महाराणा प्रताप महाविद्यालय
24-12-24
ग्रन्थालय
जंगल धूसड़, गोरखपुर

PSY 302

B.A. V^{th} SEMESTER EXAMINATION, 2024-25

PSYCHOLOGY

(Positive Psychology)

AFFIX PRESCRIBED RUBBER STAMP

Date (तिथि) : ____________________

Paper ID
(To be filled in the OMR Sheet)

1736

अनुक्रमांक (अंकों में) :
Roll No. (In Figures) : | | | | | | | | | | | | | | |

अनुक्रमांक (शब्दों में) : ____________________

Roll No. (In Words) : ____________________

Time : 1:30 Hrs. | **Max. Marks : 75**
समय : 1:30 घण्टे | **अधिकतम अंक : 75**

नोट : पुस्तिका में 50 प्रश्न दिये गये हैं, सभी प्रश्न करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 1.5 अंक का होगा।

Important Instructions :

1. The candidate will write his/her Roll Number only at the places provided for, i.e. on the cover page and on the OMR answer sheet at the end and nowhere else.

2. Immediately on receipt of the question booklet, the candidate should check up the booklet and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If the candidate finds any discrepancy in the question booklet, he/she should report the invigilator within 10 minutes of the issue of this booklet and a fresh question booklet without any discrepancy be obtained.

महत्वपूर्ण निर्देश :

1. अभ्यर्थी अपने अनुक्रमांक केवल उन्हीं स्थानों पर लिखेंगे जो इसके लिए दिये गये हैं, अर्थात् प्रश्न पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ०एम०आर० उत्तर पत्र पर, तथा अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।

2. प्रश्न पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूटा तो नहीं है। यदि कोई विसंगति है तो प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना त्रुटि की दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेना चाहिए।

1. Which of the following is a technique to enhance self – awareness ?

(A) Meditation

(B) Avoidance

(C) Suppression

(D) Denial

2. What is 'Gratitude' considered in positive psychology ?

(A) A negative emotion

(B) A cognitive distortion

(C) A positive trait

(D) A defense mechanism

3. Where is the concept of 'Mindfulness' rooted in ?

(A) Cognitive- behavioral therapy

(B) Buddhism

(C) Psychoanalysis

(D) Humanistic psychology

4. Which of the following is NOT a component of psychological wellbeing ?

(A) Autonomy

(B) Environmental mastery

(C) Personal growth

(D) Financial status

1. आत्म–जागरूकता बढ़ाने की तकनीक कौन सी है ?

(A) ध्यान

(B) परिहार

(C) दमन

(D) अस्वीकृति

2. सकारात्मक मनोविज्ञान में 'कृतज्ञता' क्या मानी जाती है ?

(A) एक नकारात्मक भावना

(B) एक संज्ञानात्मक विकृति

(C) एक सकारात्मक गुण

(D) एक रक्षा तंत्र

3. 'सचेतनता' की अवधारणा किसमें निहित है ?

(A) संज्ञानात्मक–व्यवहार चिकित्सा

(B) बौद्ध धर्म

(C) मनोविश्लेषण

(D) मानवतावादी मनोविज्ञान

4. निम्नलिखित में से कौन मनोवैज्ञानिक कुशल–क्षेम का घटक नहीं है ?

(A) स्वायत्तता

(B) पर्यावरणीय महारत

(C) व्यक्तिगत विकास

(D) वित्तीय स्तर

5. What does the term 'flow' refer to in positive psychology ?
   (A) A state of deep absorption in an activity
   (B) A feeling of relaxation
   (C) A type of meditation
   (D) A method of stress management

6. Which of the following is NOT a component of social competence ?
   (A) Social support
   (B) Strong interpersonal relations
   (C) Belongingness
   (D) Competition

7. Which positive psychology intervention involves focusing on the present moment without Judgement ?
   (A) Cognitive restructuring
   (B) Mindfulness meditation
   (C) Graduate journal
   (D) Exposure therapy

8. Positive psychology believes in the human potential as that of other realm called -
   (A) Humanistics
   (B) Behaviourism
   (C) Neuro – Cognitive
   (D) Psychodynamics

5. सकारात्मक मनोविज्ञान में 'प्रवाह' शब्द का क्या अर्थ है ?
   (A) किसी गतिविधि में गहरे अवशोषण की स्थिति
   (B) विश्राम की भावना
   (C) ध्यान का एक प्रकार
   (D) तनाव प्रबंधन की एक विधि

6. निम्नलिखित में से कौन–सा सामाजिक क्षमता का घटक नहीं है ?
   (A) सामाजिक समर्थन
   (B) मजबूत अंतर्वैयक्तिक संबंध
   (C) अपनापन
   (D) प्रतिस्पर्धा

7. कौन सा सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप बिना निर्णय के वर्तमान क्षण पर ध्यान केन्द्रित करने में शमिल है ?
   (A) संज्ञानात्मक पुनर्गठन
   (B) सचेतन ध्यान
   (C) नियमित आभार–लेखन
   (D) एक्सपोजर थेरेपी

8. सकारात्मक मनोविज्ञान मानव क्षमता में विश्वास करता है जैसे कि अन्य क्षेत्र जिसे कहा जाता है।
   (A) मानवतावादी
   (B) व्यवहारवाद
   (C) न्यूरो–संज्ञानात्मक
   (D) मनोगतिकी

9. Which among the following is NOT a type a resilience ?

(A) Physical

(B) Emotional

(C) Economical

(D) Social

10. Which concept is central to Buddhist mindfulness practices ?

(A) Self-efficacy

(B) Resilience

(C) Awareness

(D) Gratitude

11. Which term describes the sense of connection and belonging to a larger community or group ?

(A) Social support

(B) Self-efficacy

(C) Engagement

(D) Meaning

12. What does "engagement" refer to in the PERMA model ?

(A) The involvement and immersion in activities that are intrinsically rewarding

(B) The formation of positive relationships

(C) The pursuit of material success

(D) The management of stress

9. निम्नलिखित में से कौन–सा लचीलापन का प्रकार नहीं है ?

(A) शारीरिक

(B) भावनात्मक

(C) आर्थिक

(D) सामाजिक

10. बौद्ध सचेतन प्रथाओं के लिए कौन सी अवधारणा केन्द्रीय है ?

(A) आत्म–प्रभावकारिता

(B) लचीलापन

(C) जागरूकता

(D) आभार

11. कौन सा शब्द एक बड़े समुदाय या समूह से संबंध और संबंधित होने की भावना का वर्णन करता है ?

(A) सामाजिक समर्थन

(B) स्व–प्रभावकारिता

(C) सगाई

(D) अर्थ

12. PERMA मॉडल में "सहभागिता" क्या संदर्भित करता हैं ?

(A) आंतरिक रूप से पुरस्कृत गतिविधियों में भागीदारी और विसर्जन

(B) सकारात्मक संबंधों का निर्माण

(C) भौतिक सफलता की खोज

(D) प्रतिबल का प्रबंधन

13. Pathway thinking refers to :

(A) Involves thoughts about one's effective abilities to pursuer different means of obtaining goals

(B) One's successful determination about reaching goals

(C) Pursuer different means of obtaining

(D) Involves thought related to success

14. What is the role of gratitude in self-enhancement ?

(A) It fosters negativity

(B) It promotes self-centeredness

(C) It encourages appreciation and positive outlook

(D) It leads to complacency

15. Which term refers to the ability to recognize and understand one's emotions ?

(A) Emotional suppression

(B) Emotional intelligence

(C) Emotional avoidance

(D) Emotional Instability

13. मार्ग चिंतन से तात्पर्य हैं :

(A) लक्ष्यों को प्राप्त करने के विभिन्न साधनों का अनुसरण करने की व्यक्ति की प्रभावी क्षमताओं के बारे में विचार शमिल है

(B) लक्ष्यों तक पहुँचने के बारे में व्यक्ति का सफल दृढ़ संकल्प

(C) लक्ष्यों को प्राप्त करने के विभिन्न साधनों का अनुसरण करना

(D) सफलता से संबंधित विचार शमिल हैं

14. आत्म–वृद्धि में कृतज्ञता की भूमिका क्या है ?

(A) यह नकारात्मकता को बढ़ावा देता है

(B) यह आत्म–केंद्रितता को बढ़ावा देता हैं

(C) यह प्रशंसा और सकारात्मक दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है

(D) यह शालीनता की ले जाता है

15. कौन सा शब्द किसी की भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता को संदर्भित करता है ?

(A) संवेगात्मक दमन

(B) संवेगात्मक बुद्धि

(C) संवेगात्मक परिहार

(D) संवेगात्मक अस्थिरता

16. Positive psychology focuses on that people have and how they can be nurtured ?

(A) The internal mental processes

(B) The learned behavior

(C) The good qualities

(D) Childhood memories

17. How does self-awareness contribute to building authentic relationships ?

(A) By promoting deception

(B) By fostering transparency and honesty

(C) By encouraging manipulation

(D) By suppressing emotions

18. After which of the following events would someone likely need to use resilience ?

(A) Having extra homework

(B) A natural disaster

(C) Not getting dessert after dinner

(D) Wanting to go outside on a rainy day

16. सकारात्मक मनोविज्ञान इस बात पर ध्यान कैंद्रित करता है कि लोगों में कौन सी है और उन्हें कैसे पोषित किया जा सकता हैं

(A) आंतरिक मानसिक प्रक्रियाएँ

(B) सीखा हुआ व्यवहार

(C) अच्छे गुण

(D) बचपन की यादें

17. प्रामाणिक संबंधों के निर्माण में आत्म–जागरूकता कैसे योगदान देती है ?

(A) धोखे को बढ़ावा देकर

(B) पारदर्शिता और ईमानदारी को बढ़ावा देकर

(C) हेरफेर को प्रोत्साहित करके

(D) भावनाओं को दबाकर

18. निम्नलिखित में से किस घटना के बाद किसी व्यक्ति को प्रतिस्कंदन का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। ?

(A) अतिरिक्त होमवर्क होना

(B) प्राकृतिक आपदा

(C) रात के खाने के बाद मिठाई न मिलना

(D) बारिश के दिन बाहर जाने की इच्छा होना

19. What does 'Self-awareness' refer to ?

(A) Knowing and understanding one completely

(B) Knowing/one's surroundings environment

(C) Knowing one's thought, feelings and emotions

(D) Knowing one's strengths and weaknesses.

19. 'आत्म–जागरूकता' का क्या अर्थ है ?

(A) स्वयं को पूरी तरह से जानना और समझना

(B) अपने परिवेश/पर्यावरण को जानना

(C) अपने विचारों, भावनाओं और संवेगों को समझना

(D) अपनी ताकत और कमजोरियों को जानना

20. Which of the following is a measure of 'resilience' ?

(A) Beck's Inventory

(B) Connor – Davidson scale

(C) MMPI

(D) Stanford – Binet scale

20. निम्नलिखित में से कौन 'लचीलापन' मापने का एक यंत्र है ?

(A) बेक की सूची

(B) कॉनर–डेविडसन मापनी

(C) एमएमपीआई

(D) स्टैनफोर्ड–बिने मापनी

21. Which theory suggests that positive emotions broaden one's awareness and encourage novel, varied and exploratory thoughts and actions ?

(A) Self – determination theory

(B) Broaden and build theory

(C) Cognitive dissonance theory

(D) Social learning theory

21. कौन सा सिद्धांत सुझाव देता है कि सकारात्मक भावनाएँ किसी की जागरूकता को व्यापक बनाती है और नए, विविध और अन्वेषणात्मक विचारों और कार्यों को प्रोत्साहित करती है ?

(A) आत्म–निर्धारण सिद्धांत

(B) विस्तार एवं निर्माण का सिद्धांत

(C) सामाजिक विसन्नाधिता सिद्धांत

(D) सामाजिक अधिगम सिद्धांत

22. Which positive psychology intervention involves expressing appreciation for others ?

(A) Mindfulness meditation

(B) Gratitude journaling

(C) Cognitive restricting

(D) Exposure therapy

22. दूसरों के प्रति प्रशंसा में शमिल है ?

(A) सचेतनता ध्यान

(B) नियमित आभार–लेखन

(C) संज्ञानात्मक पुनर्गठन

(D) एक्सपोजर थेरेपी

23. Optimists' make faster recoveries from :

(A) Surgeries

(B) Illnesses

(C) (A) and (B)

(D) Laser treatment

23. आशावादी जल्दी पुनर्प्राप्ति करते हैं :

(A) सर्जरी

(B) बीमारियाँ

(C) (A) और (B)

(D) लेजर उपचार

24. If you had some spare money, spending money shopping might induce a sense of ______ while helping the needy would induce a sense of ______ ?

(A) Happiness ; contentment

(B) Pleasure ; gratification

(C) Materialism ; spirituality

(D) Temporary optimism ; more long-lasting optimism

24. यदि आपके पास कुछ अतिरिक्त पैसा था, तो खरीदारी में पैसा खर्च करने सें ______ की भावना पैदा हो सकती है, जबकि जरूरतमंदों की मदद करने से ______ की भावना पैदा होगी ?

(A) खुशी ; संतोष

(B) खुशी ; आनन्द

(C) भौतिकवाद ; आध्यात्मिकता

(D) अस्थायी आशावाद ; अधिक लंबे समय तक चलने वाला आशावाद

25. What are positive emotions ? Choose matching definition ;

(A) Positive emotions create the urge to play and be playful

(B) Positive emotions are feelings that lead to negative outcomes in social situations

(C) Positive emotions are emotions that broaden an individual's momentary thought-a action repertoire

(D) Positive emotions are emotions that are only experienced during moments of sadness

26. 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 wellbeing

(D) Happiness, emotional health, physical health, or virtue

25. सकारात्मक संवेग क्या है ? सही परिभाषा चुने :

(A) सकारात्मक संवेग खेलने और चंचल होने की ललक पैदा करती हैं

(B) सकारात्मक संवेग ऐसी संवेग है जो सामाजिक स्थितियों में नकारात्मक परिणामों की ओर ले जाती हैं

(C) सकारात्मक संवेग ऐसी संवेग है जो किसी व्यक्ति के क्षणिक विचार–क्रिया प्रदर्शनों की सूची को व्यापक बनाती हैं

(D) सकारात्मक संवेग ऐसी संवेग हैं जो केवल उदासी के क्षणों के दौरान अनुभव की जाती हैं

26. सकारात्मक मनोविज्ञान के भीतर एक विशेषता को ''सकारात्मक'' माना जाता है क्योंकि यह योगदान देता है या इसके साथ जुड़ा हुआ है :

(A) दीर्घायु, जीवन की गुणवत्ता, रिश्तों की गुणवत्ता और सफलता से

(B) स्वास्थ्य या खुशी से

(C) सकारात्मक भावना, आशावाद, आत्मसम्मान, या कल्याण से

(D) खुशी, भावनात्मक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, या पुण्य से

27. 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

28. Which term refers to the practice of focusing on and appreciating positive events and experiences in life ?

(A) Mindfulness

(B) Gratitude

(C) Resilience

(D) Optimism

29. What is "hope" in the context of positive psychology ?

(A) The expectation of positive outcomes and the motivation to pursue goals

(B) The process of overcoming challenges

(C) The development of resilience

(D) The pursuit of personal success

27. सब्जेक्टिव वेल–बीइंग (SWB) को किसके द्वारा परिभाषित और मापा जाता हैं ?

(A) जीवन संतुष्टि और सकारात्मक प्रभाव

(B) जीवन संतुष्टि, सकारात्मक प्रभाव और नकारात्मक प्रभाव

(C) खुशी और स्वास्थ

(D) व्यक्तिगत अभिव्यक्ति और खुशी

28. कौन सा शब्द जीवन में सकारात्मक घटनाओं और अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करने और उनकी सराहना करने के अभ्यास को संदर्भित करता हैं ?

(A) सचेतना

(B) आभार

(C) लचीलापन

(D) आशावाद

29. सकारात्मक मनोविज्ञान के संदर्भ में "आशा" क्या हैं ?

(A) सकारात्मक परिणामों की अपेक्षा और लक्ष्यों को आगे बढ़ाने की प्रेरणा

(B) चुनौतियों पर काबू पाने की प्रकिया

(C) लचीलापन का विकास

(D) व्यक्तिगत सफलता की खोज

30. Religion and spirituality have been show to have :
(A) A small but consistently positive relationship to well-being
(B) No relation to happiness and well being
(C) A mixed relation will as many negative as positive effects
(D) Negative relationship to happiness and well being

31. According to Seligman's model of Happiness, creating social connections refers to which drive ?
(A) Positive emotions
(B) Engagement
(C) Relationships
(D) Meaning

32. From a biological and evolutionary perspective, the effect of negative emotions, like fear and anger, is described by the idea of specific action tendencies, meaning that negative emotions :
(A) Result in a consistent pattern of body reactions.
(B) Are usually socially caused, resulting from the specific actions of others.
(C) tend to narrow the focus of our thoughts and possible actions.
(D) Depend on the temperament of the person.

30. धर्म और अध्यात्म को दर्शाया गया है :
(A) खुशहाली से एक छोटा लेकिन लगातार सकारात्मक संबंध
(B) खुशी और खुशहाली से कोई संबंध नही
(C) सकारात्मक प्रभावों के साथ–साथ कई नकारात्मक प्रभावों वाला एक मिश्रित संबंध
(D) खुशी और खुशहाली से नकारात्मक संबंध

31. सेलिगमैन के खुशी के मॉडल के अनुसार, सामाजिक संबंध बनाना किस अंतर्नोद को संदर्भित करता हैं ?
(A) सकारात्मक भावनाएं
(B) सहभागिता
(C) रिश्ते
(D) अर्थ

32. जैविक और विकासवादी दृष्टिकोण से, भय और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं का प्रभाव, विशिष्ट क्रिया प्रवृतियों के विचार द्वारा वर्णित है, जिसका अर्थ है कि नकारात्मक भावनाएं :
(A) शरीर की प्रतिक्रियाओं के एक सुसंगत पैटर्न में परिणाम।
(B) आमतौर पर सामाजिक रूप से कारण होते हैं जो दूसरों के विशिष्ट कार्यों के परिणामस्वरूप होते हैं।
(C) हमारे विचारों और संभावित कार्यों के फोकस को संकीर्ण करते है।
(D) व्यक्ति के स्वभाव पर निर्भर करता है।

33. What is "Mindfulness" in the context of positive psychology ?
   (A) The practice of being present and fully engaged in the moment
   (B) The pursuit of material success
   (C) The development of social skills
   (D) The ability to plan for the future

33. सकारात्मक मनोविज्ञान के संदर्भ में "सचेतनता" क्या है ?
   (A) पल में उपस्थित होने और पूरी तरह से लगे रहने का अभ्यास
   (B) भौतिक सफलता की खोज
   (C) सामाजिक कौशल का विकास
   (D) भविष्य के लिए योजना बनाने की क्षमता

34. The difference between hedonic and eudaimonic conceptions of happiness boils down to the difference between :
   (A) Serving the self and serving others
   (B) Pleasure and happiness
   (C) Short-term and long-term satisfaction
   (D) Pleasure / happiness and meaning / personal expressiveness

34. खुशी के हेडोनिक, और यूडाइमोनिक अवधारणाओं के बीच का अंतर को कम करता है :
   (A) स्वयं की सेवा करना और दूसरों की सेवा करना
   (B) प्रसन्नता और खुशी
   (C) अल्पकालिक और दीर्घकालिक संतुष्टि
   (D) खुशी / प्रसन्नता और अर्थ / व्यक्तिगत अभिव्यक्ति

35. Which concept is NOT a part of positive cognitive states ?
   (A) Hope
   (B) Optimism
   (C) Self-efficacy
   (D) Anxiety

35. निम्नलिखित में से कौन सा सकारात्मक संज्ञानात्मक अवस्थाओं का हिस्सा नहीं है ?
   (A) आशा
   (B) आशावाद
   (C) आत्म–प्रभावकारिता
   (D) चिंता

36. Which among the following is the most beneficial form of forgiveness ?

(A) Pseudo forgiveness

(B) Collusive forgiveness

(C) Authentic forgiveness

(D) Arrested forgiveness

37. A basic premise of positive psychology is that the field of psychology -

(A) Is out of balance with too much focus on negative human behaviors

(B) Has not examined how every "negative" contains "positive"

(C) Needs more effective methods for treating mental illness

(D) Has placed too much emphasis on genetic determinants, leaving little room for positive change

36. निम्नलिखित में से कौन सा क्षमा का सबसे लाभकारी रूप है ?

(A) छद्‌म क्षमा

(B) कपटपूर्ण क्षमा

(C) प्रामाणिक क्षमा

(D) अवरूद्ध क्षमा

37. सकारात्मक मनोविज्ञान का एक मूल आधार यह है कि मनोविज्ञान का क्षेत्र –

(A) नकारात्मक मानव व्यवहारों पर बहुत अधिक ध्यान देने के साथ संतुलन से बाहर है

(B) ने जांच नहीं की है कि प्रत्येक "नकारात्मक" में सकारात्मक कैसे होता है

(C) मानसिक बीमारी के इलाज के लिए अधिक प्रभावी तरीकों की आवश्यकता है।

(D) ने आनुंवशिक निर्धारकों पर बहुत अधिक जोर दिया हैं, जिससे सकारात्मक परिवर्तन के लिए बहुत कम जगह है।

38. Which of the following is NOT a determinant of social competence ?

(A) Social support

(B) Relationships

(C) Isolation

(D) Belongingness

38. निम्नलिखित में से कौन सामाजिक क्षमता का निर्धारित घटक नहीं है ?

(A) सामाजिक समर्थन

(B) रिश्ते

(C) अलगाव

(D) संबंधितता

39. What is the primary goal of positive psychology

(A) To study mental illness

(B) To enhance human strengths and virtues.

(C) To analyze cognitive distortions.

(D) To diagnose psychological disorders

39. सकारात्मक मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(A) मानसिक बीमारियों का अध्ययन

(B) मानव की चारित्रिक शक्तियों एवं गुणों को बढ़ाना

(C) संज्ञानात्मक विकृतियों का विश्लेषण करना

(D) मनोवैज्ञानिक विकारों का निदान करना

40. Which theory explains the broadening and building of positive emotions ?

(A) Erickson's Theory

(B) Freud's Theory

(C) Bandura's Theory

(D) Fredrickson's Theory

40. कौन सा सिद्धांत सकारात्मक भावनाओं के विस्तार और निर्माण की व्याख्या करता हैं ?

(A) एरिक्सन का सिद्धांत

(B) फ्रायड का सिद्धांत

(C) बैण्डुरा का सिद्धांत

(D) फ्रेडरिकसन का सिद्धांत

41. According to Seligman the three components of a happy life are -

(A) A pleasant life, an engaged life, and a meaningful life

(B) Positive emotion, resilience, and transcendence

(C) A pleasant life, a healthy life, and a virtuous life

(D) Frequent positive emotion, infrequent negative emotion, and life satisfaction

41. सेलिगमैन के अनुसार सुखी जीवन के तीन घटक हैं –

(A) एक सुखद जीवन, एक व्यस्त जीवन और एक सार्थक जीवन

(B) सकारात्मक भावना, लचीलापन और पारगमन

(C) एक सुखद जीवन, एक स्वस्थ जीवन और एक सदाचारी जीवन

(D) बार–बार सकारात्मक भावना, कभी–कभी नकारात्मक भावना और जीवन संतुष्टि

42. PANAS stands for :

(A) Psychotic and Neurotic affect syndrome

(B) Psychotic and Neurotic Adjustment syndrome

(C) Psychotic and Neurotic adjustment schedule

(D) Positive and negative affect schedule

42. PANAS का पूर्ण रूप क्या है :

(A) साइकोटिक एवं न्यूरोटिक प्रभाव सिंड्रोम

(B) साइकोटिक एवं न्यूरोटिक समायोजन सिंड्रोम

(C) साइकोटिक एवं न्यूरोटिक समायोजन अनुसूची

(D) सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव अनुसूची

43. In positive psychology opposed to traditional psychology ?

(A) No - the concern is with what has not be studied what is to be studied

(B) Yes- the hope is to replace "negative traditional psychology

(C) No - positive psychology is just a new are of psychology with no desire to charge the field as a whole

(D) Yes - Traditional psychology has done little to help people lead better lives

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

(A) नही–चिंता इस बात की है कि क्या अध्ययन नहीं किया गया है ,न कि उसका जो अध्ययन किया गया है

(B) हाँ–आशा है कि ''नकारात्मक'' पारंपरिक मनोविज्ञान को सकारात्मक मनोविज्ञान से प्रतिस्थापित किया जाए

(C) नहीं–सकारात्मक मनोविज्ञान एक नया क्षेत्र है जिसमें समग्र रूप से अपने क्षेत्र को बदलने की कोई इच्छा नहीं

(D) हाँ–पारंपरिक मनोविज्ञान ने लोगों को बेहतर जीवन जीने में मदद करने कें लिए बहुत कम काम किया है

44. Which term describes the practice of focusing on positive aspects of life to improve overall well-being ?

(A) Positive reinforcement

(B) Positive thinking

(C) Positive appraisal

(D) Positive psychology

44. कौन सा शब्द समग्र कल्याण में सुधार के लिए जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने के अभ्यास का वर्णन करता है ?

(A) धनात्मक प्रबलन

(B) सकारात्मक सोच

(C) सकारात्मक मूल्यांकन

(D) सकारात्मक मनोविज्ञान

45. What is "positive reinforcement" in the context of positive psychology ?

(A) The process of encouraging desirable behaviors through rewards

(B) The use of punishment to deter negative behaviors

(C) The practice of ignoring unwanted behaviors

(D) The focus on correcting mistakes

45. सकारात्मक मनोविज्ञान के संदर्भ में "सकारात्मक पुनर्बलन" क्या हैं ?

(A) पुरस्कार के माध्यम से वांछनीय व्यवहार को प्रोत्साहित करने की प्रक्रिया

(B) नकारात्मक व्यवहार को रोकने के लिए सजा का उपयोग

(C) अवांछित व्यवहारों को अनदेखा करने का अभ्यास

(D) गलतियों को सुधारने पर ध्यान केंद्रित करना

46. What does "resilience" refer to in positive psychology ?

(A) The ability to adapt and recover from adversity

(B) The pursuit of long-term goals

(C) The development of intellectual capabilities

(D) The enhancement of physical health

46. सकारात्मक मनोविज्ञान में "प्रतिस्कंदन" क्या संदर्भित करता है ?

(A) प्रतिकूल परिस्थितियों से अनुकूलन और उबरने की क्षमता

(B) दीर्घकालिक लक्ष्यों की खोज

(C) बौद्धिक क्षमताओं का विकास

(D) शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि

47. In self-enhancement, what does the term "Self efficacy" refer to ?

(A) Doubting one's abilities

(B) Believing in one's Capabilities

(C) Ignoring personal strengths

(D) Relying on external validation

47. आत्म–वृद्धि में, "आत्म पर्याप्तता " शब्द क्या संदर्भित करता है ?

(A) किसी की क्षमताओं पर संदेह करना

(B) किसी की क्षमताओं पर विश्वास करना

(C) व्यक्तिगत शक्तियों को अनदेखा करना

(D) बाहरी सत्यापन पर भरोसा करना

48. Which term refers to the practice of focusing on and appreciating positive events and experiences in life ?

(A) Mindfulness

(B) Gratitude

(C) Resilience

(D) Optimism

48. कौन सा शब्द जीवन में सकारात्मक घटनाओं और अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करने और उनकी सराहना करने के अभ्यास को संदर्भित करता है ?

(A) सचेतना

(B) आभार

(C) लचीलापन

(D) आशावाद

49. According to Fredrickson, positive emotions have four effects. these are -

(A) Broadening thought-action repertoires, undoing the effects of negative emotions, reducing the negative influence of others, and making us more creative in finding the source of our own personal happiness.

(B) Broadening thought-action repertoires, undoing the effects of negative emotions, building personal resilience resources, and creating an upward spiral of well-being.

(C) Broadening thought-action repertoires, helping us overcome stress and challenge, increasing the quality of our interpersonal relationships, and building happiness based on our unique personal strengths.

(D) Broadening thought-action repertoires, building personal resilience resources, creating a positive life outlook, and finding the deeper meanings of a happy life.

49. फ्रेडरिकन के अनुसार, सकारात्मक भावनाओं के चार प्रभाव होते हैं ये हैं –

(A) विचार–क्रिया प्रदर्शनों की सूची को व्यापक बनाना, नकारात्मक भावनाओं के प्रभावों को पूर्ववत करना, दूसरों के नकारात्मक प्रभाव को कम करना और हमें अपनी व्यक्तिगत खुशी के स्रोत को खोजने में अधिक रचनात्मक बनाना

(B) विचार–क्रिया प्रदर्शनों की सूची को व्यापक बनाना, नकारात्मक भावनाओं के प्रभावों को पूर्ववत करना व्यक्तिगत लचीलापन संसाधन का निर्माण करना और कल्याण का एक ऊपर की ओर सर्पिल बनाना

(C) विचार–क्रिया प्रदर्शनों की सूची को व्यापक बनाना हमें तनाव और चनौती से उबरने में मदद करना, हमारे पारस्परिक संबंधों की गुणवत्ता में वृद्धि करना और हमारी अनूठी व्यक्तिगत शक्तिया के आधार पर खुशी का निर्माण करना

(D) विचार–क्रिया प्रदर्शनों की सूची को व्यापक बनाना, व्यक्तिगत लचीलापन संसाधनों का निर्माण करना, एक सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण बनाना और एक सुखी जीवन के गहरे अर्थ खोजना

50. What is the 'Hedonistic View' of happiness ?

(A) Pursuit of pleasure and avoidance of pain

(B) Pursuit of knowledge

(C) Pursuit of social status

(D). Pursuit of spiritual growth

50. खुशी का 'हेडोनिस्टिक दृष्टिकोण' क्या है।

(A) आनंद की खोज और दर्द से बचाव

(B) ज्ञान की खोज

(C) सामाजिक स्थिति की खोज

(D) आध्यात्मिक विकास की खोज

*****