

M.A. (2022) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023**Psychology (Compulsory) Paper-IV****PSYC24: Positive Psychology(New Pattern 2022)****Day and Date:Friday,01/12/2023****Total Marks: 60****Time: 2.30 PM To 4.30 PM****Instructions:**

1. All Questions are Compulsory.
2. All Questions carry equal marks.
3. Figures to the right indicate full marks

Q.1.Choose the Correct alternatives from the following.

15

- 1 A person's ---- is the result of the interaction between thought, environment and thought.
A. Hope B. Personality C. Self-efficacy D. Interjections
- 2 According to Jerome Frank, ---- is a common ingredient in successful psychotherapy.
A. Hope B. Personality C. Self-efficacy D. Interjections
- 3 The roots of earned optimism can be seen in the ----.
A. Environment B. Cognitive C. Social D. Behavioral
- 4 ---- is a stable belief that something good will happen rather than bad things will happen.
A. Pessimism B. Negative C. Formative D. Optimism
- 5 According to Bandura, potency expectations are ---- important than outcome expectations.
A. Less B. More C. Both D. None of these
- 6 ---- self-regulation is refers to the ability to keep your cool in tough situations.
A. Emotional B. Cognitive C. Social D. Behavioral
- 7 Lack of self-regulation skills is associated with ---- disorder.
A.Mental B. Cognitive C. Social D. Behavioural
- 8 A ---- approach emphasises examining how a person adapts to life's challenges in a short period of time.
A. Clinical B. Cognitive C. Social D. Behavioural
- 9 ---- responses to trauma and harm seem to be neglected by clinical psychologists
A. Mental B. Autonomous C. Well-being D. Resilience
- 10 Research on ---- growth focuses on individual grief, growth from adversity, and enrichment.
A. Mental B. Post-traumatic C. Social D. Behavioral
- 11 Bad is ---- Powerful than good.
A. Less B. More C. Both D. None of these
- 12 ---- developed a broad and build theory of positive emotions.
A. Maston B. Fredick C. Barbara Fredickson D. Bandura
- 13 ---- emotions are crucial for soothing happiness and well-being.
A. Positive B. Negative C. Formative D. Disordered

14 ----- emotions narrow a person's thoughts.

A. Positive B. Negative C. Formative D. Disordered

15 ----- resources include health, the body's concentration, and the body's ability to protect itself from illness.

A. Mental B. Cognitive C. Social D. Physical

Q.2. Write short Notes (Three out of Four) .

15

1 The neurobiology of self-efficacy

2 Childhood antecedents of acquired Hope

3 The dangers of blaming

4 Savoring

Q.3. Write short Answers (Three out of Four) .

15

1 Explain the neurobiology of Optimism and Pessimism.

2 Explain the cognitive and emotional self- regulation skills.

3 Explain the difference between a normal mind and a fluid mind.

4 Explain the general theory of positivity.

Q.4.. Answer the following question on broad. (One out of two).

15

1 What is resilience ? Explain the resilience research.

2 Explain the broaden and build theory of positive emotions.

मराठी रूपांतर

सूचना: :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
2. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.
3. उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

१५

1 व्यक्तीचे ---- हे विचार-वातावरण-विचार या आंतरक्रियेचे फलित आहे.

अ. आशा ब. व्यक्तिमत्व क. स्व-सामर्थ्य ड. आंतरनिरसने

2 जेरोम फ्रँक यांच्यामते, ---- हा यशस्वी मानसोपचारातील सामान्य घटक आहे.

अ. आशा ब. व्यक्तिमत्व क. स्व-सामर्थ्य ड. आंतरनिरसने

3 अर्जित आशावादाची मुळे ---- दिसून येतात.

अ. वातावरणात ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन

4 वाईटापेक्षा चांगलं काहीतरी घडेल अशा विश्वासाची स्थिर प्रवृत्ती म्हणजे ---- होय.

अ. निराशावाद ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. आशावाद

5 बांडुराच्या मते, फलनिष्पत्तीच्या अपेक्षेपेक्षा सामर्थ्य अपेक्षा ---- महत्त्वाची असते.

अ. कमी ब. अधिक क. दोन्ही ड. यापैकी नाही

6 कठीण परिस्थितीतही शांत राहण्याची व्यक्तीची क्षमता म्हणजे ----- स्व-नियमन होय.

अ. भावनिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन

- 7 स्व-नियमन कौशल्यांचा अभाव ----- विकृतीशी संबंधित आहे.
अ. मानसिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वार्तनिक
- 8 जीवनातील आव्हानाशी अगदी कमी कालावधीत व्यक्ती कशी जुळवून घेते याच्या परीक्षणार --- दृष्टिकोन भर देतो.
अ. चिकित्सालयीन ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन
- 9 आघात आणि हानीस दिल्या जाणाऱ्या --- प्रतिक्रियांचे चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञाद्वारे दुर्लक्ष झाल्याचे दिसते.
अ. मानसिक ब. स्वायत्त क. खुशाली ड. स्थितीस्थापकत्व
- 10 ----- वृद्धीविषयक संशोधने व्यक्तिगत दुःख, त्रासातून होणारी वृद्धी आणि संवर्धनावर भर देतात.
अ. मानसिक ब. आघातोत्तर क. सामाजिक ड. वर्तन
- 11 चांगल्या पेक्षा वाईट ----- सामर्थ्यवान असते.
अ. कमी ब. अधिक क. दोन्ही ड. यापैकी नाही
- 12 ----- यांनी सकारात्मक भावना विषयक विस्तीर्ण आणि बांधणी सिद्धांत मांडला.
अ. मॅस्टन ब. फ्रेडिक क. बार्बरा फ्रेडिक्सन ड. बांडुरा
- 13 सुखदायक आनंद आणि खुशालीसाठी ----- भावना ही एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट आहे.
अ. सकारात्मक ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. विकारात्मक
- 14 ----- भावना व्यक्तित्वाच्या विचारांना संकुचित करतात.
अ. सकारात्मक ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. विकारात्मक
- 15 आरोग्य, शरीराची एकाग्रता आणि आजारापासून संरक्षण करण्याच्या शारीरिक क्षमतेचा ----- संसाधनेत समावेश होतो.
अ. मानसिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. शारीरिक

Q.2.टीपा लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन).

१५

- 1 स्व-सामर्थ्याची चेतानैविकता
- 2 आशेचे बालपणातील पूर्वानुभव
- 3 पीडितांना दोष देण्याचे धोके
- 4 आस्वाद

Q.3.थोडक्यात उत्तरे लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन) .

१५

- 1 आशावाद आणि निराशावादाची चेतानैविकता स्पष्ट करा.
- 2 बोधनिक व भावनिक स्व-नियमन कौशल्य स्पष्ट करा.
- 3 सामान्य मन आणि प्रवाही मन यातील फरक स्पष्ट करा.
- 4 सकारात्मकतेचा सामान्य सिद्धांत स्पष्ट करा.

Q.4.सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१५

- 1 स्थितीस्थापकत्व म्हणजे काय ? स्थितीस्थापकत्व संसाधने स्पष्ट करा.
- 2 सकारात्मक भावनेचा विस्तीर्ण आणि बांधणी सिद्धांत स्पष्ट करा.

Model Answer Paper

M.A. (2022) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023

Psychology (Compulsory) Paper-IV

PSYC24: Positive Psychology(New Pattern 2022)

Day and Date:Friday,01/12/2023

Time: 2.30 PM To 4.30 PM

Total Marks: 60

1 व्यक्तीचे ---- हे विचार-वातावरण-विचार या आंतरक्रियेचे फलित आहे.

अ. आशा ब. व्यक्तिमत्व क. स्व-सामर्थ्य ड. आंतरनिरसने

Option 2

2 जेरोम फ्रँक यांच्यामते, ---- हा यशस्वी मानसोपचारातील सामान्य घटक आहे.

अ. आशा ब. व्यक्तिमत्व क. स्व-सामर्थ्य ड. आंतरनिरसने

Option 1

3 अर्जित आशावादाची मुळे ---- दिसून येतात.

अ. वातावरणात ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन

Option 1

4 वाईटपेक्षा चांगलं काहीतरी घडेल अशा विश्वासाची स्थिर प्रवृत्ती म्हणजे ---- होय.

अ. निराशावाद ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. आशावाद

Option 4

5 बांडुराच्या मते, फलनिष्पत्तीच्या अपेक्षेपेक्षा सामर्थ्य अपेक्षा ---- महत्त्वाची असते.

अ. कमी ब. अधिक क. दोन्ही ड. यापैकी नाही

Option 2

6 कठीण परिस्थितीतही शांत राहण्याची व्यक्तीची क्षमता म्हणजे ----- स्व-नियमन होय.

अ. भावनिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन

Option 1

7 स्व-नियमन कौशल्यांचा अभाव ----- विकृतीशी संबंधित आहे.

अ. मानसिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वार्तनिक

Option 4

8 जीवनातील आव्हानाशी अगदी कमी कालावधीत व्यक्ती कशी जुळवून घेते याच्या परीक्षणावर ---- दृष्टिकोन भर देतो.

अ. चिकित्सालयीन ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. वर्तन

Option 1

9 आघात आणि हानीस दिल्या जाणाऱ्या ---- प्रतिक्रियांचे चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञाद्वारे दुर्लक्ष झाल्याचे दिसते.

अ. मानसिक ब. स्वायत्त क. खुशाली ड. स्थितीस्थापकत्व

Option 4

10 ----- वृद्धीविषयक संशोधने व्यक्तिगत दुःख, त्रासातून होणारी वृद्धी आणि संवर्धनावर भर देतात.

अ. मानसिक ब. आघातोत्तर क. सामाजिक ड. वर्तन

Option 2

11 चांगल्या पेक्षा वाईट ----- सामर्थ्यवान असते.

अ. कमी ब. अधिक क. दोन्ही ड. यापैकी नाही

Option 2

12 ----- यांनी सकारात्मक भावना विषयक विस्तीर्ण आणि बांधणी सिद्धांत मांडला.

अ. मॅस्टन ब. फ्रेडिक क. बार्बरा फ्रेडिक्सन ड. बांडुरा

Option 3

13 सुखदायक आनंद आणि खुशालीसाठी ----- भावना ही एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट आहे.

अ. सकारात्मक ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. विकारात्मक

Option 1

14 ----- भावना व्यक्तिच्या विचारांना संकुचित करतात.

अ. सकारात्मक ब. नकारात्मक क. आकारात्मक ड. विकारात्मक

Option 2

15 आरोग्य, शरीराची एकाग्रता आणि आजारापासून संरक्षण करण्याच्या शारीरिक क्षमतेचा ----- संसाधनेत समावेश होतो.

अ. मानसिक ब. बोधनिक क. सामाजिक ड. शारीरिक

Option 4

Q.2.टीपा लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन).

१५

1 स्व-सामर्थ्याची चेताजैविकता

Ans:

2 आशेचे बालपणातील पूर्वानुभव

Ans:

3 पीडितांना दोष देण्याचे धोके

Ans:

4 आस्वाद

Ans:

Q.3.थोडक्यात उत्तरे लिहा. (चार पैकी कोणतेही तीन) .

१५

1 आशावाद आणि निराशावादाची चेताजैविकता स्पष्ट करा.

Ans:

2 बोधनिक व भावनिक स्व-नियमन कौशल्य स्पष्ट करा.

Ans:

3 सामान्य मन आणि प्रवाही मन यातील फरक स्पष्ट करा.

Ans:

4 सकारात्मकतेचा सामान्य सिद्धांत स्पष्ट करा.

Ans:

Q.4.सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१५

1 स्थितीस्थापकत्व म्हणजे काय ? स्थितीस्थापकत्व संसाधने स्पष्ट करा.

Ans:

2 सकारात्मक भावनेचा विस्तीर्ण आणि बांधणी सिद्धांत स्पष्ट करा.

Ans:
