

501

4

- (c) Sufism  
(d) Vipassana meditation  
(e) Measurement of positive cognitive states

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (क) आशावाद  
(ख) मैं/हम संतुलन बनाते हैं  
(ग) सूफीवाद  
(घ) विपश्यना ध्यान  
(ङ) सकारात्मक संज्ञानात्मक अवस्थाओं का मापन

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 501

G

Unique Paper Code : 2112112301

Name of the Paper : DSC: Psychology of Positive Living

Name of the Course : B.A. (Hons.) Applied Psychology

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **three** long (20 marks) questions and any **three** (10 marks) short notes.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

(700)

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. किन्हीं तीन विस्तारित (20 अंक) प्रश्नों को कीजिए और किन्हीं तीन संक्षिप्त (10 अंक) प्रश्नों को कीजिए।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Describe the origin and development of the field of Positive Psychology in the west and in the east (with reference to Hinduism and Buddhism). (20)

पश्चिम और पूर्व में (हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म के संदर्भ में) सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र की उत्पत्ति और विकास का वर्णन करें।

2. Discuss Snyder's theory of Hope. Citing relevant research studies, elaborate the outcomes of Hope. (10,10)

स्नाइडर के आशा सिद्धांत की चर्चा करें। प्रासंगिक शोध अध्ययनों का उल्लेख करते हुए आशा के परिणामों को विस्तार से बताएं।

3. Explain the concept of mindfulness and discuss its benefits, with the help of relevant studies. (10,10)

प्रासंगिक अध्ययनों की सहायता से माइंडफुलनेस की अवधारणा को समझाएं और इसके लाभों पर चर्चा करें।

4. Elucidate the applications of Positive Psychology in the field of education. Support your answer with relevant research studies. (20)

शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों को स्पष्ट करें। प्रासंगिक शोध अध्ययनों से अपने उत्तर का समर्थन करें।

5. Delineate how the principles of Gainful employment can be helpful in improving work satisfaction and quality of life? (20)

यह बताएं कि लाभकारी रोजगार के सिद्धांत कार्य संतुष्टि और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में कैसे सहायक हो सकते हैं?

6. Write short notes on any **three**: (10×3=30)

(a) Optimism

(b) Me/we balance