**MODEL QUESTION PAPER (PAPER CODE DSE 01 POSITIVE PSYCHOLOGY) B.A. SEM 5 (2018-2021) SET 1**

**FULL MARKS -60, TIME – 2 HOURS**

**GROUP A (COMPULSORY) 10\*2=20**

1. Is positive psychology opposed to traditional psychology?

|  |  |
| --- | --- |
| a. | No – the concern is with what has *not* be studied not what *has*been studied. |
| b. | Yes – the hope is to replace “negative” traditional psychology with positive psychology. |
| c. | No – positive psychology is just a new area of psychology with no desire to change he field as a whole.  d. none of the above |

2. One positive function of self-esteem is that self-esteem

|  |  |
| --- | --- |
| a. | provides a coping resource that buffers the stress associated with life events that threaten or deflate our self-image. |
| b. | is entirely subjective, our own view of ourselves, so even in the face of failure and rejection we can remain unaffected. |
| c. | enhances our social image and social acceptance. |
| d. | offers an ongoing basis for quality relationships. |

3. Both physiological and self-report studies suggest that positive and negative affect are best regarded as

|  |  |
| --- | --- |
| a. | two basic dimensions of our emotional experience. |
| b. | a complex mixing of physiology, emotional experience and positive and negative feelings. |
| c. | more a matter of general mood than distinguishable emotional experiences. |
| d. | a misleading dichotomy that oversimplifies the diversity of our emotional experiences. |

4.The word “daimon” in eudaimonia refers to

|  |  |
| --- | --- |
| a. | God or a transcendent power. |
| b. | happiness. |
| c. | true self or spirit. |
| d. | personal fate. |

5. Within positive psychology a trait is considered “positive” because it contributes to or is associated with

|  |  |
| --- | --- |
| a. | longevity, quality of life, quality of relationships, and success. |
| b. | health or happiness. |
| c. | positive emotion, optimism, self-esteem, or well-being. |
| d. | happiness, emotional health, physical health, or virtue. |

6. Abraham Maslow called the need to fulfill one's potential the need for

|  |  |
| --- | --- |
| a. | self-actualization |
| b. | power |
| c. | achievement |
| d. | affiliation  7. The sickly child who goes on to become a forceful, physically active adult is engaging in what Adler called   |  |  | | --- | --- | | a. | compensation | | b. | regression | | c. | displacement | | d. | fixation |   8. Studies of identical and fraternal twins suggest that about \_\_\_\_\_\_\_\_of people’s typical level of positive/negative affect and happiness is determined by genetics.   |  |  | | --- | --- | | a. | 10% | | b. | 25% | | c. | over 75% | | d. | 50% |   9. An individual's unique constellation of consistent behavioral traits is known as   |  |  | | --- | --- | | a. | an archetype | | b. | collectivism | | c. | personality | | d. | individualism |   10. Subjective well-being (SWB) is defined and measured by   |  |  | | --- | --- | | a. | life satisfaction and positive affect . | | b. | life satisfaction, positive affect, and negative affect. | | c. | happiness and health. | | d. | personal expressiveness and happiness. | |

1. क्या सकारात्मक मनोविज्ञान पारंपरिक मनोविज्ञान का विरोध करता है?

ए।

नहीं - चिंता इस बात से है कि क्या अध्ययन नहीं किया गया है न कि जो अध्ययन किया गया है।

बी

हां - आशा है कि "नकारात्मक" पारंपरिक मनोविज्ञान को सकारात्मक मनोविज्ञान से बदल दिया जाए।

सी।

नहीं - सकारात्मक मनोविज्ञान मनोविज्ञान का सिर्फ एक नया क्षेत्र है, जिसमें वह पूरे क्षेत्र को बदलने की कोई इच्छा नहीं रखता है।

डी इनमे से कोई भी नहीं

2. आत्म-सम्मान का एक सकारात्मक कार्य यह है कि आत्म-सम्मान

ए। एक मुकाबला संसाधन प्रदान करता है जो जीवन की घटनाओं से जुड़े तनाव को बफर करता है जो हमारी आत्म-छवि को धमकाता या खराब करता है।

बी

पूरी तरह से व्यक्तिपरक है, अपने बारे में हमारा अपना दृष्टिकोण है, इसलिए असफलता और अस्वीकृति के बावजूद भी हम अप्रभावित रह सकते हैं।

सी।

हमारी सामाजिक छवि और सामाजिक स्वीकृति को बढ़ाता है।

डी

गुणवत्ता संबंधों के लिए एक सतत आधार प्रदान करता है।

3. शारीरिक और आत्म-रिपोर्ट दोनों अध्ययनों से पता चलता है कि सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव को सबसे अच्छा माना जाता है

ए।

हमारे भावनात्मक अनुभव के दो बुनियादी आयाम।

बी

शरीर क्रिया विज्ञान, भावनात्मक अनुभव और सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं का एक जटिल मिश्रण।

सी।

विशिष्ट भावनात्मक अनुभवों की तुलना में सामान्य मनोदशा की बात अधिक है।

डी

एक भ्रामक द्विभाजन जो हमारे भावनात्मक अनुभवों की विविधता की देखरेख करता है।

4. यूडिमोनिया में "डेमोन" शब्द का अर्थ है

ए।

भगवान या एक पारलौकिक शक्ति।

बी

ख़ुशी।

सी।

सच्चा स्व या आत्मा।

डी

व्यक्तिगत भाग्य।

5. सकारात्मक मनोविज्ञान के भीतर एक लक्षण को "सकारात्मक" माना जाता है क्योंकि यह . में योगदान देता है या उससे जुड़ा है

ए।

दीर्घायु, जीवन की गुणवत्ता, रिश्तों की गुणवत्ता और सफलता।

बी

स्वास्थ्य या खुशी।

सी।

सकारात्मक भावना, आशावाद, आत्म-सम्मान, या कल्याण।

डी

खुशी, भावनात्मक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, या पुण्य।

6. अब्राहम मास्लो ने अपनी क्षमता को पूरा करने की आवश्यकता को की आवश्यकता कहा

ए।

आत्म-

बी

शक्ति

सी।

उपलब्धि

डी

संबंधन

7. बीमार बच्चा जो आगे चलकर एक सशक्त, शारीरिक रूप से सक्रिय वयस्क बन जाता है, वह एडलर कहलाता है

ए।

नुकसान भरपाई

बी

वापसी

सी।

विस्थापन

डी

निर्धारण

8. समान और भ्रातृ जुड़वा बच्चों के अध्ययन से पता चलता है कि लगभग \_\_\_\_\_\_\_\_ लोगों के सकारात्मक/नकारात्मक प्रभाव और खुशी का विशिष्ट स्तर आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित किया जाता है।

ए।

10%

बी

25%

सी।

75% से अधिक

डी

50%

9. एक व्यक्ति के सुसंगत व्यवहार लक्षणों के अद्वितीय नक्षत्र को . के रूप में जाना जाता है

ए।

एक आदर्श

बी

समष्टिवाद

सी।

व्यक्तित्व

डी

व्यक्तिवाद

10. व्यक्तिपरक कल्याण (एसडब्ल्यूबी) को परिभाषित और मापा जाता है

ए।

जीवन संतुष्टि और सकारात्मक प्रभाव।

बी

जीवन संतुष्टि, सकारात्मक प्रभाव और नकारात्मक प्रभाव।

सी।

खुशी और स्वास्थ्य।

डी

व्यक्तिगत अभिव्यक्ति और खुशी।

**GROUP B**

**SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS (**लघु उत्तरीय प्रश्न**) 4\*5=20**

**Write answer of any four questions (**किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर लिखिए**)**

1. Positive emotion

सकारात्मक संवेग

1. Optimism

आशावाद

1. Mindfulness / माइंडफुलनेस
2. Ageing

बुढ़ापा

1. Wisdom

बुद्धि

1. Happiness and well-being/

सुख और कल्याण

**GROUP C**

**LONG ANSWER TYPE QUESTIONS (**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न**) 2\*10=20**

**Write answer of any two questions (**किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लिखिए**)**

1. Define positive psychology and describe scope and application of positive psychology?

सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए और सकारात्मक मनोविज्ञान के कार्यक्षेत्र और अनुप्रयोग का वर्णन कीजिए?

1. Define emotional intelligence and describe types of emotional intelligence?

संवेगात्मक बुद्धिमत्ता को परिभाषित करें और संवेगात्मक बुद्धिमत्ता के प्रकारों का वर्णन करें?

1. Write eastern perspectives of positive psychology.

सकारात्मक मनोविज्ञान के पूर्वी दृष्टिकोण लिखिए।

1. Describe the relationship between positive emotional state and psychological well-being.

सकारात्मक भावनात्मक स्थिति और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच संबंध का वर्णन करें।