

FYUGP/6th Sem/26(NEP)

2026

Four Year Under Graduate Programme (FYUGP)

**6th Semester Examination (Under NEP)
(Session 2023-24)**

EDUCATION (Major)

Paper Code : EDCMJ MC-13

[Mental Health and Mental Hygiene]

Full Marks : 50

Time : Two Hours

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers
in their own words as far as practicable.*

Group - A

1. Choose the correct option : 1×10=10

(i) The primary focus of mental hygiene is —

- (a) The physical treatment of genetic disease
- (b) The prevention of mental disorders and preservation of mental health
- (c) The classification of psychotic symptoms
- (d) Isolating individuals with severe mental illness

P.T.O.

(2)

- (ii) The International Day of Persons With Disabilities celebrated on —
- (a) December 03
 - (b) November 03
 - (c) October 03
 - (d) September 03
- (iii) How does the World Health Organisation (WHO) define health?
- (a) The absence of any disease or infirmity
 - (b) Complete physical, mental and social well-being
 - (c) The ability to work continuously without fatigue
 - (d) High intelligence and emotional quotient
- (iv) In which year was the National Mental Health Programme (NMHP) launched in India?
- (a) 1952
 - (b) 1978
 - (c) 1982
 - (d) 1995

(3)

- (v) When did the Mental Health Care Act (MHCA) come into force in India?
- (a) April 7, 2017
 - (b) May 29, 2018
 - (c) August 15, 2019
 - (d) January 1, 2020
- (vi) If someone often displays negative feelings and attitudes about others, this is an example of—
- (a) Mental ill-health
 - (b) Mental illness
 - (c) Mental health
 - (d) Physical health
- (vii) The concept of Defense Mechanism was originally introduced by —
- (a) Sigmund Freud
 - (b) Anna Freud
 - (c) Carl Jung
 - (d) Erik Erikson

(4)

(viii) A student blames their poor grade on the professor being too harsh, ignoring the fact that they didn't study. Which defense mechanism is this?

- (a) Projection
- (b) Rationalisation
- (c) Displacement
- (d) Sublimation

(ix) The 'Persistent irrational fear' is called —

- (a) Phobia
- (b) Illusion
- (c) Hallucination
- (d) Panic attack

(x) World Mental Health Day is observed on —

- (a) October 10
- (b) November 10
- (c) December 10
- (d) January 10

(5)

Group - B

Answer any *four* questions : 10×4=40

2. Describe the indicators of poor mental health.

Or

Write the strategies that we can adopt to maintain good mental health.

3. Write the different types of defense mechanism with examples.

Or

Discuss the role of college in preventing maladjusted behaviour in learners.

4. Write a note on National Mental Health Programme (1982).

Or

Explain the different strategies for promotion of mental health in workplaces.

5. Explain the relationship between mental health and mental hygiene.

Or

Discuss the strategies to achieve the state of good mental hygiene.

P.T.O.

(6)

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ-ক

১। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

১×১০=১০

- (i) মানসিক পরিচ্ছন্নতার (Mental Hygiene) প্রাথমিক লক্ষ্য হলো —
- (ক) জিনগত রোগের শারীরিক চিকিৎসা
- (খ) মানসিক রোগ প্রতিরোধ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সংরক্ষণ
- (গ) মানসিক বিকারের উপসর্গের শ্রেণিবিভাগ
- (ঘ) গুরুতর মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের আলাদা রাখা
- (ii) আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের দিবস (International Day of Persons With Disabilities) পালিত হয় —
- (ক) ৩ ডিসেম্বর
- (খ) ৩ নভেম্বর
- (গ) ৩ অক্টোবর
- (ঘ) ৩ সেপ্টেম্বর
- (iii) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) স্বাস্থ্যকে কীভাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন?
- (ক) কোনো রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতি
- (খ) সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা

GN-11/42 - 1700

(7)

- (গ) ক্রান্তি ছাড়া ধারাবাহিকভাবে কাজ করার ক্ষমতা
- (ঘ) উচ্চ বুদ্ধিমত্তা ও প্রাক্কোভিক দক্ষতা
- (iv) ভারতে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচি (NMHP) কোন সালে শুরু হয়?
- (ক) ১৯৫২
- (খ) ১৯৭৮
- (গ) ১৯৮২
- (ঘ) ১৯৯৫
- (v) মানসিক স্বাস্থ্যসেবা আইন (Mental Health Care Act- MHCA) ভারতে কবে কার্যকর হয়?
- (ক) ৭ এপ্রিল, ২০১৭
- (খ) ২৯ মে, ২০১৮
- (গ) ১৫ আগস্ট, ২০১৯
- (ঘ) ১ জানুয়ারি, ২০২০
- (vi) যদি কেউ প্রায়ই অন্যদের প্রতি নেতিবাচক অনুভূতি ও মনোভাব প্রদর্শন করে, তাহলে এটি কোন্টির উদাহরণ?
- (ক) মানসিক অস্বাস্থ্য
- (খ) মানসিক অসুস্থতা
- (গ) মানসিক স্বাস্থ্য
- (ঘ) শারীরিক স্বাস্থ্য

P.T.O.

GN-11/42 - 1700

(৪)

(vii) প্রতিরক্ষা কৌশল (Defense Mechanism)-এর ধারণাটি মূলত প্রবর্তন করেছিলেন?

(ক) সিগমুন্ড ফ্রয়েড

(খ) আনা ফ্রয়েড

(গ) কার্ল ইয়ুং

(ঘ) এরিক এরিকসন

(viii) একজন ছাত্র তার খারাপ ফলাফলের জন্য শিক্ষককে খুব কঠোর বলে দোষারোপ করছে, অথচ সে নিজে পড়াশোনা করেনি — এটি কোন্ প্রতিরক্ষা কৌশলের উদাহরণ?

(ক) প্রক্ষেপণ (Projection)

(খ) যুক্তিকরণ (Rationalization)

(গ) স্থানান্তরণ (Displacement)

(ঘ) উচ্চীকরণ (Sublimation)

(ix) দীর্ঘস্থায়ী অযৌক্তিক ভয়কে কী বলা হয়?

(ক) ফোবিয়া

(খ) ইলুসন

(গ) হ্যালুসিনেশন

(ঘ) প্যানিক অ্যাটাক

(৯)

(x) বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস (World Mental Health Day) কবে পালিত হয়?

(ক) ১০ অক্টোবর

(খ) ১০ নভেম্বর

(গ) ১০ ডিসেম্বর

(ঘ) ১০ জানুয়ারি

বিভাগ-খ

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $১০ \times ৪ = ৪০$

২। দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষণগুলি বর্ণনা করো।

অথবা

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে আমরা যে কৌশলগুলি অবলম্বন করতে পারি সেগুলি লেখো।

৩। বিভিন্ন ধরনের প্রতিরক্ষা কৌশল (Defense Mechanism) উদাহরণসহ লেখো।

অথবা

শিক্ষার্থীদের মধ্যে অপসঙ্গতিমূলক আচরণ (Maladjusted behaviour) প্রতিরোধে কলেজের ভূমিকা আলোচনা করো।

P.T.O.

- ৪। ভারতে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচি (১৯৮২) (National Mental Health Programme, 1982) সম্পর্কে একটি টীকা লেখো।

অথবা

- ✓ কর্মক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার বিভিন্ন কৌশলগুলি আলোচনা করো।
- ✓ মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক পরিচ্ছন্নতার (Mental Hygiene) মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা করো।

অথবা

সুস্থ মানসিক পরিচ্ছন্নতা অর্জনের কৌশলগুলি আলোচনা করো।
