

પ્ર.૧ વ્યક્તિગત ધ્યેયની વ્યાખ્યા આપી, વ્યક્તિગત ધ્યેયનું માપન શી રીતે થાય છે? સમજાવો. (૧૪)

અથવા

આંતરિક વિરૂધ્ધ બાહ્ય ધ્યેયની સમજૂતી આપો.

પ્ર.૨ સ્વનિયમન સફળતા માટેના આયોજન તરીકે સમજાવો. (૧૪)

અથવા

સારો બચાવ શેને લીધે બને છે ? જણાવી બચાવના લાભો વર્ણવો.

પ્ર.૩ ગુણલક્ષણને શું વિધાયક બનાવે છે ? સમજાવો. (૧૪)

અથવા

સ્વ ગૌરવ અને સુખ વિશે સમજૂતી આપો.

પ્ર.૪ વિધાયક જીવનની નિશાનીઓ, અર્થ અને સાધનો વિશે જણાવો. (૧૪)

અથવા

માઈન્ડ ફુલનેસ અને વિધાયક મનોવિજ્ઞાનના સંશોધન વિશે જણાવો.

પ્ર.૫ ખાલી જગ્યા પૂરો. (કોઈપણ સાત) (૧૪)

૧. ધ્યેય સાહિત્યની નોંધની પુનઃ સમીક્ષા દ્વારા કરવામાં આવી.

(કારોલાઈ, ઈમોન્સ)

૨. વ્યક્તિગત સંઘર્ષનો અભ્યાસ દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

(સાન્ડેરસન, ઈમોન્સ)

૩. વિવિધ સંસ્કૃતિઓના અભ્યાસમાં ધ્યેયો મળ્યા છે. (૧૨, ૧૧)

૪. 'સ્વ નિયંત્રણની ખામી એ અપરાધકીય વર્તનનું પાયાનું કારણ છે' એવું પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે.

(જનરલ થીયરી ઓફ ક્રાઈમ, પોઝીટીવ સાઈકોલોજી)

૫. બાળકોના સંતોષના વિલંબનો અભ્યાસ કર્યો છે.
(વોલ્ટરમિશેલ, કારોલાઈ)
૬. સ્વનિયંત્રણ અને શક્તિઓ તંદુરસ્તી, સુખ અને ક્ષમતાનાં નિર્ણાયકો છે.
(વૈયક્તિક સમાયોજન, સ્વનિયમન)
૭. નીચેનામાંથી ગુણનો મહાન પાંચ માં સમાવેશ થાય છે.
(આત્મલક્ષી ક્ષેમકુશળતા, બહિર્મુખીપણું)
૮. સ્પિરિચ્યુઅલ કાઈસિસ ઓફ મેન પુસ્તક એ લખ્યું છે.
(લ્યુબોરમિસ્કિબ્રે, પોલ બ્રન્ટને)
૯. એ બીજા સાથે રહેવાની અને બીજાને સહકાર આપવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
(સંમતતા, વિકૃતિપણું)
૧૦. PPT એટલે (પર્સનલ પોઝીટીવ થેરાપી, વિધાયક મનોપચાર)
૧૧. માર્ઈન્ડ ફુલનેસની શોધ ધર્મ દ્વારા થઈ છે ? (બૌદ્ધ ધર્મ, હિન્દુ ધર્મ)
૧૨. રોજિંદા જીવનમાં તેમની લાગણીઓ અને વિચારોની શોર્ટ સર્કિટ કઈ રીતે થાય છે, તે નિહાળે છે.
(WBT, SWB)

English Version

- Q.1 Define Personal goals and also explain measurement of personal goals. (14)
OR
Explain intrinsic versus extrinsic goals.
- Q.2 Explain Planning for self regulation success. (14)
OR
What makes a good excuse. Explain and also give the advantages of excuse.
- Q.3 What makes a trait Positive ? Explain (14)
OR
Explain self esteem and happiness.
- Q.4 Explain contours of Positive life, meaning and means. (14)
OR
Explain mindfulness and Positive Psychology research.

Q.5 Fill in the blanks by choosing correct options. (Any Seven) (14)

1. Review of the goal literature notes was done by _____
(Karolyi, Emmons)
2. The study related to Personal conflict was conducted by _____.
(Sanderson, Emmons)
3. People in each culture shows _____ personal goals in similar ways.
(12, 11)
4. 'Deficiencies in self control may be fundamental cause of criminal behaviour'
this sentence is written in _____ book.
(A general teory of crime, Positive Psychology)
5. A study related to delay in satisfaction of needs of children was conducted
by _____.
(Walter Mischel, Karolyi)
6. Self control and _____ ability are the determinants of healthy and
happy life. (Personall adjustment, self regulation)
7. Out of following _____ is included in 'Big five'.
(Subjective, Extroversion Wellbeing)
8. Wrote the book 'Spiritual crisis of men' ?
(Lubormisky, Paul Brunton)
9. _____ reflects a Person's concern with getting along and cooperating
with others. (Agreeableness, Neuroticism)
10. PPT means _____ (Personal Positive therapy, Positive Psychotehrapy)
11. _____ religion talked about minduflness. (Buddhism, Jainism)
12. _____ observes the shorrrrrrrrr circuit of feelings and thoughts of
everday life. (WBT, SWB)

—X—