

Seat No. : \_\_\_\_\_

**DP-111**

**December-2013**

**M.A. Sem.-IV**

**Psychology**

**509 : Positive Psychology-2**

**Time : 3 Hours]**

**[Max. Marks : 70**

1. (A) વ્યક્તિગત ધ્યેયનું માપન સમજાવો. 7  
Explain the measurement of Personal Goal.  
**અથવા/OR**  
વ્યક્તિગત ધ્યેયનો અર્થ સમજાવો.  
Explain the meaning of Personal Goal.
- (B) આંતરિક વિરુદ્ધ બાહ્ય ધ્યેયને સમજાવો. 7  
Explain Intrinsic vs. Extrinsic Goals.  
**અથવા/OR**  
સ્વાયત્ત વિરુદ્ધ નિયંત્રિત પ્રેરણાને સમજાવો.  
Explain Autonomous vs. Controlled Motivation.
2. (A) સ્વનિયમનના અર્થને સમજાવો. 7  
Explain the meaning of Self-regulation.  
**અથવા/OR**  
આયોજનનું મહત્ત્વ ચર્ચો.  
Discuss the importance of Planning.
- (B) સ્વનિયંત્રણના અર્થને સમજાવો. 7  
Explain the meaning of Self-controlled.  
**અથવા/OR**  
બચાવની વ્યાખ્યા આપી, બચાવના ગેરફાયદા ચર્ચો.  
Give the meaning of Excuse and discuss the disadvantages of Excuse.
3. (A) ગુણ લક્ષણને શું વિધાયક બનાવે છે ? 7  
What makes a Trait Positive ?  
**અથવા/OR**  
Big-Five સમજાવો.  
Explain the Big Five.
- (B) સુખ અને દુઃખને સમજાવો. 7  
Explain Happiness and Sadness.  
**અથવા/OR**  
સ્વગૌરવની વ્યાખ્યા આપી, તેના મહત્ત્વને સમજાવો.  
Give the definition of self-esteem and explain its importance.

4. (A) અર્થપૂર્ણ જીવનને સમજાવો. 7  
 Explain the meaningful Life.  
**અથવા/OR**  
 વિધાયક જીવનની નિશાની ચર્ચો.  
 Discuss the meaning of contours of positive life.
- (B) મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રકુશળતાને કઈ રીતે વધારશો ? 7  
 Explain increasing psychological well-being.  
**અથવા/OR**  
 માઈન્ડ ફુલનેસ વિશે ચર્ચા કરો.  
 Discuss about Mindfulness.
5. એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો : 14  
 Write in **one** or **two** lines :  
 (1) ધ્યેયની વ્યાખ્યા આપો.  
 Give the definition of Goal.  
 (2) મેચિંગ હાયપોથિસિસ એટલે શું ?  
 What is the Matching Hypothesis ?  
 (3) વ્યક્તિગત સંઘર્ષનો અભ્યાસ કોણે કર્યો ?  
 Who studies about Personal Conflict ?  
 (4) ધ્યેયની વ્યાખ્યા કોણે આપી ?  
 Who gave the definition of Goal ?  
 (5) સ્વ પ્રબલનની વ્યાખ્યા.  
 Definition of Self-reinforcement.  
 (6) બચાવની વ્યાખ્યા.  
 Definition of Excuse.  
 (7) સ્વનિયંત્રણના ત્રણ તબક્કા કયા છે ?  
 Which are the three steps of Self-controlled ?  
 (8) SAT નું પૂરું નામ જણાવો.  
 Give the full form of SAT.  
 (9) વિધાયક ગુણનું વર્ણન કરો.  
 Describe Positive Traits.  
 (10) પોલ બંટને કયું પુસ્તક લખ્યું ?  
 Which book was written by Paul Bantan ?  
 (11) આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શું ?  
 What is the purpose of our life ?  
 (12) કારણ અને પરિણામ એટલે શું ?  
 What is Reason and Result ?  
 (13) સુખી જીવનનું લક્ષણ કયું ?  
 Give the characteristics of Happy Life.  
 (14) PDT એટલે શું ?  
 What is PDT ?