

This question paper contains 3 printed pages.

B.A./B.Sc. (Hons.) (Pt. - III)

000060

Roll No.

3210 - X

Posi. Psy.

B.A./B.Sc. (Hons.) (Part - III) EXAMINATION - 2023

(Three - Year Scheme of 10+2+3 Pattern)

PSYCHOLOGY

(Honours)

Paper - X

(Positive Psychology)

Time Allowed: Three Hours

Maximum Marks : 75

Answers of all the questions (short answer as well as descriptive) are to be given in the main answer-book only. Answers of short answer type questions must be given in sequential order. Similarly all the parts of one question of descriptive part should be answered at one place in the answer book. One complete question should not be answered at different places in answer book. Write your roll number on question paper before start writing answers of questions.

सभी (लघुत्तरात्मक तथा वर्णनात्मक) प्रश्नों के उत्तर मुख्य उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें। लघुत्तरात्मक प्रश्नों के उत्तर प्रश्नों के क्रमानुसार ही दें। इसी प्रकार किसी भी एक वर्णनात्मक प्रश्न के अन्तर्गत पूछे गए विभिन्न प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में अलग-अलग स्थानों पर हल करने के बजाय एक ही स्थान पर क्रमानुसार हल करें। प्रश्नों के उत्तर लिखने से पहले प्रश्न पत्र पर रोल नम्बर अवश्य लिखें।

Section - A: Will contain 10 questions of 20 words consisting of 1.5 marks each. Thus, Sec. A will be of 15 marks.

Section - B: Will contain 7 questions of 50 words each out of which students are required to attempt 5 questions. Each question will be of 3 marks. Thus, Section - B will be of the 15 marks.

Section - C: Will contain 3 long questions each with internal choice. Each question will be of 15 marks. Thus, Sec. C will be of 45 marks.

SECTION - A / खण्ड - अ

I. Short answer type questions:

- (i) Define Positive Psychology.
सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिये।
- (ii) What is the meaning of Resilience?
प्रतिस्कंदनता का क्या मतलब होता है?
- (iii) Define Psychological Well-Being.
मनोवैज्ञानिक खैरियत को परिभाषित कीजिए।

- (iv) What is Hope?
उम्मीद क्या है?
- (v) What do you mean by flow and Spirituality?
प्रवाह एवं आध्यात्मिकता से क्या तात्पर्य है?
- (vi) What is Successful Aging?
सफल वृद्धावस्था क्या है?
- (vii) What is Self - Efficacy?
स्व प्रभावोत्पादकता क्या है?
- (viii) Write any two goals of Positive Psychology.
सकारात्मक मनोविज्ञान के कोई दो लक्ष्यों को लिखिए।
- (ix) What is the meaning of Mindfulness?
सचेतता का अर्थ क्या है?
- (x) What is Emotional - Focused Coping?
संवेग केन्द्रित समायोजी रणनीतियाँ क्या हैं?

SECTION - B / खण्ड - ब

2. What is the Hedonic view - point of Happiness?
प्रसन्नता का सुखवादी दृष्टिकोण क्या है?
3. What is Pro - Social Behaviour?
प्रति सामाजिक व्यवहार क्या है?
4. What is the meaning of Emotional Intelligence?
संवेगात्मक बुद्धिमत्ता क्या है?
5. What do you mean by Self - Control?
आत्म नियंत्रण से क्या तात्पर्य है?
6. Discuss the relationship between Positive Psychology and Health Psychology.
सकारात्मक मनोविज्ञान एवं स्वास्थ्य मनोविज्ञान के मध्य संबंध की चर्चा कीजिए।
7. What is the meaning of Gratitude? Suggest ways to cultivate gratitude in children.
कृतज्ञता का अर्थ क्या है? बच्चों में कृतज्ञता को विकसित करने के लिए उपाय सुझाइये।
8. What do you understand by "Life Above Zero"?
'शून्य के ऊपर जीवन' से आप क्या समझते हैं?

SECTION - C / खण्ड - स

9. Throw light on western perspective on Positive Psychology.
सकारात्मक मनोविज्ञान के पश्चिमी दृष्टिकोण पर प्रकाश डालिए।

OR / अथवा

Discuss VIA classification in detail.

VIA वर्गीकरण की व्याख्या कीजिये।

10. Explain the developmental and clinical perspective of Resilience.

प्रतिस्कंदनता का विकासात्मक और नैदानिक दृष्टिकोण को समझाइए।

OR / अथवा

Write notes on:

7+8 = 15

(i) Forgiveness

(ii) Authentic Happiness

टिप्पणी कीजिए :

(i) क्षमाशीलता

(ii) वास्तविक / प्रमाणिक प्रसन्नता

11. Discuss the theories of Self - Regulation.

स्वव्यवस्थापन कौशल के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।

OR / अथवा

Discuss the theories and resources of Positive Emotions.

सकारात्मक संवेगों के सिद्धान्तों और संसाधनों का वर्णन कीजिये।