

Reg. No.

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



BASPYC 381

**Choice Based Credit System VI Semester B.A. Degree
Examination September 2022
PSYCHOLOGY
Paper – VII : Health Psychology
(2019 – 20 Batch Onwards)**

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Instruction : All the answers must be written **completely** either in **Kannada or English.**

I. Fill in the blanks with appropriate words.

(1×5=5)

ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1) Psychological factors are seen as not only possible consequences of illness but as contributing to it's etiology in _____ model.

_____ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಎಟಿಯಾಲಜಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

2) _____ refers to the number of cases of a disease that exist at some given point of time.

_____ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

3) Acute illness refers to short term medical illness often as a result of _____ invader.

ತೀವ್ರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು _____ ಆಕ್ರಮಣಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

4) _____ exercise aims to improve how the body uses oxygen.

_____ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೇಹವು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

5) Stressor is a _____ or _____ that produces stress within the individual.

ಸ್ಟ್ರೆಸರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ _____ ಅಥವಾ _____ ಆಗಿದೆ.

P.T.O.



II. Match the following.

(1×5=5)

ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

6) Health habit

ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ

Formation of fatty flakes in the arteries
throughout the bodyದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ
ಪದರಗಳ ರಚನೆ

7) Fight and flight response

ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

Automatic and firmly established
ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ

8) Mortality Rate

ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ

Increase relaxation and relieve pain
ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ

9) Atherosclerosis

ಅಪಧಮನಿ ಕಾರಿಣ್ಯ

Numbers of deaths due to particular
cause

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

10) Opioids/narcotics

ಒಪಿಯಾಡ್‌ಗಳು/ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳು

Reaction to the perception of danger

ಅಪಾಯದ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

III. Answer **any five** of the following.

(2×5=10)

ಯಾವುದಾದರೂ ಐದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

11) Health Psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ.

12) Cross sectional research.

ಕ್ರಾಸ್ ಸೆಕ್ಷನಲ್ ಸಂಶೋಧನೆ.

13) Anaerobic exercise.

ಆಮ್ಲಜನಕರಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ.

14) Pressure.

ಒತ್ತಡ.

15) Health inhibiting behaviour.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ನಡವಳಿಕೆ.

16) Yoga.

ಯೋಗ.



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

(4×5=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

17) Describe the factors determining health habits.

ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

18) Explain the history of body mind relationship.

ಬಾಡಿ ಮೈಂಡ್ ಸಂಬಂಧದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

19) Discuss the health consequences of Tobacco.

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

20) Write a note on healthy diet.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

21) Describe time management as a coping technique.

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

V. Answer the following questions in **not more than three** pages.

(4×10=40)

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

22) a) What is Health Psychology ? Discuss the need for the field of Health Psychology.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು ? ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

b) Elucidate the barriers to modify Health Behaviors.

ಆರೋಗ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

23) a) Explain substance abuse as a health inhibiting/compromising behaviors.

ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ವರ್ತನೆಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

b) Discuss any two health enhancing behaviors.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.



24) a) What is stress ? Explain the sources of stress.

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ? ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

b) Explain the role of stress on human immune system.

ಮಾನವನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

25) a) Describe any two positive psychology interventions.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

b) Explain Yoga as the strategy to cope with stress.

ಯೋಗವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರವೆಂದು ವಿವರಿಸಿ.
