

Seat No	
------------	--

MA (Psychology) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023

Psychology (Compulsory) Paper-I

MMPSY10102: Positive Psychology

Day and Date: Saturday, 16/12/2023

Total Marks: 60

Time: 11.00 AM To 1.00 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 Albert Bandura published his Psychological Review article titled “Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change,”
1. 1977 2. 1879 3. 1980 4. 1960
- 2 Social cognitive theory, in turn, is built on ideas.
1. One 2. Two 3. Three 4. Four
- 3 proposed the theory of perceived optimism
1. Freud 2. Watson 3. Rogers 4. Seligman
- 4 Abraham Maslow (1962) was one of the in the field of psychology to describe “wellbeing,” with his characteristics of a self-actualized person.
1. One 2. first 3. Three 4. Four
- 5 As Masten (2001) notes, factors are involved in resilience
1. One 2. Two 3. Three 4. Four
- 6 Definitions of share a common core of meaning
1. Cognitive 2. Behavioral 3. Resilience 4. Existential
- 7 percent of all children in the United States live in poverty.
1. 10 2. 20 3. 30 4. 40
- 8 self-regulation refers to the ability to keep your cool in tough situations.
1. Cognitive 2. Behavioral 3. Emotional 4. Existential
- 9 Positive psychology is the subfield of
1. English 2. Psychology 3. Marathi 4. Hindi
- 10 distinctions are important to the focus of Fredrickson’s theory
1. One 2. Two 3. Three 4. Four
- 11 Physical or biological resources important to our health involve interacting systems studied within the field of psychoneuroimmunology
1. One 2. Four 3. Three 4. Two.

- 12 Many researchers have targeted the immune system as a major pathway for the effects of emotions on
1. Mind 2. Spirit 3. Dream 4. Health
- 13 In the Buddhist philosophy, is a state in which the self is freed from desire for anything.
1. Mahaparinirvan 2. Cessation 3. Nirvana 4. Meditation
- 14 well-being involves the subjective evaluation of one's current status in the world.
1. Subjective 2. Objective 3. Good 4. Bad
- 15 Hans Selye (1936) is known for his research on the effects of prolonged exposure to and anger
1. Happiness 2. Sadness 3. Fear 4. Aggression

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

15

- 1 Historical background of Positive Psychology
- 2 Self-Efficacy
- 3 Nature of Resilience
- 4 Social resource

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

15

- 1 Write on Buddhism
- 2 Define the measure of Learned Optimism
- 3 Discuss Resilience related to military Context
- 4 Explain the Broaden- and Build theory

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

15

- 1 Explain the PERMA Model
 - 2 Explain the cultivation of positive emotions by stating what positive emotions are
-

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 अल्बर्ट बांडुरा यांनी मध्ये "सेल्फ-इफेक्टिव्हिटी: टूवर्ड्स अ युनिफाईड थिअरी ऑफ बिहेवियर चेंज" हा मानसशास्त्रीय पुनरावलोकन लेख प्रकाशित केला.
1. 1977 2. 1879 3. 1980 4. 1960
- 2 सामाजिक बोधनिक सिद्धांत, पर्यायाने, कल्पनांवर आधारित आहे.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
- 3 संपादित आशावादाचा सिद्धांतमांडला
1. फ्रॉइड 2. वॉटसन 3. रोजर्स 4. सेलिगमन
- 4 अब्राहम मॅस्लो (१९६२) हा मानसशास्त्राच्या क्षेत्रातील व्यक्ती होता ज्याने स्वतः च्या वास्तविक व्यक्तीच्या वैशिष्ट्यांसह "कल्याण" चे वर्णन केले.
1. दुसरा 2. पहिला 3. तिसरा 4. चौथा
- 5 मॅस्टेन (२००१) यांनी नमूद केल्याप्रमाणे, स्थितीस्थापकत्वात..... घटनांचा समावेश आहे.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
- 6च्या व्याख्या अर्थाचा एक सामान्य घटक दर्शवितात.
१. बोधनिक २. वार्तनिक ३. स्थितीस्थापकत्व ४. मानसशास्त्र
- 7 अमेरिकेतील एकूण मुलांपैकी टक्के मुले गरिबीत जगतात.
1. 10 2. 20 3. 30 4. 40
- 8 स्व-नियमन म्हणजे कठीण परिस्थितीत आपले शांत ठेवण्याची क्षमता.
1. बोधनिक 2. वार्तनिक 3. भावनिक 4. अस्तित्वावादी
- 9 सकारात्मक मानसशास्त्रची उपशाखा आहे.
१. इंग्रजी २. मानसशास्त्र 3. मराठी ४. हिंदी
- 10 फ्रेड्रिक्सनच्या सिद्धांताच्या केंद्रस्थानीभेद महत्त्वाचे आहेत.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
- 11 भौतिक किंवा जैविक संसाधनांमध्ये सायकोन्यूरोइम्यूनोलॉजीच्या क्षेत्रात अभ्यासलेल्या परस्परक्रिया प्रणालींचा समावेश आहे.
१. एक २. चार ३. तीन ४. दोन
- 12वर भावनांच्या प्रभावासाठी एक प्रमुख मार्ग म्हणून रोगप्रतिकारक शक्तीला लक्ष्य केले आहे.
१. मन २. आत्मा ३. स्वप्न ४. आरोग्य
- 13 ही अशी अवस्था आहे ज्यात स्वतःला कोणत्याही गोष्टीच्या इच्छेपासून मुक्त केले जाते.
1. महापरीनिर्वाण २. मुक्ती 3. निर्वाण 4. ध्यान
- 14 कल्याणामध्ये जगातील एखाद्याच्या सद्य स्थितीचे व्यक्तिनिष्ठ मूल्यमापन समाविष्ट आहे.
1. व्यक्तीनिष्ठ २. वस्तुनिष्ठ 3. चांगल्या 4. वाईट

15 आणि रागाच्या दीर्घकाळ संपर्कात राहण्याच्या परिणामांवरील संशोधनासाठी ओळखले जातात.

1. आनंद २. दुःख ३. भीती ४. आक्रमकता

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

१५

- 1 सकारात्मक मानसशास्त्राची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी
- 2 स्व-सामर्थ्य
- 3 स्थितिस्थापकत्व स्वरूप
- 4 सामाजिक संसाधने

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

१५

- 1 बौद्ध धर्माविषयी माहिती लिहा.
- 2 संपादित आशावादाचे मापन स्पष्ट करा
- 3 स्थितिस्थापकत्वच्या लष्करी संदर्भाशी प्रासंगिकता यावर चर्चा करा
- 4 विस्तार आणि बांधणी सिद्धांत स्पष्ट करा.

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

१५

- 1 पर्मा मॉडेल स्पष्ट करा
- 2 सकारात्मक भावना म्हणजे काय हे सांगून सकारात्मक भावनांची जोपासना स्पष्ट करा

Model Answer Paper

MA (Psychology) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023

Psychology (Compulsory) Paper-I
MMPSY10102: Positive Psychology

Day and Date: Saturday, 16/12/2023

Total Marks: 60

Time: 11.00 AM To 1.00 PM

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

१५

- 1 अल्बर्ट बांडुरा यांनी मध्ये "सेल्फ-इफेक्टिव्हिटी: टूवर्ड्स अ युनिफाईड थिअरी ऑफ बिहेवियर चेंज" हा मानसशास्त्रीय पुनरावलोकन लेख प्रकाशित केला.
1. 1977 2. 1879 3. 1980 4. 1960
Option 1
- 2 सामाजिक बोधनिक सिद्धांत, पर्यायाने, कल्पनांवर आधारित आहे.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
Option 3
- 3 संपादित आशावादाचा सिद्धांत मांडला
1. फ्रॉइड 2. वॉटसन 3. रोजर्स 4. सेलिंगमन
Option 4
- 4 अब्राहम मॅस्लो (१९६२) हा मानसशास्त्राच्या क्षेत्रातील व्यक्ती होता ज्याने स्वतः च्या वास्तविक व्यक्तीच्या वैशिष्ट्यांसह "कल्याण" चे वर्णन केले.
1. दुसरा 2. पहिला 3. तिसरा 4. चौथा
Option 2
- 5 मॅस्टेन (२००१) यांनी नमूद केल्याप्रमाणे, स्थितीस्थापकत्वात घटनांचा समावेश आहे.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
Option 2
- 6 च्या व्याख्या अर्थाचा एक सामान्य घटक दर्शवितात.
१. बोधनिक २. वार्तनिक ३. स्थितीस्थापकत्व ४. मानसशास्त्र
Option 3
- 7 अमेरिकेतील एकूण मुलांपैकी टक्के मुले गरिबीत जगतात.
1. 10 2. 20 3. 30 4. 40
Option 2
- 8 स्व-नियमन म्हणजे कठीण परिस्थितीत आपले शांत ठेवण्याची क्षमता.
1. बोधनिक 2. वार्तनिक 3. भावनिक 4. अस्तित्वावादी
Option 3
- 9 सकारात्मक मानसशास्त्र ची उपशाखा आहे.
१. इंग्रजी २. मानसशास्त्र 3. मराठी ४. हिंदी
Option 2
- 10 फ्रेड्रिक्सनच्या सिद्धांताच्या केंद्रस्थानी भेद महत्त्वाचे आहेत.
१. एक २. दोन ३. तीन ४. चार
Option 2

11 भौतिक किंवा जैविक संसाधनांमध्ये सायकोन्यूरोइम्यूनोलॉजीच्या क्षेत्रात अभ्यासलेल्या परस्परक्रिया प्रणालींचा समावेश आहे.

१. एक २. चार ३. तीन ४. दोन

Option 2

12वर भावनांच्या प्रभावासाठी एक प्रमुख मार्ग म्हणून रोगप्रतिकारक शक्तीला लक्ष्य केले आहे.

१. मन २. आत्मा ३. स्वप्न ४. आरोग्य

Option 4

13 ही अशी अवस्था आहे ज्यात स्वतःला कोणत्याही गोष्टीच्या इच्छेपासून मुक्त केले जाते.

1. महापरीनिर्वाण २. मुक्ती 3. निर्वाण 4. ध्यान

Option 3

14 कल्याणामध्ये जगातील एखाद्याच्या सद्य स्थितीचे व्यक्तिनिष्ठ मूल्यमापन समाविष्ट आहे.

1. व्यक्तीनिष्ठ २. वस्तुनिष्ठ 3. चांगल्या 4. वाईट

Option 1

15 आणि रागाच्या दीर्घकाळ संपर्कात राहण्याच्या परिणामांवरील संशोधनासाठी ओळखले जातात.

1. आनंद २. दुःख 3. भीती 4. आक्रमकता

Option 3

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

१५

1 सकारात्मक मानसशास्त्राची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

Ans:

2 स्व-सामर्थ्य

Ans:

3 स्थितिस्थापकत्व स्वरूप

Ans:

4 सामाजिक संसाधने

Ans:

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

१५

1 बौद्ध धर्माविषयी माहिती लिहा.

Ans:

2 संपादित आशावादाचे मापन स्पष्ट करा

Ans:

3 स्थितिस्थापकत्वच्या लष्करी संदर्भाशी प्रासंगिकता यावर चर्चा करा

Ans:

4 विस्तार आणि बांधणी सिद्धांत स्पष्ट करा.

Ans:

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

१५

1 पर्मा मॉडेल स्पष्ट करा

Ans:

2 सकारात्मक भावना म्हणजे काय हे सांगून सकारात्मक भावनांची जोपासना स्पष्ट करा

Ans:
