



Total No. of Questions: 4/18

Total No. of Pages: 4

**Second Year (BCOM and BBA CA)**  
**PSY24305: MENTAL HEALTH SELF CARE**  
**(Semester IV)**

**Program: B Com and BBA CA**  
**Program Specific: Open Elective**  
**Course Type: Regular**  
**Paper:**

**Credits: 2**  
**Time: 2 Hours**  
**Max. Marks: 30**  
**SET: A**

**Instructions to the candidate:**

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.
- 3) Draw a well labelled diagram wherever necessary.

**SECTION: A**

**Q.1 Solve the following Multiple-Choice Questions.**

**[5 X 1= 5]**

1. Our Mental & Physical Health are connected. It is Called\_\_\_\_\_ continuum.
  - a) Head –Body
  - b) Face Body
  - c) Mind -Body
2. Our Physical Health is influenced by \_\_\_\_\_
  - a) Biological determinants
  - b) Social determinants
  - c) Both
3. Self-care is \_\_\_\_\_ action taken to increase one's physical, mental and emotional health.
  - a) Unintentional
  - b) Intentional
  - c) Accidental
4. \_\_\_\_\_ may represent a key type of Stress.
  - a) Life Changes
  - b) Nature
  - c) Both

5. People who exercise also tend to feel less anxious and more positive about themselves. This Sentence is \_\_\_\_\_
- True
  - False
  - Cannot Say

**SECTION: B**

**Q. 2 answer the following in One Sentence. (Attempt any 5/7)**

**[5 X 2 =10]**

1. Define Anxiety.
2. Explain Negative Thinking.
3. Explain any one application of Biopsychosocial Model.
4. Give Any Two Benefits of Meditation.
5. State any three areas of Self-Care.
6. Define Distress.
7. Give One Example of self-care activity.

**SECTION: C**

**Q. 3 Write short notes (Attempt any 2/4)**

**[2 X 5 = 10]**

1. Importance of Self- Care.
2. Fight-or-Flight Response.
3. Relaxation Techniques.
4. Types of stress.

**SECTION: D**

**Q.4 Answer the following in 100 Words. (Attempt any 1/2)**

**[5 X 1 = 5]**

1. Explain Bio psychosocial Model.
2. Discuss resilience in detail.

\*\*\*\*\*

**उमेदवारांना सूचना:**

- १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
- २) उजवीकडील आकडे पूर्ण गुण दर्शवितात.
- ३) आवश्यक असल्यास, सुबक आकृती काढा.

## विभाग: अ

प्र. १ खालील बहुपर्यायी प्रश्न सोडवा.

[५ X १= ५]

१) आपले मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य एकमेकांशी जोडलेले आहे. त्यालाच \_\_\_\_\_ सातत्य असे म्हणतात.

अ) डोके - शरीर

ब) चेहरा - शरीर

क) मन - शरीर

२) आपल्या शारीरिक आरोग्यावर \_\_\_\_\_ चा प्रभाव पडतो.

अ) जैविक घटक

ब) सामाजिक घटक

क) दोन्ही

३) स्वतःची काळजी घेणे म्हणजे एखाद्याचे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्य

वाढवण्यासाठी केलेली \_\_\_\_\_ कृती.

अ) अनावश्यक

ब) जाणूनबुजून

क) अपघाती

४) \_\_\_\_\_ हा ताणतणावाचा एक प्रमुख प्रकार असू शकतो.

अ) जीवनातील बदल

ब) निसर्ग

क) दोन्ही

५) व्यायाम करणारे लोक कमी चिंताग्रस्त आणि स्वतःबद्दल अधिक सकारात्मक असतात. हे वाक्य \_\_\_\_\_ आहे.

अ) बरोबर

ब) चूक

क) सांगता येत नाही

**विभाग: ब**

**प्र. २ खालील प्रश्नांची उत्तरे एका वाक्यात लिहा. (कोणतेही ५)**

**[५ X २ = १०]**

- १) चिंतेची व्याख्या लिहा.
- २) नकारात्मक विचारसरणी स्पष्ट करा.
- ३) जैवमनोसमाजिक प्रारूपाचा कोणताही एक उपयोग स्पष्ट करा.
- ४) ध्यान धारणेचे कोणतेही दोन फायदे लिहा.
- ५) स्वतःची काळजी घेण्याचे कोणतेही तीन मार्ग सांगा.
- ६) विघातक ताणाची व्याख्या लिहा.
- ७) स्व-काळजी घेताना जे उपक्रम राबविले जातात त्याचे एक उदाहरण द्या.

**विभाग: क**

**प्र. ३ टिपा लिहा (कोणत्याही २/४)**

**[२ X ५ = १०]**

- १) स्व काळजीचे महत्त्व
- २) परीस्थितीचा सामना करणे किंवा पलायन करणे ही प्रतिक्रिया
- ३) विश्रांतीची तंत्रे
- ४) ताणाचे प्रकार

**विभाग: ड**

**प्र. ४ खालील प्रश्नांची उत्तरे १०० शब्दांत द्या. (कोणताही १/२)**

**[५ X १ = ५]**

- अ) जैवमनोसमाजिक प्रारूप स्पष्ट करा.
- ब) स्थितीस्थापकत्वावर सविस्तर चर्चा करा.