

No. of Printed Pages : 4

BPCE-141

**B. A. (HONOURS) (PSYCHOLOGY)
(BAPCH)**

Term-End Examination

December, 2022

BPCE-141 : POSITIVE PSYCHOLOGY

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

***Note** : Attempt any **five** of questions in about **400** words each. Answer at least **two** questions from each Section. All questions carry equal marks.*

Section—A

1. Compare the aims and scope of positive psychology 1 and 2. 20
2. Describe forgiveness and kindness as character strengths. 20
3. Explain the concept of happiness. Describe the hedonic and eudaimonic perspectives in happiness. 8+12

P. T. O.

4. Write short notes on the following in about **200** words each : 10+10
- (a) Pranayama and Meditation
- (b) Yoga and well-being

Section—B

5. Define optimism. Explain the theoretical models of optimism. 5+15
6. Elucidate the concept of flow. Describe the components of flow experience. 5+15
7. Discuss stress management strategies focusing on cognitive and affective processes. 10+10
8. Describe the meaning and types of ageing. Explain the concept of successful ageing. 12+8

BPCE-141**बी. ए. (ऑनर्स) (मनोविज्ञान)****(बी. ए. पी. सी. एच.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2022****बी.पी.सी.ई.-141 : सकारात्मक मनोविज्ञान***समय : 3 घण्टे**अधिकतम अंक : 100*

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक भाग से कम से कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

भाग—अ

1. सकारात्मक मनोविज्ञान 1 और सकारात्मक मनोविज्ञान 2 की उनके लक्ष्य एवं विस्तार के सम्बन्ध में तुलना कीजिए। 20
2. चरित्र सामर्थ्य के रूप में क्षमा एवं दयालुता की व्याख्या कीजिए। 20

3. प्रसन्नता संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। प्रसन्नता के हेडोनिक और यूडेमोनिक परिप्रेक्ष्यों का वर्णन कीजिए।
8+12
4. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
10+10
- (क) प्राणायाम एवं ध्यान
(ख) योग और कल्याण की भावना

भाग—ब

5. आशावाद को परिभाषित कीजिए। आशावाद के सैद्धान्तिक मॉडलों की व्याख्या कीजिए।
5+15
6. प्रवाह संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। प्रवाह अनुभूति के घटकों का वर्णन कीजिए।
5+15
7. तनाव प्रबंधन में संज्ञानात्मक एवं भाव प्रक्रिया केन्द्रित रणनीतियों की चर्चा कीजिए।
10+10
8. वृद्धता के अर्थ और प्रकार का वर्णन कीजिए। सफल वृद्धता संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए।
12+8