

interventions.

(7.5,7.5)

सकारात्मक स्कूली शिक्षा की अवधारणा और घटकों की व्याख्या करें। उपयुक्त शोध की सहायता से, सकारात्मक स्कूली शिक्षा हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता पर प्रकाश डालें।

या / OR

'Successful aging is the process of growing older while maintaining physical health, cognitive abilities, and strong social relationships'. Explain. (15)

सफल उम्र बढ़ना शारीरिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक क्षमताओं और मजबूत सामाजिक संबंधों को बनाए रखते हुए उम्र बढ़ने की प्रक्रिया है।' स्पष्ट करें

6. Write short notes on any TWO of the following:
(7.5, 7.5)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए

(a) Flow

प्रवाह

(b) PERMA Model of well-being

भलाई का PERMA मॉडल

(c) Goals of Positive Psychology

सकारात्मक मनोविज्ञान के लक्ष्य

d) Positive work environment

सकारात्मक कार्य वातावरण

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2103

K

Unique Paper Code : 12117901

Name of the Paper : Positive Psychology

Name of the Course : B.A. (H) Psychology

Semester : V

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all questions.
3. All questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. सभी प्रश्न कीजिए।
3. सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define Positive Psychology. Explain and compare eastern and western perspectives of Positive Psychology in detail. (5,10)

सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए। सकारात्मक मनोविज्ञान के पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोणों को विस्तार से समझाइए और तुलना करें।

Or

Explain the VIA classification of strengths and virtues. (15)

- शक्तियों और सद्गुणों के VIA वर्गीकरण को विस्तार से समझाइए।
2. Describe ways in which positive emotions broaden thought-action repertoires and build personal resources, according to Fredrickson's theory. Give an example of each. (15)

फ्रेडरिकसन के सिद्धांत के अनुसार, उन तरीकों का वर्णन करें जिनमें सकारात्मक भावनाएं विचार-क्रिया भंडारों को विस्तृत करती हैं और

व्यक्तिगत संसाधनों का निर्माण करती हैं। प्रत्येक का एक उदाहरण दें।

Or

3. 'Resilience is the ability to withstand adversity and bounce back from difficult life events'. Analyze the statement.

‘लचीलापन विपरीत परिस्थितियों का सामना करने और कठिन जीवन की घटनाओं से उबरने की क्षमता है।’ कथन का विश्लेषण करें

4. Explain the concept of Self-efficacy and its sources. With the help of suitable research, describe the impact of self-efficacy on physical and mental health in detail. (7.5,7.5)

आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा और इसके स्रोतों की व्याख्या करें। उपयुक्त शोध की सहायता से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आत्म-क्षमता के प्रभाव का विस्तार से वर्णन कीजिए।

या / OR

Elaborate on the concept of Optimism? Discuss the dispositional and explanatory theories of optimism citing relevant researches. (5+10)

आशावाद की अवधारणा पर विस्तार से बताइए ? प्रासंगिक शोधों का हवाला देते हुए आशावाद के स्वभावात्मक और व्याख्यात्मक सिद्धांतों पर चर्चा कीजिए।

5. Explain the concept and components of positive schooling. With the help of suitable research, throw light on the effectiveness of positive schooling