

Seat No. : _____

AK-133

April-2023

M.A., Sem.-IV

**509 : Psychology
(Positive Psychology)**

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. વ્યક્તિગત ધ્યેયોનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ કરી, વ્યક્તિગત ધ્યેયોની દ્વિ-પરિમાણાત્મક રજૂઆતની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

ક્ષેમકુશળતામાં ધ્યેયો શું ફાળો આપે છે ? સમજાવો. 14

2. સ્વ-નિયમનની સફળતામાં આયોજનનું મહત્ત્વ સવિસ્તાર સમજાવો. 14

અથવા

સ્વ-નિયંત્રણની રોજીંદી સમજૂતી વિશે ચર્ચા કરો. 14

3. વ્યક્તિત્વ અને સુખની સમજૂતી વિશે બીગ ફાઈવ ગુણો સમજાવો. 14

અથવા

મિત્રતા અને પ્રેમ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવી, પ્રેમના પ્રકારો વિશે સમજૂતી આપો. 14

4. માઈન્ડફૂલનેસ એટલે શું ? માઈન્ડફૂલનેસ અને ક્ષેમકુશળતાના સંબંધ વિશે સમજૂતી આપો. 14

અથવા

વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં સંશોધનમાં અને મનોપચારમાં માઈન્ડફૂલનેસનું મહત્ત્વ સમજાવો. 14

5. ખાલી જગ્યા પૂરો : (કોઈપણ સાત) 14

(1) _____ એ એક પ્રકારની માઈન્ડફૂલનેસની તાલીમ છે. (મનોપચાર, ખિન્નતા)

(2) _____ એ આંતરિક પૂર્વસંસ્કાર છે, જે આપણે કઈ રીતે જગતને જોઈએ અને અર્થઘટન કરીએ છીએ તેને રંગ આપે છે. (ગુણ લક્ષણો, વિધાયક આવેગો)

- (3) _____ એ બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણની વિધાયક ભાવાત્મકતા વિશે આગાહી કરી હતી.
(મીહેલ, ગોલવિટ્ઝેર)
- (4) બહિર્મુખતા અને વિકૃતિપાણું એ બંને ઘટકોનો _____ સિદ્ધાંતમાં સમાવિષ્ટ થાય છે.
(બીગ ફાઈવ, સેલિગમેનનાં)
- (5) પ્રતિબદ્ધતા અને વિશ્વાસ આ બંને સફળ _____ માટે મહત્ત્વનાં ઘટકો છે.
(સ્વ-નિયમન, ધ્યેય-પ્રાપ્તિ)
- (6) સ્વ-નિયંત્રણ અને _____ શક્તિઓ તંદુરસ્તી, સુખ અને ક્ષમતાનાં નિર્ણાયક ઘટકો છે.
(વૈયક્તિક સમાયોજન, સ્વ-નિયમન)
- (7) વ્યક્તિગત જવાબદારીનું ત્રિકોણીય મોડેલ _____ એ આપ્યું. (બેરી સ્વબેન્કર, ક્રિસ્ટોફર)
- (8) પોતાનાં વિશેની આત્મીય વિગતો બીજાનાં સમક્ષ રજૂ કરવી એટલે _____.
(સ્વ-નિયમન, સ્વ-પ્રગટીકરણ)
- (9) PPT એટલે _____. (પર્સનલ પોઝીટીવ થેરાપી, પાવર ઓફ પોઝીટીવ થેરાપી)
- (10) ઊંચી આત્મીયતા અને મોહ એ _____ પ્રકારનાં પ્રેમમાં જોવા મળે છે.
(મૈત્રીપૂર્વક પ્રેમ, રોમેન્ટિક પ્રેમ)
- (11) માઈન્ડફૂલનેસનો સૌથી જાણીતો કાર્યક્રમ _____ નો છે. (વૉલસ, કોબેટ-ઝીન્ન)
- (12) પેટરસનનાં મત પ્રમાણે _____ નો અભાવ નિષેધક ફલશ્રુતી સાથે સંકડાયેલો છે.
(સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-નિયમન)

Seat No. : _____

AK-133

April-2023

M.A., Sem.-IV

**509 : Psychology
(Positive Psychology)**

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. Clarify the concept of personal goals. Discuss the two dimensional analysis of personal goals. **14**

OR

What goals contribute to well-being ? Explain. **14**

2. Explain in detail, the importance of planning for successful self-regulation. **14**

OR

Discuss everyday explanation for self-control. **14**

3. Explain the Big-five traits of personality and happiness. **14**

OR

Give the difference between friendship and love. Explain varieties of love. **14**

4. What is mindfulness ? Explain the relationship of mindfulness with well-being. **14**

OR

Explain the importance of mindfulness in positive psychology research and psychotherapy. **14**

5. Fill in the blanks : (any **Seven**)

14

- (1) _____ is a form of mindfulness coaching.
(Psychotherapy, Depression)
- (2) _____ are the internal dispositions that colour how we see and interpret the world.
(Traits, Positive emotions)
- (3) _____ predicted the relationship of positive affectivity to personality trait of extroversion.
(Meehl, Gollwitzer)
- (4) Extroversion and Neuroticism are the two factors included in _____ theory.
(Big five, Seligman's)
- (5) Commitment & confidence are the two important factors for successful _____.
(self-regulation, goal-striving)
- (6) Self-control and _____ abilities are critical components of health, happiness and competence.
(personal - adjustment, self-regulation)
- (7) Triangular model of personal responsibility was given by _____.
(Bary-Schenker, Christopher)
- (8) _____ means revealing intimate details of the self to others.
(Self-regulation, Self-disclosure)
- (9) PPT means _____.
(Personal Positive Therapy, Power of Positive Therapy)
- (10) High intimacy and passion are found in _____ type of love.
(Companionate, Romantic)
- (11) The most popular mindfulness programme was developed by _____.
(Walsh, Kobat-Zinn)
- (12) According to Patterson, lack of _____ is related to negative consequences.
(self-control, self-regulation)
