



Seat No. : _____

NH-149
November-2025
M.A., Sem.-III
503 : Psychology
(Positive Psychology-I)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપી, તેની ધારણાઓ અને ધ્યેયો સ્પષ્ટ કરો. 14

અથવા

1. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન અને વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન સાથેનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો. 14

2. સુખ એટલે શું ? વૃદ્ધિ સંબંધિત સુખનો ખ્યાલ સમજાવો. 14

અથવા

2. આત્મલક્ષી દોષકુશળતાનો અર્થ સમજાવી, તેના માપનની રીતો વર્ણવો. 14

3. લિંગ અને સુખ વચ્ચેનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરી વિધાયક મૂડ અને વર્તનની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

3. લાભના લાભોની ચર્ચા કરી અને પસંદગીની ખુશી પર થતી અસરો જણાવો. 14

4. સ્થિતિસ્થાપકતા એટલે શું ? સ્થિતિસ્થાપકતાનું ચિકિત્સાત્મક દષ્ટિબિંદુ સ્પષ્ટ કરો. 14

અથવા

4. આઘાતની માનવી પર પડતી વિવિધ અસરોની ચર્ચા કરો. 14

5. ખરાં છે કે ખોટાં તે જણાવો : (કોઈપણ સાત)

14

- (1) વિધાયક મનોવિજ્ઞાન માનવીઓ કઈ રીતે વિપરીત પરિસ્થિતિમાં સમૃદ્ધ બને છે તેનો અભ્યાસ કરે છે.
- (2) ડૉ. સિંગ્મડ ફોઈડને અમેરિકાનો પ્રથમ વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિક ગણવામાં આવે છે.
- (3) સેલિંગમાને CSV (Character, Strengths & Virtues) દ્વારા સાર્વત્રિક વિધાયક ચારિત્ર્યના ગુણ લક્ષણો દર્શાવ્યા છે.
- (4) આનંદમાર્ગી સુખનું સામાન્ય રૂપાંતર જણાવે છે કે જીવનનો મુખ્ય ધ્યેય સુખ અને આનંદનો પીછો કરવો તે છે જે નહીં.
- (5) જીવન સંતોષ એ બોધાત્મક નિર્ણય છે, જે વ્યક્તિ પોતાના જીવન સાથે કેટલો સંતુષ્ટ છે તેની સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- (6) વિધાયક ભાવ અને સામાન્ય જીવન સંતોષનું સંયોજન એટલે આત્મલક્ષી ક્ષેમકુશળતા.
- (7) પુરુષો સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે તીવ્ર લાગણીઓ અનુભવે છે અને વધારે પ્રેમ, દિલગીરી અને ભય દર્શાવે છે.
- (8) લગ્ન વ્યક્તિને સોબત, કટોકટી સમયે આત્મીયતા, પ્રેમ, લાગણી અને સામાજિક સમર્થન પૂરા પાડે છે.
- (9) સુખ કરતાં પણ ક્ષેમકુશળતા કંઈક વધારે છે.
- (10) સ્થિતિસ્થાપકતા એ જાળવણી, પુનઃપ્રાપ્તિ અને સુધારણા તરીકે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન લાવે છે.
- (11) પડકારરૂપ પરિસ્થિતિ સાથેના સંઘર્ષ બાદ વ્યક્તિમાં થતી હકારાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ એટલે PTG (Post Traumatic Growth).
- (12) PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) ધરાવતા વ્યક્તિની સારવારમાં બોધાત્મક વર્તનોપચાર (CBT) પદ્ધતિ ઉપયોગી નથી.

Seat No. : _____

NH-149
November-2025
M.A., Sem.-III
503 : Psychology
(Positive Psychology-I)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. Define Positive Psychology and explain its assumptions and goals. 14

OR

1. Explain the relationship between Positive Psychology and Developmental Psychology. 14

2. What is happiness ? Explain the concept of Eudemonic happiness. 14

OR

2. Explain the meaning of Subjective Wellbeing and describe its measurement methods. 14

3. Explain the relationship between gender and happiness and discuss the positive mood and behaviour. 14

OR

3. Discuss the benefits of marriage and state the selection's effects on happiness. 14

4. What is resilience ? Explain the clinical perspective of resilience. 14

OR

4. Discuss various effects of trauma on a person. 14

5. State True or False : (Any **seven**)

14

- (1) Positive Psychology studies how humans thriving in adverse situations.
 - (2) Dr. Sigmund Freud is considered America's first positive psychologist.
 - (3) Saligman has shown universal positive character traits through CSV (Character, Strengths & Virtues).
 - (4) The general transformation of the hedonic happiness states that the main goal of life is not the pursuit of happiness and pleasure.
 - (5) Life satisfaction is a cognitive decision that relates to how satisfied a person is with their life.
 - (6) The combination of positive emotion and general life satisfaction is subjective wellbeing.
 - (7) Men experience emotions more intensely than women and show more love, regret and fear.
 - (8) Marriage provides a person with companionship, intimacy in times of crisis, love, affection and social support.
 - (9) Well-being is something more than happiness.
 - (10) Resilience is the maintenance, recovery and improvement of mental and physical health.
 - (11) Positive psychological growth that occurs in an individual after struggling with a challenging situation is called PTG (Post Traumatic Growth).
 - (12) Cognitive Behavioural Therapy (CBT) is not effective in treating someone with PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).
-