Printed Pages – 15

H-5546

M.A. (IVth Semester) Examination,2022

PSYCHOLOGY

(Positive Psychology in Day to Day Life)

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 70

खण्ड - अ

SECTION - A

नोट : किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है। **1×10=10**

Note : Attempt any ten questions. Each question carries one mark.

Q. 1. खाली स्थान भरिये :

Fill in the blanks :

(i) _____ एक स्वस्थ समृद्ध जीवन का वैज्ञानिक अध्ययन है।

P.T.O.

_____ is the scientific study of a healthy and prosperous life.

(ii) _____ अपने आप में सुधार की एक विधि है।

_____ is the method of bring change in ourself.

(iii) इष्टतम कामकाज के अन्तर्गत शोधकर्त्ताओं द्वारा चार चतुर्थांश – स्वायत्तता, समकक्ष, संबंध एवं _____ व्यक्तिगत विकास बतलाये गये हैं।

Under optional functioning four fourths – Autonomy, Equality, Relation & _____ is describe/mention by the researchers.

(iv) _____ के द्वारा व्यक्ति का व्यवहार स्व-प्रेरित और स्व-निर्धारित होता है।

A person's behaviour is self motivated and self determined by _____

(v) _____ अपनी ऊर्जा भावनाओं, विचारों और व्यवहारों की निगरानी और प्रबंधन करने की क्षमता है।

_____ is the ability to monitor and manage our energy states, emotions, thoughts and behaviour.

बहुविकल्पीय प्रश्न :

Multiple choice questions :

(vi) "Well being therapy" किसके द्वारा विकसित की गई :

(अ) गिवानी ए फावा

(ब) एडवर्ड थॉर्नडाइक

(स) जोसेफ वोल्प

(द) कार्ल रोजर्स

Who developed well being therapy :

(a) Givanni A Fava

(b) Edward Thorndike

(c) Joseph Wolpe

(d) Carl Rogers

(vii) दूसरों की मदद के बिना अपनी समस्याओं को हल करने की प्रक्रिया है :

(अ) बहिर्मुखी प्रवृत्ति

(ब) स्व-सहायता

(स) अन्तर्मुखी प्रवृत्ति

(द) परामर्श

The process of solving our problems without the help of other is :

(a) Extrovert tendency

(b) Self help

(c) Introvert tendency

(d) Counseling

(viii) "अपने आप में सुधार" किस विधि से ला सकते हैं :

(अ) ध्यान

(ब) स्व-सहायता

(स) आलोचना

(द) अलगाव

Which method brings "improve in ourselfs" :

(a) Attention

(b) Self-help

(c) Criticism

(d) Isolation

(ix) सकारात्मक मनोविज्ञान की शुरुआत किसके द्वारा की गई :

(अ) अल्बर्ट बैन्डूरा

(ब) इवान पैवलाव

(स) कार्ल रोजर्स

(द) मार्टिन सेलिगमैन

By whom positive psychology is started :

(a) Albert Bandura

(b) Evan Pavlov

(c) Carl Rogers

(d) Martin Seligman

(x) "जीवन में सही हो रहा है" इसका वैज्ञानिक अध्ययन किसके अन्तर्गत आता है :

(अ) सकारात्मक मनोविज्ञान

(ब) दर्शनशास्त्र

(स) वेद

(द) भौतिक विज्ञान

"Everything is going right" comes under which scientific study :

(a) Positive psychology

(b) Philosophy

(c) Veda

(d) Physics

(xi) किसके द्वारा "सैल्यूटोजेनिक" पद को प्रस्तावित किया गया ?

(अ) सेलिगमैन

(ब) आरोन आटोनोवास्की

(स) गोटमैन

(द) कैटल

Who proposed "Salutogenic term" ?

(a) Seligman

(b) Aron Autonovasky

(c) Gottman

(d) Cattle

(xii) Social well being में समाहित है :

(अ) स्वीकार्यता

(ब) आत्मसिद्धि

(स) सहयोग

(द) सुबोद्धता

(य) अखंडता

(र) उपरोक्त सभी

Social well being includes :

(a) Acceplance

(b) Actualization

(c) Contribution

(d) Coherence

(e) Integration

(f) All of these

खण्ड - ब

SECTION - B

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं। **5×2=10**

Note : Attempt any five questions. Each question carries 2 marks.

Q. 2. अति लघु उत्तरीय (25-30 शब्दों में) :

Very Short Answer Type (25-30 words) :

P.T.O.

(i) "सैल्युटोजेनिक" प्रतिमान क्या है ?

What is Salutogenic paradigm ?

(ii) "मूल्यों" को परिभाषित कीजिये।

Define values.

(iii) "स्वास्थ्य" मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिये।

Define health psychology.

(iv) "आत्म निर्धारण" का अर्थ स्पष्ट कीजिये।

Explain the meaning of self determination.

(v) शारीरिक कार्य के कोई दो महत्व बताइये।

Explain the any two functions of physical work.

(vi) "सकारात्मक मनोविज्ञान" को परिभाषित कीजिये।

Give definition of positive psychology.

(vii) "सकारात्मक मनोविज्ञान" के संस्थापक कौन कहलाते हैं ?

Who is known as the founder of positive psychology ?

खण्ड -स

SECTION - C

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं। **5×4=20**

Note : Attempt any five questions. Each question carries 4 marks.

Q. 3. लघु उत्तरीय प्रश्न (250 शब्दों में) :

Short Answer Type (250 words) :

(i) आत्म-निर्णय सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये।

Explain self judgement theory.

(ii) शारीरिक कार्य का स्वास्थ्य से संबंध स्पष्ट कीजिये।

Explain the relation of physical work with health.

(iii) पसंद/चयन का विरोधाभास क्या है ? विशेषताओं का वर्णन कीजिये।

P.T.O.

What is paradox of choice ? Describe the characteristics.

(iv) "स्वसहायता" क्या है ? इसे कैसे उन्नत किया जा सकता है ?

What is self-help ? How can be it improved ?

(v) स्वास्थ्य मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान में अंतर स्पष्ट कीजिये।

Differentiate between Health psychology and positive psychology.

(vi) टिप्पणी लिखिये :

(अ) सैल्युटोजेनिक प्रतिमान के उद्देश्य

(ब) भलाई / कल्याण

Write short notes on :

(a) Aims of salutogenic paradigm

(b) Well-being

(vii) स्वस्थ स्व-नियमन को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है ?

How healthy self-regulation can be promoted ?

खण्ड - द

SECTION - D

नोट : किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं। **3×10=30**

Note : Attempt any three questions. Each question carries 10 marks.

Q. 4. निबंधात्मक प्रश्न (500 शब्दों में) :

Essay Type Questions (500 words) :

(i) "इष्टतम" कामकाज को स्पष्ट कीजिये। इसको विकसित करने के विभिन्न चरणों को बताइये।

P.T.O.

Describe optimal functioning also explain the different steps of developing it.

(ii) गुणवत्तापूर्ण जीवन में समय की महत्ता को बताइये तथा इसे किस प्रकार से संतुलित किया जा सकता है ?

Explain the importance of time in quality of life and also explain how it can be balanced ?

(iii) संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

(अ) आत्म-नियमन को परिभाषित कीजिये।

(ब) "सेलिगमैन" के आनंद के तीन रास्ते की परिभाषा।

Write short notes on :

(a) Define self regulation.

(b) Define Seligman's three paths of happiness.

(iv) व्यवहारिक सकारात्मक मनोविज्ञान से आप क्या समझते हैं ? इसके अनुप्रयोग स्पष्ट कीजिये।

What do you understand by applied positive psychology ? Explain its applications.

(v) स्वास्थ्य मनोविज्ञान में सकारात्मक मनोविज्ञान किस प्रकार से हस्तक्षेप करता है ?

How does positive psychology interfere in health psychology ?