

Reg. No.

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



BASPYC 355

**Credit Based Sixth Semester B.A. Degree
Examination, September 2022
(Common to All Batches)
PSYCHOLOGY
(Paper – VIII) Health Psychology**

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Instruction : Answer for **all** the questions should be **compulsorily** and **completely** either in **English** or **Kannada**.

ಸೂಚನೆ : ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ/ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

I. Fill in the blanks.

(1×5=5)

ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1) Behaviours practised by people that undermine or harm their current or future health are called as

ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

2) Sleeping up to _____ hours are best for good health.

_____ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

3) Health is a complete state of physical _____ and social wellbeing.

ಆರೋಗ್ಯವು ದೈಹಿಕ _____ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

4) Positive stress is called _____

ಧನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

5) Expansion of A.I.D.S. _____

A.I.D.S.ನ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪ _____

P.T.O.



II. Match the following.

(1×5=5)

ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

6) Yellow Bile

ಹಳದಿ ಪಿತ್ತರಸ

Source of stress

ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ

7) Smoking

ಧೂಮಪಾನ

Angry Disposition

ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವ

8) Middle Age

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು

Health Inhibiting Behavior

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ನಡವಳಿಕೆ

9) Distress

ಅಹಿತಕರ ಪ್ರತಿಬಲನ

Disease were regarded as gods punishment

ರೋಗವನ್ನು ದೇವರ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ

10) Pressure

ಒತ್ತಡ

Death of beloved one

ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು

III. Answer any five.

(2×5=10)

ಯಾವುದಾದರೂ ಐದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ.

11) Write a note on good health habits.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

12) Health Psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ.

13) Mention the Health Enhancing Behaviour.

ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

14) Types of Conflict.

ಸಂಘರ್ಷದ ವಿಧಗಳು.

15) Isokinetic Exercise.

ಐಸೊಕಿನೆಟಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ.

16) Social Support.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ.

IV. Answer any four of the following in a page each.

(5×4=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟದಷ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

17) Explain the barriers to modify poor health behaviours.

ಕಳಪೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

18) Explain the healthy diet.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



- 19) Explain Hans Selye's General Adaptation theory of Stress.
ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಯಿಯವರ ಜನರಲ್ ಯಡಾಪ್‌ಟೇಷನ್ ಒತ್ತಡದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 20) Explain the types and features of diabetes.
ಮಧುಮೇಹದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 21) Write a note on Time Management.
ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

V. Answer the following questions in **not more than three** pages each. (10×4=40)

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

- 22) Define Health Psychology. Briefly explain the Models of Health.
ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the need for the field of Health Psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- 23) Define stress and explain the role of stress in coronary heart disease.
ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the sources of stress.

ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

- 24) Explain the types of exercise and benefits of exercise on health.
ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the causes and effects of obesity and eating behaviour.

ಬೊಜ್ಜುತನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- 25) Explain the progressive muscular relaxation technique.

ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain yoga and meditation as coping strategy.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

