

Three/Four Year B.A./B.Sc. (Fifth Semester)

Examination-Dec. 2025

**(Common to UG9102/UG9103/UG9104/UG9105/UG9106/UG9107/UG9108/
UG9110/UG9111/UG9112/UG9113)**

(Faculty of Science)

Subject : Psychology

Positive Psychology

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 80

समय सीमा : तीन घंटे

अधिकतम अंक: 80

No supplementary answer-book will be given to any candidate. Hence the candidates should write the answer precisely in the main answer-book only.

किसी भी परीक्षार्थी को पूरक उत्तर-पुस्तिका नहीं दी जाएगी। अतः परीक्षार्थियों को चाहिये कि वे मुख्य उत्तर-पुस्तिका में ही समस्त प्रश्नों का उत्तर लिखें।

Answers to short answer-type questions must be given in sequential order. Similarly, all the parts of one question of descriptive part should be answered in one place in the answer-book.

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 एक ही स्थान पर क्रमानुसार हल करने चाहिए।

Write your roll number on the question paper before start writing the answers to questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पत्र पर रोल नम्बर अवश्य लिखिए।

Question paper consists of two parts A and B.

प्रश्न पत्र में दो भाग अ और ब होंगे।

PART-A : 20 marks भाग-अ : 20 अंक

Part A is compulsory having 10 very short answer-type questions (with a limit of 20 words) of two marks each. The first question is based on knowledge, understanding, and applications of the topics/text covered in the syllabus.

भाग अ में दो अंक के 10 अति लघु उत्तरीय प्रश्न (20 शब्दों की सीमा के साथ) अनिवार्य हैं। पहला प्रश्न पाठ्यक्रम में शामिल विषयों/पाठ के ज्ञान, समझ और अनुप्रयोगों पर आधारित है।

PART-B : 60 marks भाग-ब : 60 अंक

Part B of the question paper is divided into four units comprising question numbers 2-5. There is one descriptive question from each unit with internal choice. Each question will carry 15 marks.

प्रश्न पत्र के भाग ब के प्रश्न संख्या 2-5 सहित चार इकाइयों में विभाजित हैं। प्रत्येक इकाई से आंतरिक विकल्प के साथ एक वर्णनात्मक प्रश्न है। प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है।



1. (i) Define Positive Psychology.

सकारात्मक मनोविज्ञान की परिभाषा लिखिए।

(ii) What is VIA Classification?

VIA वर्गीकरण क्या है?

(iii) Mention one difference between Hedonic and Eudaimonic well-being.

Hedonic और Eudaimonic well-being में एक अंतर बताइए।

(iv) Name one scale to measure subjective well being.

आत्मगत सुख को मापने का एक पैमाना बताइए।

(v) What is "Flow" state?

"Flow" अवस्था क्या होती है?

(vi) What is self Efficacy?

आत्म क्षमता का अर्थ लिखिए।

(vii) Mention one Psychological component of Resilience.

लचीलापन का एक मनोवैज्ञानिक घटक बताइए।

(viii) Name one Mindfulness technique.

सजगता की एक तकनीक बताइए।

(ix) Write one component of Emotional intelligence.

सांवेगिक बुद्धिलब्धि का एक घटक लिखिए।

(x) Mention one benefit of Gratitude or Forgiveness.

कृतज्ञता या क्षमादान का एक लाभ बताइए।

PART-B/भाग-ब

UNIT-I/इकाई-I

2. Define and explain the goals and relationship of positive Psychology with other branches of Psychology.[15]

सकारात्मक मनोविज्ञान के उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए और इसका अन्य मनोविज्ञान शाखाओं से संबंध स्पष्ट कीजिए।

OR/अथवा

Discuss virtues and strength of character. Explain Gallup's Clifton strengths finder and VIA classification with suitable examples. [15]

चरित्र की गुण संपन्नताओं की व्याख्या कीजिए। गैलप के क्लिफ्टन स्ट्रेंथ फाइंडर को समझाएं और VIA वर्गीकरण का विवरण उदाहरण सहित दीजिए।

UNIT-II/इकाई-II

3. Explain the concept of Happiness and well Being with reference to Hedonic and Eudaimonic viewpoints. [15]

खुशी और कुशलता की अवधारणा को Hedonic तथा Eudaimonic दृष्टिकोण से स्पष्ट कीजिए।

OR/अथवा

Discuss the determinants and sources of Mental Health and well being. Explain the difference between subjective, Psychological and Social well being. [15]

मानसिक स्वास्थ्य और कुशलता सुख के निर्धारकों तथा स्रोतों का वर्णन कीजिए। आत्मगत मनोवैज्ञानिकता सामाजिक कल्याण में अंतर बताइए।

UNIT-III/इकाई-III

4. Describe positive cognitive states and processes such as self Efficacy. Optimism hope Mindfulness, flow and their role in human functioning. [15]

स्व-प्रभावकारिता, आशावाद, आशा, माइण्डफुलनेस फ्लो जैसी सकारात्मक संज्ञानात्मक अवस्थाओं और प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए तथा मानव कार्य प्रणाली में योगदान स्पष्ट कीजिए।

OR/अथवा

Define Resilience. Discuss its Meaning. Sources, and development from development and Clinical perspectives. [15]

लचीलापन को परिभाषित कीजिए। इसके अर्थ, स्रोत तथा विकास को विकासात्मक और नैदानिक दृष्टिकोण को समझाइए।

UNIT-IV/इकाई-IV

5. Define Emotional Intelligence. Explain its major components and theories discuss its application in education or workplace. [15]

सांवेगिक बुद्धिलब्धि की परिभाषा दीजिए। इसके प्रमुख घटक और सिद्धांत को समझाइए तथा शिक्षा या कार्यस्थल में इसके अनुप्रयोग पर चर्चा कीजिए।

OR/अथवा

Explain pro-social Behaviour. Such as empathy altruism, gratitude, and forgiveness, and suggest strategies to enhance them. [15]

सहानुभूति परोपकारिता, कृतज्ञता, क्षमा जैसे सामाजिक हितकारी व्यवहार की व्याख्या कीजिए तथा उन्हें बढ़ाने की रणनीतियाँ सुझाइए।
