

B.A./B.SC. THIRD YEAR(Positive Psychology)

SHORT ANSWER QUESTIONS:

1. Define positive psychology? सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित करें?
2. "Bad is stronger than the good" is an example of? "बुरा अच्छा से मजबूत है" किसका किसका एक उदाहरण है?
3. Positive psychology developed from which branch of psychology? मनोविज्ञान की किस शाखा से सकारात्मक मानस विज्ञान विकसित हुआ ?
4. What is authentic happiness? प्रामाणिक सुख क्या है?
5. What is hedonic happiness? हेडोनिक खुशी क्या है ?
6. What does positive psychology promotes? सकारात्मक मनोविज्ञान क्या बढ़ावा देता है?
7. Name any five positive emotions? किसी भी पांच सकारात्मक भावनाओं को नाम दें?
8. Name the factor which is not an attribute of mind full awareness? उस कारक का नाम बताइए जो माइंड फुल एल अवेयरनेस की विशेषता नहीं है ?
9. What does not include in sources of resilience? लचीलापन के स्रोतों में क्या शामिल नहीं है?
10. What is acceptance? स्वीकृति क्या है?
11. What are approach goals and avoidance goals? दृष्टिकोण लक्ष्य और परिहार लक्ष्य क्या हैं ?
12. What is justice according to you? आपके अनुसार न्याय क्या है ?
13. What is gratitude? कृतज्ञता क्या है?
14. Humanity refers to? मानवता को संदर्भित करता है?
15. What is optimism? आशावाद क्या है?
16. What is resilience? लचीलापन क्या है?
17. Define self - regulation? आत्म - नियमन को परिभाषित करें?
18. What is self-concept? स्व-अवधारणा क्या है?
19. Define self-efficacy? आत्म-प्रभावकारिता को परिभाषित करें?
20. Explain flow? प्रवाह की व्याख्या करें?
21. Define well-being? Well-being को परिभाषित करें?
22. Discuss successful aging? सफल उम्र बढ़ने पर चर्चा करें?
23. Define hope? उम्मीद को परिभाषित करें?
24. What is emotional intelligence? भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्या है?
25. Write names of theories of emotional intelligence? भावनात्मक बुद्धि के सिद्धांतों के नाम लिखिए?
26. What are the functions of Gratitude? कृतज्ञता के कार्य क्या हैं?
27. Name six virtues? छह गुणों का नाम बताइए?
28. Authentic happiness is a combination of? प्रामाणिक खुशी का एक संयोजन है?
29. The buffering hypothesis of positive emotions relates to? सकारात्मक भावनाओं की बफरिंग परिकल्पना किससे संबंधित है?
30. Who gave the 'Broaden and Build theory' of positive emotions? सकारात्मक भावनाओं का 'ब्रॉडन एंड बिल्ड सिद्धांत' किसने दिया?
31. Describe the Hedonic and Eudaemonic basis of Happiness? खुशी के Hedonic और Eudaemonic आधार का वर्णन करें ?
32. Name sources of resilience in adulthood? वयस्कता में लचीलापन का नाम स्रोत?
33. Planning helps conserve self-control resources. This is true or false? नियोजन से स्व-नियंत्रण संसाधनों को संरक्षित करने में मदद मिलती है। यह सच है या गलत?
34. Justice means ability to control excesses. This is true or false? न्याय का अर्थ है, अधिकता को नियंत्रित करने की क्षमता। यह सच है या गलत?
35. Who gave the four branch ability model of Emotional Intelligence? भावनात्मक खुफिया के चार शाखा क्षमता मॉडल किसने दिए?
36. Define positive and negative affect? सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव को परिभाषित करें?

37. Define goal conflict? लक्ष्य संघर्ष को परिभाषित करें?
38. Explain goal difficulty? लक्ष्य कठिनाई बताएं?
39. Explain goal disengagement? लक्ष्य विघटन बताएं?
40. Write ways of enhancement of happiness? खुशी बढ़ाने के तरीके लिखिए?
41. Write assumptions of positive psychology? सकारात्मक मनोविज्ञान की धारणाएँ लिखिए?
42. Write goals of positive psychology? सकारात्मक मनोविज्ञान के लक्ष्य लिखिए ?
43. Write components of emotional intelligence? भावनात्मक बुद्धि के घटक लिखिए?
44. Who gave the concept of emotional intelligence? भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा किसने दी?
45. What is social well-being? सामाजिक कल्याण क्या है?
46. What is psychological well-being? मनोवैज्ञानिक कल्याण क्या है?
47. What is trauma? आघात क्या है?
48. Write relationship of positive psychology with other branches of psychology? मनोविज्ञान की अन्य शाखाओं के साथ सकारात्मक मनोविज्ञान का संबंध लिखिए
49. Write your own personal strength? अपनी निजी ताकत लिखें?
50. What is positive psychology according to you? आपके अनुसार सकारात्मक मनोविज्ञान क्या है?

LONG ANSWER QUESTIONS:

1. Discuss in detail the Hedonic and Eudaemonic viewpoint of happiness? खुशी के Hedonic और Eudaemonic के दृष्टिकोण पर विस्तार से चर्चा करें ?
2. Throw light on the attributes of mindful awareness? माइंडफुल अवेयरनेस की विशेषताओं पर प्रकाश डालिए?
3. Discuss the virtues and strengths of character? चरित्र के गुण और शक्ति पर चर्चा करें?
4. Define meaning of emotional intelligence? How can it be enhanced? भावनात्मक बुद्धि का अर्थ परिभाषित करें? इसे कैसे बढ़ाया जा सकता है?
5. What are the different self-regulation problems? विभिन्न स्व-विनियमन समस्याएं क्या हैं
6. Write short notes on: Flow and Altruism? छोटे नोट लिखें: प्रवाह और Altruism?
7. Discuss in details about six virtues? छह गुणों के बारे में विस्तार से चर्चा करें?
8. Discuss in detail about clinical and developmental views of resilience? लचीलापन के नैदानिक और विकासात्मक विचारों के बारे में विस्तार से चर्चा करें?
9. Explain how does growth happens through trauma? बताएं कि आघात के माध्यम से विकास कैसे होता है?
10. What is pro-social behaviour? सामाजिक-सामाजिक व्यवहार क्या है? क्षमा को परिभाषित करें?
11. Throw some light on Seligman's three paths of happiness? सेलिगमैन की खुशी के तीन रास्तों पर कुछ प्रकाश डालें?
12. Describe the emotional, psychological and social well-being (as per Ryff's Model as Psychological well-being)? भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण का वर्णन करें (Ryff के मॉडल के अनुसार मनोवैज्ञानिक कल्याण)?
13. Explain VIA classification? VIA वर्गीकरण बताएं?
14. Throw light on subjective well-being and life satisfaction? व्यक्तिपरक कल्याण और जीवन की संतुष्टि पर प्रकाश डालें?
15. Explain self-efficacy, optimism, hope and spirituality? आत्म-प्रभावकारिता, आशावाद, आशा और आध्यात्मिकता की व्याख्या करें?
16. Explain in detail mental health and well-being? मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में विस्तार से बताएं?
17. Explain in detail determinants and sources of happiness? विस्तार से बताएं निर्धारक और खुशी के स्रोत?
18. Discuss in detail self-regulation problems? विस्तार से चर्चा स्व-विनियमन समस्याओं ?
19. Discuss in detail virtues and strengths? विस्तार से गुण और ताकत पर चर्चा करें?
20. Explain in detail about positive cognitive states and processes? सकारात्मक संज्ञानात्मक राज्यों और प्रक्रियाओं के बारे में विस्तार से बताएं?
21. Explain in detail successful aging? सफल उम्र
22. Explain how studying positive psychology help you? बताएं कि सकारात्मक मनोविज्ञान का अध्ययन आपकी मदद कैसे करता है?
23. Discuss in detail social and psychological well-being? विस्तार से चर्चा करें सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण?
24. Explain in detail goals and assumptions of positive psychology? सकारात्मक मनोविज्ञान के विस्तार के लक्ष्यों और मान्यताओं के बारे में बताएं?
25. Throw some light Gallup's Clifton Strength Finder? कुछ प्रकाश गैलप के क्लिफ्टन स्ट्रेंथ फाइंडर को दें?

