-104

ಘಟಕ - 8 ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಬಹು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ 105-124

ಬ್ಲಾಕ್ - 3 : ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	
ಘಟಕ - 9 ಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿನ ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆ	125-165
ಘಟಕ - 10 ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಮೌಲಿಕರಣ -	166-187
ಘಟಕ - 11 ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	188-208
ಘಟಕ - 12 ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	209-224
ಬ್ಲಾಕ್ - 4 : ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	
ಘಟಕ - 13 ವೈವಾಹಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	225-238
ಘಟಕ - 14 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	239-261
ಘಟಕ - 15 ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	262-283
ಘಟಕ - 16 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ	284-324

ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ್
ಕುಲಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ಪ್ರೊ. ಕಾಂಚ್ಚಿ ಅಶೋಕ್
ಡೀನ್ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ) ಸಮಾವೇಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ವಿಷಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6

ಲೇಖಕರು

1. ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6	ಬ್ಲಾಕ್ - 1	ಘಟಕ 1
2. ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗೇಗೌಡ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜ್ ಗುಲ್ಬರ್ಗ	ಬ್ಲಾಕ್ - 1 ಬ್ಲಾಕ್ - 3	ಘಟಕ 2-4 ಘಟಕ 9-10
3. ಪ್ರೊ. ಸಂಪತ್ ಕುಮಾರ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.	ಬ್ಲಾಕ್ - 2	ಘಟಕ 5-8
4. ಶ್ರೀಮತಿ ತಾರಪ್ರಸಾದ್ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಶೇಷಾದ್ರ ಕೃಪಾ ವಿನೋಭಾನಗರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ	ಬ್ಲಾಕ್ - 3 ಬ್ಲಾಕ್ - 4	ಘಟಕ 11-2 ಘಟಕ 13-16

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕುಲಸಚಿವರು (ಆಡಳಿತ)

ಕ.ರಾ.ಮು.ವಿ., ಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, 2010

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪ್ಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗವಾಗಿ ಪುನರ್ ಮುದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 6 ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

KARNATAKA STATE  OPEN UNIVERSITY

MUKTHAGANGOTRI MYSURU - 570 006

M. Sc. PSYCHOLOGY (CBCS)

FIRST SEMESTER

SOFT CORE COURSE PSY A 1.1

PERSONALITY AND ADJUSTMENT - I



BLOCK : 1 - 3

UNITS : 1 - 12

DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH
IN PSYCHOLOGY



Karnataka State
Open University
Mukthagangotri, Mysuru-6

M.Sc. Psychology
First Semester
CBCS

**SOFT CORE COURSE : PSY A 1.1
PERSONALITY AND ADJUSTMENT -I**

**Department of Studies and Research
in Psychology**

Block I : Introduction to Personality and Adjustment

Unit - 1 : Meaning and Definition of Personality	1-10
Unit - 2 : Determinants of Personality	11-21
Unit - 3 : Meaning and definition of Adjustment	22-34
Unit - 4 : Adjustment Mechanisms	35-43

Block II : Adjustment and Personality - I

Unit - 5 : Adjustment and Health	44-55
Unit - 6 : Freud's Psychoanalytical Theory	56-65
Unit - 7 : Psychoanalytical Theory of Adler and Jung	66-75
Unit - 8 : Trait Theories: Cattell and Allport	76-88

Block III : Adjustment and Personality - II

Unit - 9 : Bandura's Social Cognitive Theory	89-98
Unit - 10: George Kelly's Social Cognitive Theory	99-113
Unit - 11: Maslow's Humanistic Theory	114-123
Unit - 12: Roger's and Goldstein's Phenomenological Theory	124-138

Editorial Committee

Dr. Manjunatha . P

Chairman

BOS Chairman

DOS & R in Psychology KSOU, Mysuru

Prof. Sampathkumar

Member

DOS in Psychology

University of Mysore.

Dr. S. Surma

Member

Assistant Professor

DOS & R in Psychology KSOU, Mysuru

Dr. S. Surma

Member Convener

Chairperson

DOS & R in Psychology,KSOU, Mysuru

Course Editor

Dr. Manjunatha . P

Assistant Professor

DOS & R in Psychology

Karnataka State Open University, Mysuru

Course Writers

	Block	Units
1. Dr. Sreenivasa M.	1	1-4
Associate Professor, DOS in Psychology	2	5
Bangalore University, Bangaluru		
2. Dr. S. Surma	2	6 - 8
Assistant Professor, DOS & R in Psychology	3	9-12
Karnataka State Open University, Mysuru		

Publisher

Registrar

Karnataka State Open University, Mukthagangothri, Mysuru - 6

Developed by Academic Section, KSOU, Mysore- 6, 2022

All rights reserved. No part of this work may be reproduced in any form, by mimeograph or any other means, without permission in writing from the Karnataka State Open University.

Further information may obtained from the University's office at Mukthagangothri, Mysuru - 6

Printed and Published on behalf of Karnataka State Open University, Mukthagangothri, Mysuru - 6

KARNATAKA STATE  OPEN UNIVERSITY

MUKTHAGANGOTRI MYSURU - 570 006

M. Sc. PSYCHOLOGY (CBCS)

FIRST SEMESTER

INTERDISCIPLINARY OPEN ELECTIVE EL-1

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY



BLOCK : 1 - 2

UNITS : 1 - 8

DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH
IN PSYCHOLOGY



Karnataka State Open University
Mukthagangotri, Mysuru-6

M.Sc. Psychology
First Semester
CBCS

INTERDISCIPLINARY OPEN ELECTIVE EL- I
INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY
Department of Studies and Research
in Psychology

Block I : Introduction to Psychology - I	Page No
Unit - 1 : Introducing Psychology- Definition, Scope, and goals	1 -9
Unit - 2 : Branches of Psychology	10 - 21
Unit - 3 : Motivation	22 - 33
Unit - 4 : Emotions	34 - 44
Block II : Introduction to Psychology - II	
Unit - 5 : Sensation, Attention and Perception	45 - 68
Unit - 6 : Learning, Memory and Forgetting	69 - 85
Unit - 7 : Intelligence	86 - 95
Unit - 8 : Personality	96-112

Editorial Committee

Dr. Manjunatha . P

BOS Chairman

DOS & R in Psychology KSOU, Mysuru

Prof. Sampathkumar

DOS in Psychology

University of Mysore.

Dr. S. Surma

Assistant Professor

DOS & R in Psychology KSOU, Mysuru

Dr. S. Surma

Chairperson

DOS & R in Psychology, KSOU, Mysuru

Chairman

Member

Member

Member Convener

Course Editor

Dr. S. Surma

Chairperson

Department of Studies and Research in Psychology

KSOU, Mukthagangothri, Mysuru - 570 006

Course Writers

	Block	Units
1. Prof. Sampathkumar DOS in Psychology University of Mysore, Mysuru.	1	1 - 2
2. Dr. Manjunatha. P Assistant Professor, DOS in Psychology Karnataka State Open University, Mysuru	1	3-4
3. Dr. S. Surma Assistant Professor, DOS in Psychology Karnataka State Open University, Mysuru	2	5 - 8

Publisher

Registrar

Karnataka State Open University, Mukthagangothri, Mysuru - 6

Developed by Academic Section, KSOU, Mysore- 6, 2022

All rights reserved. No part of this work may be reproduced in any form, by mimeograph or any other means, without permission in writing from the Karnataka State Open University.

Further information may obtained from the University's office at Mukthagangothri, Mysuru - 6

Printed and Published on behalf of Karnataka State Open University, Mukthagangothri, Mysuru - 6

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮುಕ್ತ ಗಂಗೋತ್ರಿ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ 570006

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

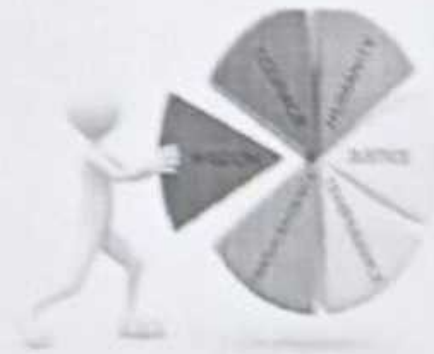
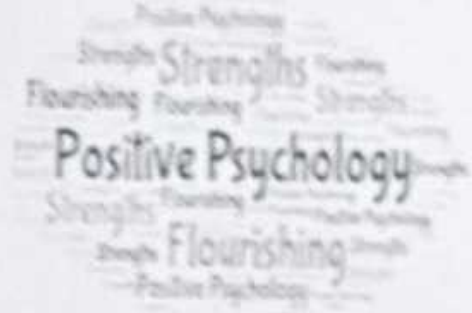
ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 19 - ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

OPTIMIST



PESSIMIST



ಪುಸ್ತಕ: 1 - 4

ಘಟಕ: 1 - 16

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರಾವಳಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 570006

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರಾಢುವಿ

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಕೋರ್ಸ್ 19-ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಪ್ಲಾಕ್ 1- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ

ಭಾಗ 1- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ 1-16

ಭಾಗ 2: ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ 17-31

ಭಾಗ - 3: ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂಗತಿಗಳು 32-45

ಭಾಗ-4: ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ 46-56

ಪ್ಲಾಕ್-2 : ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕತೆ

ಭಾಗ - 5 : ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು 57-82

ಭಾಗ-6: ಧನಾತ್ಮಕ ಗುಣವಿಕೇಶಗಳು 83-97

ಭಾಗ- 7: ಸದ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ 98-112

ಭಾಗ -8: ದೈಯುಕ್ತಿಕ ಗುಣಗಳು 113-125

ಪತ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ್
ಕುಲಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ಪ್ರೊ. ಕಾಂಚ್ಚಿ ಅಶೋಕ್
ಡೀನ್ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ) ಸಮಾವೇಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮೈಸೂರು-6

ವಿಷಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರೇ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ ಮೈಸೂರು-6

ಲೇಖಕರು

- | | | |
|---|--------------------------|---------------------|
| 1. ಡಾ. ಚಂದ್ರಕಾಂತ್ ಜಮಾದಾರ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜು
ಮೈಸೂರು | ಬ್ಲಾಕ್ - 1
ಬ್ಲಾಕ್ - 3 | ಘಟಕ 1-4
ಘಟಕ 9-12 |
| 2. ಡಾ. ಎಸ್. ಸುರೇ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಧ್ಯಾಪಕರು
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮೈಸೂರು. | ಬ್ಲಾಕ್ - 2 | ಘಟಕ 5-8 |
| 3. ಪ್ರೊ. ಸಂಪತ್ ಕುಮಾರ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು. | ಬ್ಲಾಕ್ - 4 | ಘಟಕ 13-16 |

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕುಲಸಚಿವರು (ಆಡಳಿತ)

ಕ.ರಾ.ಮು.ವಿ., ಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, 2022

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪ್ಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗವಾಗಿ ಪುನರ್ ಮುದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಮುಕ್ತಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 6 ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.