

Seat No. : _____

MN-124

March-2019

M.A., Sem.-IV

509 : Psychology
(Positive Psychology)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. (A) ક્ષેત્રમુક્ષણતામાં વ્યક્તિગત ધ્યેયો શો ક્ષણો આપે છે ? કેવી રીતે ? 14

અથવા

સ્વાયત્ત વિરૂદ્ધ નિયંત્રિત પ્રેરણાઓ સમજાવો.

(B) યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો : (ગમે તે ચાર) 4

(1) મેચિંગ હાઈપોથેસિસ _____ વધારે છે. (ક્ષેત્રમુક્ષણતા, મૂલ્ય, મહત્ત્વ)

(2) _____ એ વ્યક્તિગત સંઘર્ષના અભ્યાસ કર્યા છે. (ઈમ્મોન્સ, સેલિંગમેન, સ્ટીલ)

(3) _____ એ વ્યક્તિગત ધ્યેયના પ્રકારો છે.

(સારું અને શ્રેષ્ઠ, આંતરિક વિરૂદ્ધ બાહ્ય, એકેચ નહીં)

(4) _____ પ્રમાણે ધ્યેયો દરેક વ્યક્તિના ઓન લાઈન કમાન્ડ સેન્ટરમાં ઝલક પૂરી પાડે છે.

(કારોલઈ, ફોઈડ, કેન્ટોર)

(5) _____ એ 15 સંસ્કૃતિઓમાં વ્યક્તિગત ધ્યેયો અંગે અભ્યાસો કર્યા.

(ગ્રોવિએટ, મેક ગ્રેગર, શેલ્ડન)

(6) _____ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિગત ધ્યેયો વ્યક્તિગત નથી હોતા.

(લીટલ, વાલ્ચેર, શેલ્ડન)

2. (A) સ્વ-નિયમનમાં સમસ્યા ઊભી કરતાં ધ્યેયો વર્ણવો. શા માટે તેમનું નિયમન અઘરું છે ? 14

અથવા

સ્વનિયંત્રણની રોજીંદી સમજૂતી આપી બચાવ અંગે ચર્ચા કરો.

(B) યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો : (ગમે તે ચાર) 4

(1) _____ એ જવાબદારીનું મોડલ સમજાવ્યું.

(બેરી સ્વેન્કર, વોટરમેન, કીંગ)

(2) સ્વ-નિયંત્રણના _____ તબક્કા છે.

(2, 3, 5)

(3) _____ એટલે નિર્ણય કરવો અને તેને અનુસરવું.

(પ્રતિબદ્ધતા, વિશ્વાસ, નિયમન)

- (4) પરિહરણ ધ્યેયો _____ વધારે. (સમસ્યા, સ્ટ્રેસ, સફળતા)
- (5) “એ જનરલ થીયરી ઓફ કાઈમ” : _____.
(ગોટ ફ્રેડસન અને હીરસ્સી, જહોન્સન, ગોલવિટ્ઝર)
- (6) ઉચ્ચ કક્ષાનું સ્વ-નિયંત્રણ _____ નું સૂચક છે.
(સારું વૈયક્તિક સમાયોજન, બચાવ, સફળતા)

3. (A) વ્યક્તિત્વ અને હેબ્બીનેસ - મહાન પાંચ સમજાવો. 14

અથવા

સ્વ-ગૌરવ અને સુખ વર્ણવો.

(B) સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો : (ગમે તે ત્રણ) 3

- (1) ધ સ્પીરીચ્યુઅલ કાઈસીસ ઓફ મેન _____. (પૉલ બ્રન્ટન, સ્ટીલ, લાપેઝ)
- (2) SWB અર્થાત્ _____. (આત્મલક્ષી ક્ષેત્રકુશળતા, સુજ્ઞ કુશળતા)
- (3) PPT શું છે ? (પર્સનલ પોઝીટીવ થેરાપી, પાવર પોઈન્ટ ટાસ્ક)
- (4) લેરી મુજબ _____ એ સામાજિક સ્વીકૃતિ સાથે સંબંધિત છે.
(સ્વ-ગૌરવ, મૂલ્યો, સંબંધો)
- (5) _____ એ ચાર આધારો વાળો સુખનો સ્કેલ બનાવ્યો.
(લ્યુબોમિરસ્કી, ડીઈનેર, માયર્સ)

4. (A) આનંદમય જીવન અને અર્થપૂર્ણ જીવન સમજાવો. 14

અથવા

“માઈન્ડફુલનેસ” વર્ણવો.

(B) સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો : (ગમે તે ત્રણ) 3

- (1) ખિન્નતાના ઉપચાર માટે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ. (સેલિંગમાન, કારોલઈ, વાલ્ચેર)
- (2) શૂન્ય _____ જીવન. (વિષે, થી ઉપર, થી વધુ)
- (3) _____ એ પાંચ વર્તનભાતોનો સેટ છે. (વેલ બીઈંગ, માઈન્ડીંગ, WBT)
- (4) _____ એ સુખના ચૌદ આધારો આપ્યા છે. (ફોરડ્યક, કીંગ, ઈમ્મોન્સ)
- (5) ‘જીવન અર્થની શોધ છે’ _____. (ફ્રાન્કલ, રયફ, સેલિંગમાન)

Seat No. : _____

MN-124

March-2019

M.A., Sem.-IV

**509 : Psychology
(Positive Psychology)**

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. (A) What Goals contribute most to well-being ? How ? **14**

OR

Explain Autonomous versus controlled motivations.

(B) Choose the right option : (any **Four**) **4**

(1) Matching Hypothesis increases _____. (Well-being, Importance, Values)

(2) _____ studied about personal strivings. (Emmonas, Seligman, Steel)

(3) _____ are types of personal goals.

(Good and best, Intrinsic versus Extrinsic, none)

(4) According to _____ goals are source of every persons online command centre. (Karolyi, Freud, Cantor)

(5) _____ studied personal goals across 15 cultures.

(Grouzet, McGregor, Sheldon)

(6) According to _____ every personal goals are not personal.

(Little, Walcher, Sheldon)

2. (A) Describe Goals that create self-regulation problems ? Why they are difficult to regulate ? **14**

OR

Explain everyday explanations of self-control and discuss excuses.

- (B) Choose the right option : (any **Four**) 4
- (1) _____ explains model of responsibility. (Bary Schanker, Waterman, King)
 - (2) There are _____ stages of self-control. (2, 3, 5)
 - (3) _____ means making a decision and then following through on it. (Commitment, Faith, Regulation)
 - (4) Avoidance goals increases _____. (Problems, Success, Stress)
 - (5) A general theory of crime _____. (Got Fedson and Hirassy, Jhonsan , Golwitzar)
 - (6) High level of self control shows _____. (good personal adjustment, excuse, success)
3. (A) Explain personality and happiness – The Big Five. 14
- OR**
- Describe self esteem and happiness.
- (B) Choose the right option : (any **Three**) 3
- (1) The Spiritual crisis of man _____. (Pawl Brantan, Steel, Lapez)
 - (2) SWB means _____. (Subjective well being, Smart well being)
 - (3) What is PPT ? (Personal Positive Therapy, Power Point Task)
 - (4) According to Leary _____ is related to social acceptance. (self-esteem, value, relationship)
 - (5) _____ makes four point scale of happiness. (Lyubomirasky, Diener, Mayars)
4. (A) Explain Pleasant life and a meaningful life. 14
- OR**
- Describe mindfulness.
- (B) Choose the right option : (any **Three**) 3
- (1) Using positive psychology to treat depression. (Selingman, Karolyi, Walcher)
 - (2) Life _____ zero. (about, above, more than)
 - (3) _____ is set of five behavior pattern. (Well being, Minding, WBT)
 - (4) _____ gives 14 sources of happiness. (Fordyak, King, Emmons)
 - (5) Life is search for meaning _____. (Frankel, Rayffe, Selingman)