

**D**

(21224)

Roll No. .

U. G. -V Sem.

## NEP-5021

U. G. Examination, Dec. 2024

MAJOR COURSE (UNDER N.E.P.)

PSYCHOLOGY

Positive Psychology

[Paper Code : A090502T]

Time : Three Hours]

[Maximum Marks 75

Note : Attempt questions from all Sections as per instructions.

सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्न हल कीजिए ।

### Section-A

खण्ड-अ

(Very Short Answer Type Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Answer all the five questions. Each question carries 3 marks. Very short answer is required not exceeding 75 words.  $3 \times 5 = 15$

(2)

सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है । अधिकतम 75 शब्दों में अति लघु उत्तर प्रयोजित है ।

1. Write philosophical ideas of Confucius.  
कन्फ्यूशियस के दार्शनिक विचार लिखिए ।
2. What is hedonic viewpoint of happiness?  
खुशी का सुखवादी दृष्टिकोण क्या है ?
3. What do you mean by self-efficacy?  
आत्म-सामर्थ्य से आप क्या समझते हैं ?
4. Define dispositional optimism.  
स्वभावगत आशावाद को परिभाषित कीजिए ।
5. Explain 'Engaged Life' as an aspect of happiness.  
खुशी के एक पहलू के रूप में 'ब्यस्त जीवन' की व्याख्या कीजिए ।

### Section-B

खण्ड-ब

(Short Answer Type Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

Answer any two questions out of the following three questions. Each question carries  $7\frac{1}{2}$  marks. Short answer is required not exceeding 200.  $7\frac{1}{2} \times 2 = 15$

(3)

निम्नलिखित तीन प्रश्नों में से किसी दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 7½ अंकों का है। अधिकतम 200 शब्दों में लघु उत्तर अपेक्षित है।

6. Describe western perspective of positive psychology.  
सकारात्मक मनोविज्ञान के पश्चिमी परिप्रेक्ष्य का वर्णन कीजिए।
7. Explain hope and its components in detail.  
आशा एवं इसके घटकों की विस्तृत व्याख्या कीजिए।
8. Define emotional intelligence. Discuss how emotional intelligence can be enhanced.  
संवेगात्मक बुद्धि को परिभाषित कीजिए। संवेगात्मक बुद्धि को किस प्रकार बढ़ाया जा सकता है, चर्चा कीजिए।

### Section-C

#### खण्ड-स

#### (Detailed Answer Type Questions)

#### (विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

Answer any three questions out of the following five questions. Each question carries 15 marks.  
Answer is required in detail. 15×3=45  
निम्नलिखित पाँच प्रश्नों में से किसी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है। विस्तृत उत्तर अपेक्षित है।

(4)

9. Discuss Broaden-and-Build theory of positive emotions.  
सकारात्मक भावनाओं के विस्तार एवं निर्माण सिद्धान्त की चर्चा कीजिए।
10. Discuss the relationship between character strengths and well-being. How can cultivating character-strengths contribute to a meaningful life?  
चरित्र शक्तियों एवं कल्याण के मध्य सम्बन्ध पर चर्चा कीजिए। चरित्र-शक्तियों का विकास किस प्रकार एक सार्थक जीवन हेतु योगदान कर सकता है?
11. Discuss mindfulness and examine the role of mindfulness in regulating emotions.  
सचेतन की चर्चा कीजिए एवं भावनाओं को विनियमित करने में सचेतन की भूमिका की जाँच कीजिए।
12. What do you understand by social support? How social support system contributes to individual's health?  
सामाजिक समर्थन से आप क्या समझते हैं? सामाजिक समर्थन तंत्र व्यक्ति के स्वास्थ्य हेतु किस प्रकार योगदान करता है?
13. What is resilience? Discuss Seligman's 3P's model of resilience.  
प्रतिस्कन्दन क्या है? सेलिगमैन के प्रतिस्कन्दन के 3 पी मॉडल का वर्णन कीजिए।