

(i) Printed Pages : 7

Roll No.

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

1	1	2	8	9
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	4
---	---	---	---

Bachelor of Arts (FYUP) 4th Semester
(2056)

PSYCHOLOGY

Paper : Mental Health (In all Mediums)

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 65

Note :- (1) Q.No. 1 is compulsory containing **fifteen** short questions out of which **ten** are to be attempted (2 marks each).

(2) Three long questions from Q. No. 2 to Q. No. 7, **one** out of **two** from each unit have to be attempted (15 marks each).

1. Short Answer Questions (Attempt any **ten** out of **fifteen**) :

1. Define mental health.
2. What is the mind-body connection?
3. Difference between mental health and mental illness.
4. What is the biopsychosocial model?
5. State two strategies to enhance mental health.
6. Define positive emotions.

7. What is optimism?
8. Define hope.
9. What is "flow" experience?
10. Define creativity.
11. What is empathy?
12. Define altruism.
13. What is resilience?
14. State two characteristics of resilient individuals.
15. Mention two ways to build resilience.

UNIT—I

2. Explain the concept of mental health. Discuss the importance of mind-body connection.

OR

3. Explain the biopsychosocial model of mental health. Discuss strategies to enhance mental health.

UNIT—II

4. Explain the concept and theoretical framework of positive emotions. Discuss the experience of flow.

OR

5. Explain optimism and hope. Discuss their role in mental health.

UNIT—III

6. Define resilience. Explain its theoretical framework and importance.

OR

7. Discuss skills required to build and enhance resilience.

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) प्रश्न न. 1 अनिवार्य है जिसमें 15 लघु प्रश्न हैं, जिनमें से 10 प्रश्नों के उत्तर देने हैं (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का)।

(2) प्रश्न न. 2 से 7 तक के 3 दीर्घ प्रश्नों के उत्तर देने हैं, प्रत्येक यूनिट से दो में से एक प्रश्न का उत्तर देना है (प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का)।

1. लघु उत्तरीय प्रश्न (15 में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें):

1. मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।
2. मन-शरीर का संबंध क्या है?
3. मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक रोग में अंतर बताइए।
4. जैव-मनोसामाजिक मॉडल क्या है?
5. मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए दो रणनीतियाँ बताइए।
6. सकारात्मक भावनाओं को परिभाषित करें।

7. आशावाद क्या है?
8. आशा को परिभाषित करें।
9. "प्रवाह" का अनुभव क्या है?
10. रचनात्मकता को परिभाषित करें।
11. सहानुभूति क्या है?
12. परोपकार को परिभाषित करें।
13. लचीलापन क्या है?
14. लचीले व्यक्तियों के दो लक्षण बताइए।
15. लचीलापन विकसित करने के दो तरीके बताइए।

यूनिट-I

2. मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। मन-शरीर संबंध के महत्व पर चर्चा कीजिए।

अथवा

3. मानसिक स्वास्थ्य के जैव-मनोसामाजिक मॉडल को स्पष्ट कीजिए। मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की रणनीतियों पर चर्चा कीजिए।

यूनिट-II

4. सकारात्मक भावनाओं की अवधारणा और सैद्धांतिक ढाँचे को स्पष्ट कीजिए। प्रवाह के अनुभव पर चर्चा कीजिए।

अथवा

5. आशावाद और आशा को स्पष्ट कीजिए। मानसिक स्वास्थ्य में उनकी भूमिका पर चर्चा कीजिए।

यूनिट-III

6. लचीलेपन को परिभाषित करें। इसके सैद्धांतिक ढांचे और महत्व की व्याख्या करें।
7. लचीलापन विकसित करने और बढ़ाने के लिए आवश्यक कौशलों पर चर्चा करें।

(पंजाबी अनुवाद)

नोट :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 15 ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ)।

(2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 2 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 3 ਲੰਬੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ (ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 15 ਅੰਕ)।

1. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (15 ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ 10 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ) :

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

2. ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕੀ ਹੈ ?

3. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

4. ਜੈਵ-ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਕੀ ਹੈ ?

5. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੱਸੋ।
6. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
7. ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਕੀ ਹੈ ?
8. ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
9. 'ਪ੍ਰਵਾਹ' ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀ ਹੈ ?
10. ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
11. ਹਮਦਰਦੀ ਕੀ ਹੈ ?
12. ਪਰਉਪਕਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
13. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ ?
14. ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।
15. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

3. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੈਵ-ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

5. ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

7. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।