

1. વ્યક્તિગત ધ્યેયો સમજાવી, તેના માપનની ચર્ચા કરો 14
અથવા

ક્ષેમકુશળતામાં ધ્યેયનું પ્રદાન સમજાવો.

2 સ્વ-નિયમનની સફળતામાં આયોજનનું મહત્વ સ્પષ્ટ કરો. 14

અથવા

સ્વ-નિયંત્રણની નિષ્ફળતા વિશે ચર્ચા કરો.

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

અથવા

વિવિધ પ્રકારના પ્રેમ વિશે સમજૂતી આપો.

4. માઈન્ડ ફૂલનેસ અને ધ્યાનના સંબંધ વિશે સમજૂતી આપો. 14

અથવા

સંશોધનના ક્ષેત્રે માઈન્ડફૂલનેસની શકાયતાઓ વિશે ચર્ચા કરો.

5. ટૂંકા પ્રશ્નો (કોઈ પણ 7) 14

1) ધ્યેયના----- પાસાઓ છે.

A) પાંચ B) ચાર C) બે D) ત્રણ

2) વ્યક્તિગત સંઘર્ષનો અભ્યાસ -----એ કર્યો હતો.

A) ફ્રોઈડ B) કોલમેન

C) ઈમોન્સ D) જીરકેલ

3) પોતાના વિશેની આત્મીય વિગતો બીજાના સમક્ષ રજૂ કરવી એટલે -----

A) સ્વ- નિયમન B) સ્વ-પ્રગટીકરણ

C) સ્વ -નિયંત્રણ D) આત્મ-પ્રસંશા

- 4) પેટરસનના મત પ્રમાણે-----નો અભાવ નિષેધક ફલશ્રુતિ સાથે સંકળાયેલો છે.
- A) સ્વ-નિયંત્રણ B) સ્વ-નિયમન
C) આધ્યાત્મિકતા D) સ્વ-શિસ્ત
- 5) પ્રતિબદ્ધતા અને વિશ્વાસ બન્ને -----માટેના મહત્વના ઘટકો છે.
- A) સ્વ- નિયમન B) ધ્યેય પ્રાપ્તિ
C) સ્વ-શિસ્ત D) નિષ્ફળતા
- 6) વ્યક્તિગત જવાબદારીનું ત્રિકોણીય મોડેલ ----- એ આપ્યું હતું.
- A) બેરી સયબેન્કર B) ક્રિસ્ટોફર
C) યુંગ D) મોર્ગન
- 7) ગુણ લક્ષણોના ----- પ્રકાર છે.
- A) બે B) પાંચ C) ત્રણ D) ચાર
- 8) બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વ ગુણ લક્ષણની વિધાયક ભાવત્મકતા વિશે -----એ આગાહી કરી હતી.
- A) મિહેલ B) ગોલવિટઝેર
C) યુંગ D) મોર્ગન
- 9) શું કૃતજ્ઞતા વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું સંશોધન ક્ષેત્ર બની શકે?
- A) હા B) નાં
C) કહી શકાય નહીં D) ક્યારેક
- 10) માઈન્ડ ફુલનેસ એટલે-----
- A) નિર્ણય B) અર્થઘટન
C) નિદાન D) માનસિક જાગૃતિ
- 11) માઈન્ડ ફુલનેસના ખ્યાલની ઉત્પત્તિ -----ધર્મમાં થી થયેલ છે
- A) બૌદ્ધ ધર્મ B) જૈન ધર્મ
C) હિન્દુ ધર્મ D) ખ્રિસ્તી ધર્મ
- 12) માઈન્ડફુલનેસના સ્થાપક કોણ છે?
- A) જોન કબાટ-ઝીન B) કેટી
C) લોર્ડ પોલ D) નિટ્સે.

M. A. SEM- IV
509: Psychology
(Positive Psychology-II)

Total 70 marks

1. Explain the personal goals and discuss their measurement. 14

Or

Explain the contribution of goals to wellbeing.
2 Explain the importance of planning in the success of self-regulation. 14

Or

Discuss the failure of self control
3. Explain the Big Five traits of personality and happiness. 14

Or

Explain the different types of love.
4. Explain the relationship between mindfulness and meditation. 14

Or

Discuss the potential of mindfulness in the field of research.

5. Short Questions (Any 7) 14

1) Goals has ----- aspects.

A) Five B) Four C) Two D) Three

2) Personal conflict was studied by -----.

A) Freud B) Coleman

C) Emmons D) Jirkel

3) Revealing intimate details about oneself to others means-----

- A) Self-regulation B) Self-disclosure
- C) self-control D) self-praise

4) According to Patterson lack of ----- is associated with negative conclusion.

- A) Self control B) Self regulation
- C) spirituality D) self discipline

5) Commitment and trust both are important for -----.

- A) Self-regulation B) Goal attainment
- C) self discipline D) failure

6) Triangular model of personal responsibility was given by -----

- A) Barry Suchbanker B) Christopher
- C) Jung D) Morgan

7) There are ----- types of Traits.

- A) Two B) Five C) Three D) Four

8) Positive emotionality of the extroverted personality trait was predicted by -----.

- A) Miehli B) Gollwitzer
- C) Jung D) Morgan

9) Can gratitude become a research area of cognitive psychology?

- A) Yes B) No
- C) Can't say D) Sometimes

10) Fullness of Mind is-----

- A) Decision B) Interpretation
- C) diagnosis D) mental awareness

11) The concept of mind fullness is originates from ----- religion

- A) Buddhism B) Jainism
- C) Hinduism D) Christianity

12) Who is the founder of mindfulness?

- A) Joan Kabat-Zinn B) Katy
- C) Lord Paul D) Nietzsche.
