

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

S. No. of Question Paper : **1331**

Unique Paper Code : **2112102402**

Name of the Paper : **Positive Psychology**

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

Semester : **IV**

Duration : **3 Hours**

Maximum Marks : **90**

*(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)*

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थानों पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

**Note : —** Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**टिप्पणी :—** इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Both Sections A and B are compulsory.

Attempt any *three* questions from Section A

and any *three* from Section B.

खंड A और B दोनों अनिवार्य हैं ।

खंड A से किन्हीं तीन प्रश्न और

खंड B से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।

P.T.O.

**Section A****(खंड A)**

1. Define positive psychology and outline its key levels (subjective, individual, group) as introduced by Seligman and Csikszentmihalyi. How do the goals and assumptions shift from traditional psychology's focus on pathology ? Briefly discuss the impact of culture on positive psychology. 5,5,10

सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए और सेलिगमैन और सिसकजेंटमिहाली द्वारा प्रतिपादित इसके प्रमुख स्तरों (व्यक्तिपरक, व्यक्तिगत, समूह) का संक्षिप्त विवरण दीजिये । प्रारंभिक मनोविज्ञान के रोगविज्ञान पर केंद्रित दृष्टिकोण से सकारात्मक मनोविज्ञान के लक्ष्य और मान्यताएँ किस प्रकार भिन्न हैं ? सकारात्मक मनोविज्ञान पर संस्कृति के प्रभाव पर संक्षेप में चर्चा कीजिये ।

2. Differentiate between hedonic and eudaimonic well-being in the context of happiness. How do Indian concepts like Sukha, Ananda and Panchakoshas contribute to understanding well-being ? 5,15

सुख के संदर्भ में हेडोनिक और यूडेमोनिक कल्याण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिये । सुख, आनंद और पंचकोश जैसी भारतीय अवधारणाएँ कल्याण को समझने में किस प्रकार योगदान देती हैं ?

3. Elaborate on optimism, and flow as positive states, providing key theories and characteristics. 20

प्रमुख सिद्धांतों और विशेषताओं के वर्णन के माध्यम से आशावाद और प्रवाह को सकारात्मक अवस्थाओं के रूप में विस्तार से समझाइए ।

4. Discuss *four* positive psychological interventions. Provide examples of their benefits supported by evidence. 20

चार सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों पर चर्चा कीजिये । साक्ष्य सहित उनके लाभों के उदाहरण दीजिए ।

5. Resilience is another foundation of wellbeing. Discuss. 20

लचीलापन खुशहाली का एक और आधार है। चर्चा कीजिये ।

### Section B

#### (खंड B)

6. Write short notes on any *three* of the following : 3×10=30

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) Psychological wellbeing.

मानसिक स्वास्थ्य

- (b) Spirituality and Positive Psychology

आध्यात्मिकता और सकारात्मक मनोविज्ञान

- (c) Successful Aging

सफल वृद्धावस्था

- (d) Fredrikson's Broaden and Build Model

फ्रीड्रिक्सन का ब्रॉडन एंड बिल्ड मॉडल

- (e) Gratitude

कृतज्ञता

