

Total No. of Pages : 12

Serial No. of OMR Sheet : 122931

Code : 531512

B.A. (First Semester)

EXAMINATION, 2025-26

M.D./ID. Subject- 2 (General)

Mental Health and Wellbeing

Roll Number (in figures)

रुल नंबर (अंकों में)

Roll Number (in words)

रुल नंबर (शब्दों में)

Signature of Candidate

उम्मीदवार के हस्ताक्षर

Signature of Invigilator

(कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर)

Time : 2 Hours

समय : 2 घण्टा

Marks : 70

पूर्णांक : 70

DO NOT OPEN THE BOOKLET UNTIL, YOU ARE ASKED TO DO SO

जब तक कहा न जाये प्रश्न पुस्तिका न खोलें

IMPORTANT INSTRUCTIONS

महत्वपूर्ण निर्देश

This booklet contains 35 (thirty five) questions with 4 (four) options. Each question is of 2 (two) marks and there shall be no negative marking.

Fill your Roll Number, Subject Code, Name of the Center, Subject Name and Name of the Program clearly and neatly in your OMR answer sheet. It is also compulsory to fill your Roll Number and OMR sheet number on your question booklet.

Please maintain perfect silence and discipline by observing COVID-19 SOP's in the examination hall. Any conversation, gesticulation, disturbance and use of unfair means will lead to the cancellation of candidature of the candidate.

Each question has four expected answers/options, (A), (B), (C), (D) (out of these options only one correct).

Before filling the OMR answer sheet, kindly read the instructions mentioned on the OMR answer sheet and follow the same.

In case of any discrepancy in the English and Hindi versions of Questions/Answers, English version shall be taken as final.

1. इस प्रश्न-पत्र पुस्तिका में कुल 35 (पैंतीस) प्रश्न हैं, जिनके (चार) विकल्प हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 (दो) अंकों का है तथा कि प्रश्न में भी नेगेटिव मार्किंग नहीं होगी।
2. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अपना अनुक्रमांक, विषय कोड, केंद्र का नाम, विषय का नाम एवं प्रोग्राम का नाम स्वच्छ एवं स्पष्ट रूप में भरें। इसके साथ-साथ प्रश्न-पत्र पुस्तिका में अपना अनुक्रम एवं ओ.एम. आर. उत्तर-पत्रक संख्या अंकित करना आवश्यक है।
3. कृपया परीक्षा-कक्ष में पूर्ण रूप से कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन सुनिश्चित करते हुए शांति एवं अनुशासन बनाये रखें। परीक्षा-कक्ष में किसी भी तरह का वातालाप, हलचल, कानाफूसी या अन्य साधनों का प्रयोग करने पर अभ्यर्थी की परीक्षा निरस्त क की जायेगी।
4. प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर/विकल्प दिये गये हैं (A), (B), (C), (D) इनमें से एक ही सही उत्तर है।
5. उत्तर-पत्रक पर प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक के निर्देशों को अवश्य पढ़ें एवं उनका अनुपालन करें।
6. यदि अंग्रेजी और हिन्दी संस्करण के प्रश्नों/उत्तरों में कोई अंतर हो तो अंग्रेजी संस्करण अंतिम माना जायेगा।

1. Which one of these is an example of a psychological determinant ?
- (A) Income level (B) Personality traits and cognitive styles
(C) Air pollution (D) None of the above

निम्न में से कौन मनोवैज्ञानिक निर्धारक का उदाहरण है?

- (A) आय (B) व्यक्तित्व लक्षण व संज्ञानात्मक शैली
(C) वायु प्रदूषण (D) कोई नहीं

2. A public-health approach to mental health emphasizes:

- (A) Only hospitalization of patients
(B) Promotion, prevention, early intervention, and community care
(C) Isolating individuals from society
(D) Ignoring cultural context

सार्वजनिक-स्वास्थ्य दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य पर क्या जोर देता है?

- (A) केवल अस्पताल में भर्ती
(B) प्रचार, रोकथाम, शीघ्र हस्तक्षेप और समुदायिक देखभाल
(C) लोगों को अलग करना
(D) सांस्कृतिक संदर्भ की अनदेखी

3. Which action would most directly reduce stigma in a community?

- (A) Hiding cases of mental illness
(B) Psychoeducation and contact with people who have lived experience
(C) Increasing rumors and gossip
(D) Reducing access to services

समुदाय में कलंक कम करने का सबसे सीधा तरीका क्या है?

- (A) मामलों को छिपाना (B) मनोशिक्षा और अनुभव वाले लोगों से संपर्क
(C) अफवाहें फैलाना (D) सेवाएँ कम करना

4. The WHO definition of mental health (commonly cited) emphasizes :

- (A) Only absence of disease
(B) A state of well-being in which a person realizes their abilities, can cope with normal stresses, work productively, and contribute to community
(C) Only economic productivity
(D) Only physical fitness

WHO की परिभाषा मानसिक स्वास्थ्य पर क्या जोर देती है?

- (A) केवल रोग का अभाव
- (B) ऐसी स्थिति जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताएँ समझे, सामान्य तनाव संभाले, उत्पादक हो और समुदाय में योगदान दे
- (C) केवल आर्थिक उत्पादन
- (D) केवल शारीरिक फिटनेस

5. Social determinants include all EXCEPT :

- (A) Social support networks
- (B) Employment and income
- (C) Neighborhood safety
- (D) DNA sequence

सामाजिक निर्धारकों में कौन शामिल नहीं है?

- (A) सामाजिक समर्थन
- (B) रोजगार/आय
- (C) पड़ोस की सुरक्षा
- (D) DNA अनुक्रम

6. Which example best shows an environmental social determinant affecting mental health?

- (A) Genetic mutation
- (B) Social isolation in neighborhoods
- (C) Neurotransmitter imbalance
- (D) None of the above

सामाजिक/पर्यावरणीय निर्धारक का अच्छा उदाहरण क्या है?

- (A) आनुवंशिक दोष
- (B) पड़ोस में सामाजिक अलगाव
- (C) न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन
- (D) कोई नहीं

7. Which historical treatment was commonly used in pre-modern societies for mental distress?

- (A) Cognitive behavioral therapy
- (B) Rituals and supernatural explanations
- (C) MRI scans
- (D) Digital apps

पूर्व-आधुनिक समाजों में मानसिक कष्ट के लिए किस तरह के उपचार आम थे?

- (A) CBT
- (B) अनुष्ठान और अलौकिक व्याख्याएँ
- (C) MRI
- (D) डिजिटल एप्स

8. A preventive mental health measure at school level would include :

- (A) Routine invasive surgery
- (B) Mental health literacy programs and counselling access
- (C) Eliminating all play time
- (D) Increasing punitive punishments

स्कूल स्तर पर एक निवारक उपाय क्या होगा?

- (A) शल्य क्रिया (B) मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता और काउंसलिंग
(C) खेल बंद करना (D) दंड बढ़ाना

9. Which of the following is a core aim of studying "Introduction to Mental Health"?

- (A) Training to be a lab technician only
(B) Understanding concepts, determinants, stigma and differences between health and illness
(C) Learning advanced brain surgery
(D) Studying marketing tactics

“मानसिक स्वास्थ्य का परिचय” का प्रमुख उद्देश्य क्या है?

- (A) प्रयोगशाला तकनीशियन बनाना
(B) अवधारणा, निर्धारक, कलंक और स्वास्थ्य/रोग का अंतर समझना
(C) मस्तिष्क शल्यचिकित्सा
(D) मार्केटिंग

10. Which practice can strengthen emotional well-being?

- (A) Regular meditation and gratitude exercises
(B) Avoiding all social contact
(C) Refraining from sleep
(D) Only intense physical punishment

भावनात्मक कल्याण मजबूत करने के लिए कौन-सा अभ्यास है?

- (A) नियमित ध्यान व कृतज्ञता अभ्यास (B) सभी सामाजिक संपर्क छोड़ना
(C) नींद न लेना (D) शारीरिक दंड

11. Social well-being refers to :

- (A) The quality of relationships and community belonging
(B) Only biological health
(C) Computer networking skills
(D) Diet alone

सामाजिक कल्याण किसे दर्शाता है?

- (A) संबंधों की गुणवत्ता व समुदाय में जुड़ाव (B) केवल जैविक स्वास्थ्य
(C) कंप्यूटर कौशल (D) आहार

12. A workplace program to improve well-being should include :
- (A) Employee engagement, opportunities to use strengths, and psychosocial support
 - (B) Only longer working hours
 - (C) Reduction of breaks to a minimum
 - (D) Elimination of all social activities
- कार्यस्थल पर कल्याण कार्यक्रम में क्या हो?

- (A) कर्मचारी सहभागिता, ताकतों का उपयोग और मनो-सामाजिक समर्थन
- (B) काम बढ़ाना
- (C) ब्रेक घटाना
- (D) सामाजिक गतिविधियाँ हटाना

13. Which of the following best describes "optimism bias"?

- (A) Tendency to underestimate the likelihood of positive events
- (B) Tendency to overestimate the probability of positive outcomes for oneself
- (C) An exact measure of intelligence
- (D) A diagnosis in DSM

"Optimism bias" क्या है?

- (A) सकारात्मक घटनाओं को कम आंकना
- (B) खुद के लिए सकारात्मक नतीजे अधिक आंकना
- (C) बुद्धि का माप
- (D) DSM निदान

14. "Flow" was primarily described by which psychologist?

- (A) Abraham Maslow
- (B) Mihaly Csikszentmihalyi
- (C) Sigmund Freud
- (D) Ivan Pavlov

"Flow" किसने बताया?

- (A) Maslow
- (B) Mihaly Csikszentmihalyi
- (C) Freud
- (D) Pavlov

15. Which intervention aligns with positive psychology?

- (A) Strengths-based counseling and gratitude journaling
- (B) Only electroconvulsive therapy
- (C) Isolation therapy
- (D) None of the above

सकारात्मक मनोविज्ञान का हस्तक्षेप क्या है?

- (A) ताकत-आधारित काउंसलिंग और कृतज्ञता डायरी
- (B) केवल ECT
- (C) अलगाव चिकित्सा
- (D) कोई नहीं

16. Emotional well-being typically includes :

- (A) Ability to identify, understand and manage emotions
- (B) Only physical endurance
- (C) Ignoring feelings completely
- (D) Avoiding empathy

भावनात्मक कल्याण में क्या शामिल है?

- (A) भावनाओं की पहचान, समझ और प्रबंधन
- (B) केवल शारीरिक सहनशक्ति
- (C) भावनाओं को अनदेखा करना
- (D) सहानुभूति से बचना

17. Which is an outcome associated with using personal strengths at work?

- (A) Increased job satisfaction and engagement
- (B) Immediate job termination
- (C) Decreased motivation always
- (D) Lower productivity

कार्यस्थल पर ताकतों के उपयोग से क्या होता है?

- (A) नौकरी संतुष्टि और जुड़ाव बढ़ता है
- (B) काम से निकालना
- (C) प्रेरणा घटती है
- (D) उत्पादकता घटती है

18. Empathy within relationships helps mental well-being by :

- (A) Reducing mutual understanding
- (B) Improving emotional connection and social support
- (C) Causing more conflict always
- (D) Making communication impossible

रिश्तों में सहानुभूति कैसे मदद करती है?

- (A) समझ घटाकर
- (B) भावनात्मक जुड़ाव व समर्थन बढ़ाकर
- (C) हमेशा विवाद बढ़ाकर
- (D) संचार असंभव बनाकर

(6)

19. Which of the following is a harmful response to stress when used chronically?
- (A) Regular exercise (B) Excessive alcohol use and avoidance
(C) Problem solving (D) Seeking social support

दीर्घकालिक रूप से हानिकारक प्रतिक्रिया कौन-सी है?

- (A) नियमित व्यायाम (B) अत्यधिक शराब व बचना
(C) समस्या समाधान (D) सामाजिक सहायता

20. Empathy in emotional management helps by :

- (A) Increasing social connection and calming interpersonal tensions
(B) Reducing ability to connect
(C) Preventing self-reflection entirely
(D) Making conflict inevitable

भावनात्मक प्रबंधन में सहानुभूति कैसे मदद करती है?

- (A) सामाजिक जुड़ाव बढ़ाकर (B) कनेक्शन घटाकर
(C) आत्म-निरीक्षण रोककर (D) संघर्ष बढ़ाकर

21. Which statement best describes "emotion-focused coping"?

- (A) It aims to manage emotional responses rather than the problem itself
(B) It directly eliminates the stressor always
(C) It is never useful
(D) It is identical to problem-focused coping

“भावना-केंद्रित कॉपिंग” क्या है?

- (A) भावनाओं का प्रबंधन करना (B) हमेशा तनाव हटाना
(C) कभी उपयोगी नहीं (D) समस्या-केंद्रित के समान

22. Which intervention is commonly taught to manage acute stress reactions?

- (A) Guided breathing and grounding techniques
(B) Long-term institutionalization only
(C) High-intensity fasting
(D) Ignoring the person

तीव्र तनाव के लिए कौन-सा हस्तक्षेप सिखाया जाता है?

- (A) निर्देशित श्वास और ग्राउंडिंग (B) दीर्घकालिक संस्थागत रखरखाव
(C) उच्च-तीव्रता उपवास (D) अनदेखी

23. Rumination is best described as :

- (A) Problem solving that reduces stress
- (B) Repetitive, negative thinking about causes and consequences of distress that maintains negative mood
- (C) Helpful in all situations
- (D) Synonym for mindfulness

Rumination क्या है?

- (A) समस्या-समाधान
- (B) बार-बार नकारात्मक सोच जो मूड बनाये रखती है
- (C) हमेशा सहायक
- (D) माइंडफुलनेस

24. The social support system includes :

- (A) Family, friends, peers, and community resources
- (B) Only medical doctors
- (C) Only online shopping platforms
- (D) Only pets

सामाजिक समर्थन में क्या शामिल है?

- (A) परिवार, मित्र, साथियों व समुदाय
- (B) केवल डॉक्टर
- (C) ऑनलाइन शॉपिंग
- (D) पालतू

25. Which of these is an emotional management goal?

- (A) Increasing emotional awareness and adaptive regulation skills
- (B) Removing emotions forever
- (C) Avoiding social contacts always
- (D) Enhancing only physical strength

भावनात्मक प्रबंधन का लक्ष्य क्या है?

- (A) भावनात्मक जागरूकता व नियमन क्षमता बढ़ाना
- (B) भावनाएँ हटाना
- (C) सामाजिक संपर्क टालना
- (D) शारीरिक शक्ति बढ़ाना

26. Which practice can improve components of EI ?
- (A) Reflective journaling and feedback, role-play and coaching
 - (B) Ignoring emotions completely
 - (C) Using only medication without skill building
 - (D) Avoiding any interpersonal activity

EI बेहतर करने के लिए क्या करें?

- (A) रिफ्लेक्टिव जर्नलिंग, फीडबैक, रोल-प्ले, कोचिंग
- (B) भावनाओं की अनदेखी
- (C) सिर्फ दवा
- (D) गतिविधि से बचना

27. "Mixed model" of EI differs from ability models by :

- (A) Emphasizing competencies, traits and emotional abilities combined, often applied in workplace settings
- (B) Being solely about IQ
- (C) Excluding social skills completely
- (D) Focusing only on genetics

"Mixed Model" कैसे अलग है?

- (A) क्षमताएँ, लक्षण और भावनात्मक क्षमताओं को मिलाता है
- (B) केवल IQ
- (C) सामाजिक कौशल बाहर
- (D) केवल आनुवंशिकता

28. Which of the following is a core element of a mental health prevention program in education?

- (A) Mental health literacy, teacher training, and referral pathways
- (B) Only firing teachers
- (C) Ignoring student wellbeing
- (D) Only building gyms

शिक्षा में निवारक कार्यक्रम का मुख्य भाग क्या है?

- (A) मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता, शिक्षक प्रशिक्षण और रेफरल
- (B) शिक्षकों की हटौती
- (C) छात्र कल्याण की अनदेखी
- (D) मात्र जिम

29. Nature-based therapies are thought to contribute to wellbeing by :

- (A) Increasing exposure to green spaces, reducing stress and improving mood
- (B) Only increasing physical hazards
- (C) Causing more stress only
- (D) None of the above

प्रकृति-आधारित थेरेपी कैसे फायदेमंद है?

- (A) हरे स्थानों के संपर्क से तनाव घटाना और मूड सुधारना
- (B) केवल जोखिम बढ़ाना
- (C) तनाव बढ़ाना
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

30. "Guided meditation" in practical components usually involves :

- (A) A facilitator leading attention to breath, body sensations, or imagery
- (B) Unstructured loud music only
- (C) Extreme physical exertion only
- (D) Medical surgery

Guided meditation का अर्थ?

- (A) संचालक द्वारा श्वास/शरीर/कल्पना पर निर्देश
- (B) तेज संगीत
- (C) केवल शारीरिक श्रम
- (D) शल्य

31. Reflective journaling supports mental wellness primarily through :

- (A) Enhancing self-awareness and processing emotions
- (B) Causing forgetfulness
- (C) Replacing all medical treatment immediately
- (D) Only improving handwriting

Reflective Journaling से कैसे मदद मिलती है?

- (A) आत्म-ज्ञान बढ़ाकर भावनाओं को संसाधित करना
- (B) भूल बढ़ाना
- (C) चिकित्सा का स्थान
- (D) लेखन सुधारना

32. A community mental health prevention strategy would likely emphasize :

- (A) Early detection, stigma reduction, and accessible psychosocial services
- (B) Hiding services from the public
- (C) Only charging high fees
- (D) Excluding certain groups deliberately

सामुदायिक निवारण रणनीति क्या करेगी?

- (A) शीघ्र पहचान, कलंक घटाना, सुलभ सेवाएँ
- (B) सेवाएँ छिपाना
- (C) महँगा बनाना
- (D) कुछ समूह निकालना

33. Which of these is true about yoga sessions for emotional stability?

- (A) They can combine breath awareness, gentle movement, and relaxation to regulate arousal
- (B) They always require heavy weightlifting
- (C) They are always harmful
- (D) They only increase stress

योग सत्र भावनात्मक स्थिरता में कैसे सहायक हैं?

- (A) श्वास-सचेतना, सौम्य गति, विश्राम से उत्तेजना नियंत्रित होती है
- (B) हमेशा भारी वजन
- (C) हमेशा हानिकारक
- (D) सिर्फ तनाव

34. "Holistic self-development" through Panchkosh aims to :
- (A) Address multiple dimensions (physical, energy, mental, intellect, bliss) of the person
 - (B) Focus only on physical health
 - (C) Ignore emotional aspects completely
 - (D) Only teach academic content

पंचकोश से समग्र विकास का उद्देश्य क्या है?

- (A) कई आयामों को संबोधित करना
- (B) केवल शारीरिक
- (C) भावनात्मक अनदेखी
- (D) सिर्फ अकादमिक

35. Emotional check-ins and wellness logs are useful because they :

- (A) Track mood patterns and triggers to guide self care and interventions
- (B) Always replace therapy completely
- (C) Cause more confusion only
- (D) Cannot be used by students

वेलनेस लॉग क्यों उपयोगी हैं?

- (A) मूड पैटर्न ट्रैक कर आत्म-देखभाल मार्गदर्शित करना
- (B) थेरपी का स्थान
- (C) भ्रम पैदा करना
- (D) छात्रों के लिए नहीं।
