



Paper Code

MAP-202

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2019

M.A. Psychology (with Specialization in Clinical Psychology) (Semester : Second)

Psychology (Paper : Second)

Positive Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

**Note:** This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

**नोट :** खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. मनोविज्ञान क्या है? मनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान की प्रकृति एवं लक्ष्यों पर प्रकाश डालें।

What is psychology? Highlight the nature and goals of positive psychology as an important branch of psychology.

2. मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति के संप्रत्यय को लिखें। प्रसन्नता अनुभूति को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा करें।

Write the concept of psychological well-being. Discuss the influencing factors of well-being.

3. सांवेगिक बुद्धि को परिभाषित करें। सांवेगिक बुद्धि के घटकों की व्याख्या करें।

Define emotional intelligence? Explain the components of emotional intelligence.

4. धनात्मक स्वास्थ्य से आपका क्या आशय है? सकारात्मक मनोविज्ञान किस तरह धनात्मक स्वास्थ्य की अभिवृद्धि करता है?

What do you mean by positive health? How positive psychology helps in enhancing positive health?

5. 'प्यार एवं प्रसन्नता' पर एक संक्षिप्त नोट लिखें। साथ-ही 'प्यार के त्रिविमीय सिद्धांत' का वर्णन करें।

Write a brief note on 'Love and happiness'. Also describe 'Triangular theory of Love'.

**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

**नोट :** खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. सकारात्मक मनोविज्ञान पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

Write a brief note on positive psychology.

2. भ्रम क्या है? इसके प्रकारों को उदाहरण सहित लिखें।

What is Illusim? Write its types with example.

3. बौद्ध दर्शन में वर्णित मानवीय सदाचार/गुणों पर प्रकाश डालें।  
Highlight the human virtues as mentioned in Buddhism.
4. सकारात्मक अभिवृत्ति क्या है? यह सकारात्मक मानसिक दशा को प्राप्त करने में कैसे मददगार है?  
What is positive attitude? How it is helpful in achieving positive mental state?
5. मनोवैज्ञानिक प्रतिरोधक क्षमता को परिभाषित करें तथा संक्षेप में इसके मुख्य घटकों का वर्णन करें।  
Define psychological – immunity and briefly describe its major components.
6. जीवन में प्रसन्न रहने के मैथ्यू रिकार्ड द्वारा वर्णित प्रमुख कौशलों का वर्णन करें।  
Explain the important skills to achieve happiness in life as described by Matthieu Ricard.

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

**नोट :** खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. गामा तरंग संबन्धित है .....  
(अ) चेतना (ब) उत्तेजना  
(स) उदासी (द) इनमें से कोई नहीं  
Gamma wave is linked with .....  
(A) Consciousness (B) Excitement  
(C) Sadness (D) None of these
2. सांवेगिक वृद्धि का संप्रत्यय ..... द्वारा दिया गया।  
(अ) फ्रायड (ब) गोलमैन  
(स) एडलर (द) बैण्डूरा  
Concept of emotional intelligence was given by .....  
(A) Freud (B) Goleman  
(C) Adler (D) Bandura
3. बुद्धिलब्धि की गणना का सही सूत्र है .....  
(अ)  $\frac{MA}{CA} \times 100$  (ब)  $\frac{MA \times CA}{100}$   
(स)  $\frac{CA}{MA} \times 100$  (द)  $\frac{MA - CA}{100}$   
Correct formula to derive IQ is .....  
(A)  $\frac{MA}{CA} \times 100$  (B)  $\frac{MA \times CA}{100}$   
(C)  $\frac{CA}{MA} \times 100$  (D)  $\frac{MA - CA}{100}$
4. गाबा स्तर में बुद्धि ..... से संबंधित है।  
(अ) चिंता में वृद्धि (ब) चिंता की कमी  
(स) दशा विशेषक चिंता (द) तीव्र चिंता  
Increased level of GABA is associated with .....  
(A) High anxiety (B) Low anxiety  
(C) State anxiety (D) Severe anxiety
5. मनःप्रतिरोधक क्षमता के घटक हैं .....  
(अ) आत्मविश्वास (ब) भावनात्मक परिपक्वता  
(स) मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति (द) उपरोक्त सभी  
Components of psycho-immunity are .....  
(A) Self – confidence (B) Emotional maturity  
(C) Psychological well-being (D) All of the above
6. 'कॉनसोर्टियम फॉर रिसर्च ऑन इमोशनल इंटेलिजेंस' के संस्थापक कौन हैं?  
(अ) ए. एडलर (ब) सी. रोजर्स  
(स) एस. फ्रायड (द) डी. गोलमैन

Who is the founder of 'Consortium for Research on Emotional Intelligence'?

(A) A. Adler

(B) C. Rogers

(C) S. Freud

(D) D. Goleman

7. आत्म सिद्ध व्यक्ति का संप्रतत्यय ..... द्वारा दिया गया।

(अ) वाटसन

(ब) अब्राहम मैसलो

(स) कार्ल रोजर्स

(द) मार्टिन सैलिंगमैन

The concept of Self-actualized person was given by .....

(A) Watson

(B) Abraham Maslow

(C) Carl Rogers

(D) Martin Seligman

8. प्यार/स्नेह के चार तत्वों का वर्णन ..... द्वारा किया गया।

(अ) बैण्डुरा

(ब) रोलो म

(स) मैक्रे एवं कोस्टा

(द) गोलमैन

Four elements of love was proposed by .....

(A) Bandura

(B) Rollo May

(C) McCrae and Costa

(D) Goleman

9. एण्डोर्फिन है एक .....

(अ) सुखद हार्मोन

(ब) तनाव हॉर्मोन

(स) वृद्धि हार्मोन

(द) ब तथा स दोनों

Endorphine is .....

(A) Feel good hormone

(B) Stress hormone

(C) Growth hormone

(D) Both B and C

10. आत्म-सिद्धि की आवश्यकता है एक .....

(अ) निम्न स्तरीय आवश्यकता

(ब) उच्च स्तरीय आवश्यकता

(स) मध्य स्तरीय आवश्यकता

(द) इनमें से कोई नहीं

Need for self-actualization is a .....

(A) Lower order need

(B) Higher order need

(C) Middle order need

(D) None of these

-----X-----