Roll. No. ....

O.M.R. Serial No. | | | | | | | | |

Question Booklet Number

M.A. (SEM.-III) (NEP) (SUPPLE.)EXAMINATION, 2024-25

PSYCHOLOGY

(Positive Psychology)

Paper Code							
A	0	9	0	9	0	2	T

Question Booklet Series

A

Time : 1 : 30 Hours **Max. Marks : 75**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct / answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. The historical roots of positive psychology can be found in ....
   - (A) Ancient Greek Philosophy
   - (B) India
   - (C) America
   - (D) None of these

1. सकारात्मक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक जड़ें (रूट सं.) .... में पाई जा सकती हैं।
   - (A) प्राचीन ग्रीक दर्शनशास्त्र
   - (B) भारत
   - (C) अमेरिका
   - (D) इनमें से कोई नहीं

2. What is the full form of A.P.A. ?
   - (A) American Psychological Association
   - (B) Andhra Pradesh Association
   - (C) Administrative Association
   - (D) None of these

2. A.P.A का पूरा नाम बताइए :
   - (A) अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोसिऐशन
   - (B) आन्ध्र प्रदेश एसोसिऐशन
   - (C) एडमिनिस्ट्रेटिव एसोसिऐशन
   - (D) इनमें से कोई नहीं

3. Who is the father of positive Psychology ?
   - (A) Martin Seligman
   - (B) Bandura
   - (C) Pavlov
   - (D) None of these

3. सकारात्मक मनोविज्ञान के जनक कौन हैं ?
   - (A) मार्टिन सेलिगमैन
   - (B) बैन्डूरा
   - (C) पावलव
   - (D) इनमें से कोई नहीं

4. Why it is called positive psychology ? Because it ...... :
   - (A) Studies positive emotions
   - (B) and strength
   - (C) That enable individuals and communities to thrive
   - (D) All of the above

4. इसे सकारात्मक मनोविज्ञान क्यों कहा जाता है ? क्योंकि यह :
   - (A) सकारात्मक संवेगों
   - (B) तथा स्ट्रेन्थ का अध्ययन करती है
   - (C) जो किसी व्यक्ति तथा समुदायों को विकास के योग्य बनाती है
   - (D) उपरोक्त सभी

5. Which of the following is not a positive attitude ?
   - (A) Gratitude
   - (B) Optimism
   - (C) Friendliness
   - (D) Animity

5. निम्नलिखित में कौन-सी सकारात्मक अभिवृत्ति नहीं है ?
   - (A) कृतज्ञता
   - (B) आशावादिता
   - (C) मित्रवत रहना
   - (D) शत्रुता

6. How many pillars are there of positive psychology ?

(A) 4

(B) 3

(C) 8

(D) 1

7. Psychologist, psychiatrists, social workers, marriage and family therapist ………… positive psychology.

(A) work

(B) uses

(C) discard

(D) unhappy

8. Which of the following is not a focus of positive Psychology ?

(A) Strength

(B) Well being

(C) Pathology

(D) Happiness

9. The term "flow" was introduced by :

(A) Mihaly Csikszent mihalyi

(B) Martin Seligman

(C) Erikson

(D) Skinner

10. What are the goals of positive psychology ?

(A) To describe

(B) To explain

(C) To predict and control behavior

(D) All of the above

6. सकारात्मक मनोविज्ञान के कितने स्तम्भ हैं ?

(A) 4

(B) 3

(C) 8

(D) 1

7. मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक, समाज कार्यकर्ता, पारिवारिक तथा वैवाहिक थेरेपिस्ट सकारात्मक मनोविज्ञान का …….. करते हैं।

(A) कार्य

(B) उपयोग

(C) हटाना

(D) नाखुश

8. निम्नलिखित में कौन-सा सकारात्मक मनोविज्ञान का केन्द्र नहीं है ?

(A) स्ट्रेन्थ (शक्ति)

(B) वेल बीईंग

(C) पैथोलाजी

(D) खुशी

9. 'फ्लो' टर्म का प्रयोग सबसे पहले किसने बताया ?

(A) मिहालय सिजिक्सजेन्ट मिहालयी

(B) मार्टिन सेलिगमैन

(C) इरिक्सन

(D) स्किनर

10. सकारात्मक मनोविज्ञान के लक्ष्य क्या-क्या हैं ?

(A) वर्णन करना

(B) समझाना

(C) भविष्यवाणी करना तथा व्यवहार में नियन्त्रण करना

(D) उपरोक्त सभी

11. Western approach to positive psychology focues on ....

(A) Individualism

(B) Groupism

(C) Socialism

(D) None of these

12. Who founded positivist theory ?

(A) Auguste Comte

(B) Weber

(C) Fechner

(D) None of the above

13. Eastern approach of positive psychology focuses on :

(A) Collectivism

(B) Harmony with nature

(C) Ethical living and social connectedness

(D) All of the above

14. Which model explains flourising in positive Psychology ?

(A) OCEAN Model

(B) PERMA Model

(C) Big five Model

(D) Hierarchy of Needs

15. What are five facts about happiness ?

(A) Good duds, help others

(B) Spend time with happy people

(C) Sound sleep and happy community

(D) All of the above

11. सकारात्मक मनोविज्ञान का पश्चिमी दृष्टिकोण .... पर केन्द्रित है।

(A) व्यक्तिवाद

(B) समूहवाद

(C) समाजवाद

(D) इनमें से कोई नहीं

12. सकारात्मक सिद्धान्त की स्थापना किसने की थी ?

(A) ऑगस्ट कामटे

(B) वेबर

(C) फेकनर

(D) उपरोक्त से कोई नहीं

13. सकारात्मक मनोविज्ञान का पूर्वी दृष्टिकोण केन्द्रित है :

(A) समष्टिवाद, सामूहिकता

(B) प्रकृति के साथ सामंजस्य

(C) नैतिक जीवन तथा सामाजिक जुड़ाव

(D) उपरोक्त सभी

14. सकारात्मक मनोविज्ञान में फ्लोरिसिंग को कौन-सा माडल समझाता है ?

(A) ओ सी इ ए एन माडल

(B) PERMA माडल

(C) बिग फाइव माडल

(D) आवश्यकताओं का पदानुक्रम

15. खुश रहने के पाँच तथ्य क्या है ?

(A) अच्छे कार्य, सहायता करना

(B) खुश लोगों के साथ समय बिताना

(C) गहरी नींद तथा खुश समुदाय आदि

(D) उपरोक्त सभी

16. What are four factors of happiness ?

(A) Friendliness

(B) Cheerfulness

(C) Compassion and gratitude

(D) All of the above

17. How culture affect our happiness ?

(A) Cultural values and norms shape emotions and behavior from an early age

(B) Hence play a key role

(C) To provide us happiness

(D) All of the above

18. There are how many types of culture ?

(A) 2

(B) 1

(C) 0

(D) None of these

19. There are two basic types of culture first is material culture and second is ....

(A) Non-material culture

(B) Physical

(C) Mental

(D) Stressed

20. How many types of personal goals for happiness in life :

(A) Short term goals

(B) Long term goals

(C) Both (A) and (B)

(D) None of these

16. खुशी के चार कारक कौन-से हैं ?

(A) मित्रता

(B) प्रसन्नता

(C) करुणा तथा कृतज्ञता

(D) उपरोक्त सभी

17. संस्कृति हमारी खुशी को कैसे प्रभावित करती है ?

(A) सांस्कृतिक मूल्य तथा मानक हमारे संवेगों को आकार देते हैं तथा हमारे व्यवहार को बचपन से ही आकार देते हैं

(B) इसलिए मुख्य भूमिका अदा करते हैं

(C) हमें खुशी प्रदान करने में

(D) उपरोक्त सभी

18. संस्कृति कितने प्रकार की होती है ?

(A) 2

(B) 1

(C) 0

(D) इनमें से कोई नहीं

19. संस्कृति के दो मूल प्रकार हैं पहली है भौतिक संस्कृति तथा दूसरी है ....।

(A) अभौतिक संस्कृति

(B) शारीरिक

(C) मानसिक

(D) दबावपूर्ण

20. जीवन में खुशी के लिए व्यक्तिगत लक्ष्य कितने प्रकार के होते हैं ?

(A) अल्पकालीन लक्ष्य

(B) दीर्घकालीन लक्ष्य

(C) दोनों (A) तथा (B)

(D) इनमें से कोई नहीं

21. In PERMA 'R' stands for what ?
(A) Respect
(B) Resilience
(C) Relationship
(D) Recognition

22. Gratitude practices in positive Psychology are associated with :
(A) Reduced depression
(B) Increased stress
(C) Lower happiness
(D) Negative emotions

23. Which psychologist is associated with 'self actualization' ?
(A) Abraham Maslow
(B) Albert Bandura
(C) Carl Jung
(D) John Watson

24. Which of the following is not a character strength in VIA classification ?
(A) Kindness
(B) Humor
(C) Laziness
(D) Courage

25. Write the full form of VIA :
(A) Value in action inventory
(B) Value in attitude
(C) Value in attraction
(D) None of these

26. Who gave "pleasure principle" ?
(A) S. Freud
(B) Karl Rogers
(C) Watson
(D) Skinner

21. PERMA में 'R' का क्या अर्थ है ?
(A) रिस्पेक्ट
(B) रिसीलिएन्स
(C) रिलेशनशिप
(D) रिकग्निशन

22. सकारात्मक मनोविज्ञान में कृतज्ञता का अभ्यास सम्बन्धित है :
(A) डिप्रेशन को कम करने से
(B) स्ट्रैस को बढ़ाने से
(C) खुशी को कम करने से
(D) नकारात्मक संवेगों से

23. "सेल्फ एक्चुअलाइजेशन" से सम्बन्धित कौन-सा मनोवैज्ञानिक है ?
(A) अब्राहम मैस्लो
(B) अलबर्ट बैन्ड्ररा
(C) कार्ल युंग
(D) जान वाटसन

24. निम्नलिखित में से कौन-सा कैरेक्टर स्ट्रैन्थ VIA वर्गीकरण से सम्बन्धित नहीं है ?
(A) दयालुता
(B) हास्य
(C) आलस्य
(D) साहस

25. VIA का पूरा नाम क्या है ?
(A) वैल्यू इन एक्शन इन्वेन्टरी
(B) वैल्यू इन एटीट्यूड
(C) वैल्यू इन अट्रैक्शन
(D) इनमें से कोई नहीं

26. "सुख का सिद्धान्त" किस मनोवैज्ञानिक ने दिया था ?
(A) एस फ्रायड
(B) कार्ल रोजर्स
(C) वाटसन
(D) स्किनर

27. Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Accomplishments markes which model ?
   (A) PERMA Model
   (B) HAPPY Model
   (C) SORROW Model
   (D) None of these

28. Optimism and self-efficacy are the positive cognitive states :
   (A) True
   (B) False
   (C) Cann't say
   (D) None of these

29. What do you mean by self-efficacy ?
   (A) Believing in one's own ability to accomplish goals
   (B) Believing in others
   (C) Believing in mentor
   (D) None of these

30. Self regulation refers :
   (A) It invalvoves managing
   (B) Emotions, thoughts and behaviours
   (C) To achieve long term goals
   (D) All of the above

31. Resilience refers to :
   (A) Avoiding problems
   (B) The ability to bounce back after adversity
   (C) Ignoring failures
   (D) Always being happy

27. पाजिटिव इमोशन्स, इन्गेजमेन्ट, रिलेशनशिप, मीनिंग तथा एकाम्पलिसमेन्ट मिलकर कौन-सा माडल बनाते हैं ?
   (A) PERMA माडल
   (B) HAPPY माडल
   (C) SORROW माडल
   (D) इनमें से कोई नहीं

28. आशावादिता तथा आत्म-संतुष्टि में दोनों सकारात्मक संज्ञानात्मक अवस्थाएं हैं :
   (A) सत्य
   (B) असत्य
   (C) कह नहीं सकते
   (D) इनमें से कोई नहीं

29. सेल्फ-एफीकेशी से आप क्या समझते हो ?
   (A) लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपनी योग्यताओं पर विश्वास होना
   (B) दूसरों पर विश्वास होना
   (C) मेन्टर पर विश्वास होना
   (D) इनमें से कोई नहीं

30. सेल्फ रेगुलेशन का अर्थ है :
   (A) यह संवेगों, विचारों तथा व्यवहारों
   (B) को व्यवस्थित करता है ताकि
   (C) दीर्घकालिक लक्ष्य प्राप्त किये जा सकें
   (D) उपरोक्त सभी

31. लचीलापन का अर्थ है :
   (A) समस्या को टालना
   (B) संकट की अवस्था के बाद पुनः सामान्य अवस्था में आना
   (C) असफलताओं को अनदेखा करना
   (D) सदैव खुश रहना

32. What is hope ?

(A) It is a desire to achieve a specific feuture goal

(B) and finding a way to achieve it

(C) Both (A) and (B)

(D) None of these

33. What is optimism ?

(A) It is a positive thought pattern

(B) In which a person believes

(C) That the future will be good and will happen good

(D) All of the above

34. According to Martin Saligman there are three types of happy life. What are these ?

(A) Pleasant life

(B) Good life

(C) Meaningful life

(D) All of the above

35. Hedonic happiness focuses on :

(A) Personal happiness involving pleasure

(B) Group happiness

(C) School happiness

(D) None of these

36. Eudaimonic happiness refers to :

(A) Meaningful life's goal

(B) Pleasure

(C) Sorrow

(D) None of these

32. आशा क्या है ?

(A) किसी विशिष्ट वान्छित लक्ष्य को प्राप्त करने की इच्छा जो भविष्य में आयेंगी

(B) उसको प्राप्त करने का रास्ता निकालना

(C) दोनों (A) तथा (B)

(D) इनमें से कोई नहीं

33. आप्टीमिस्म क्या है ?

(A) यह एक सकारात्मक विचार श्रंखला है

(B) जिसमें एक व्यक्ति यह विश्वास करता है

(C) कि भविष्य अच्छा ही होगा और अच्छा ही रहेगा

(D) उपरोक्त सभी

34. मार्टिन सेलिगमैन के अनुसार तीन प्रकार की खुशहाल जिन्दगी होती है। ये कौन-सी लाइफ है ?

(A) खुशहाल जीवन

(B) अच्छा जीवन

(C) अर्थपूर्ण जीवन

(D) उपरोक्त सभी

35. हेडोनिक हैपीनेस केन्द्रित है :

(A) व्यक्तिगत खुशी जिसमें आनन्द शामिल है

(B) सामूहिक खुशी

(C) स्कूल की खुशी

(D) इनमें से कोई नहीं

36. इयूडाईमोनिक खुशी केन्द्रित है :

(A) अर्थपूर्ण जीवन के लक्ष्य

(B) आनन्द

(C) दुःख

(D) इनमें से कोई नहीं

37. Subjective well being is the synonym for happiness.

(A) True

(B) False

(C) Cann't say

(D) All of the above

37. सबजेक्टिव-वेल-बीईंग खुशी का समानार्थी शब्द है :

(A) सत्य

(B) असत्य

(C) कह नहीं सकते

(D) उपरोक्त सभी

38. Write the full form of S.W.B :

(A) Society well-being

(B) Subjective well-being

(C) Source what may be

(D) None of these

38. एस.डब्ल्यू.बी. का पूरा नाम लिखिए :

(A) सोसाइटी वेल बीईंग

(B) सब्जेक्टिव बेल-बीइिंग

(C) सोर्स क्या हो सकता है

(D) इनमें से कोई नहीं

39. A feeling of desire and expectation that things will go well in future is called :

(A) Hope

(B) Negative feeling

(C) Challenge

(D) None of the above

39. एक इच्छा तथा उम्मीद की भावना कि भविष्य में सब कुछ ठीक रहेगा इस भावना को कहते हैं :

(A) आशा

(B) नकारात्मक भावना

(C) चुनौती

(D) इनमें से कोई नहीं

40. "Hope is a positive cognitive state based on a sense of successful goal-directed determination and planning to achieve these goals" who said ?

(A) Snyder et al

(B) Freud

(C) Skinner

(D) None of these

40. "आशा सकारात्मक संज्ञानात्मक अवस्था है जो लक्ष्य निर्देशित दृढ़ संकल्प को प्राप्त करने के तरीकों की योजना बनाती है।" यह किसने कहा ?

(A) स्नाइडर एवं अन्य

(B) फ्रायड

(C) स्किनर

(D) इनमें से कोई नहीं

41. There are three distinct components of hope. What are they ?

(A) Goal thinking component

(B) Pathway thinking component

(C) Agency thinking components

(D) All of the above

41. आशा के तीन विभिन्न कम्पोनेन्ट्स हैं। वे कौन-कौन से हैं ?

(A) लक्ष्य चिन्तन कम्पोनेन्ट

(B) पाथवे चिन्तन कम्पोनेन्ट

(C) एजेन्सी चिन्तन कम्पोनेन्ट

(D) उपरोक्त सभी

42. How many types of hope ?
- (A) 4
- (B) 2
- (C) 1
- (D) None of these

42. आशा के कितने प्रकार हैं ?
- (A) 4
- (B) 2
- (C) 1
- (D) इनमें से कोई नहीं

43. Realistic hope, utopian hope, chosen hope and Transcedent hope, all these are 4 ……. of hope.
- (A) Types
- (B) Definition
- (C) Scope
- (D) Importance

43. वास्तविक आशा, उटोपिअन आशा, चोसन आशा तथा ट्रान्सीडेन्ट आशा ये सभी आशा के चार …….. हैं।
- (A) प्रकार
- (B) परिभाषा
- (C) क्षेत्र
- (D) महत्व

44. Hope is a .... factor that help initiate action towards long-term goals.
- (A) Motivational
- (B) Disadvantage
- (C) Definition
- (D) Negative feeling

44. आशा एक .... कारक है जो दीर्घकालिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कार्य की शुरुआत करने में मदद करती है।
- (A) प्रेरणादायक
- (B) हानि
- (C) परिभाषा
- (D) नकारात्मक भावना

45. Why do we all need hope ?
- (A) Because hope help us to reach our goals
- (B) It is a negative thinking
- (C) Creat problems
- (D) None of the above

45. हम सभी को आशा की आवश्यकता क्यों पड़ती है ?
- (A) क्योंकि यह (आशा) हमें लक्ष्य तक पहुँचाने में मदद करती है
- (B) यह एक नकारात्मक चिन्तन है
- (C) समस्याएं पैदा करती है
- (D) इनमें से कोई नहीं

46. Why hope is important to our life ? Because it.......
- (A) Hope work for brain and work inside the brain
- (B) It works better in challenging situations
- (C) It helps (hope) to take positive decisions
- (D) All of the above

46. हमारे जीवन में आशा क्यों महत्वपूर्ण है ? क्योंकि यह ……
- (A) आशा मस्तिष्क के लिए और मस्तिष्क के भीतर काम करती है
- (B) विपरीत परिस्थितियों में भी मस्तिष्क बेहतर कार्य करता है
- (C) एक एक सकारात्मक निर्णय लेने में सहायता करती है
- (D) उपरोक्त सभी

47. Hope is a vast concept. It's a desire that something positive will happen in the future.

(A) True

(B) False

(C) Cann't say

(D) None of these

48. "Hope is the companion of power and mother of success" Who said ?

(A) Samuel Smiles

(B) Rogers

(C) S. Freud

(D) None of these

49. 'Optimism is the faith that leads to ....; According to Hellen Keller.

(A) Achievement

(B) Limitations

(C) Organization

(D) None of the above

50. Can humans live without hope ?

(A) No one can live without hope specially humans

(B) Angel can live

(C) When there is no future and time

(D) None of the above

51. There are two types of self efficacy high self efficacy and ....

(A) Low self efficacy

(B) Efficacy

(C) Effort

(D) Work

52. High self efficacy leads to greater motivation and willingness to achieve ....

(A) Failures

(B) Goals

(C) Efforts

(D) None of these

47. आशा एक विशाल प्रत्यय है। यह एक इच्छा है कि भविष्य में कुछ सकारात्मक ही घटित होगा।

(A) सत्य

(B) असत्य

(C) कह नहीं सकते

(D) इनमें से कोई नहीं

48. "आशा शक्ति की मित्र है (कम्पेनियन) तथा सफलता की जननी है" किसने कहा ?

(A) सैमुअल इस्माइल

(B) रोजर्स

(C) एस. फ्रायड

(D) इनमें से कोई नहीं

49. हेलन केलर के अनुसार 'आशावाद वह विश्वास है जो .... की ओर ले जाता है'।

(A) उपलब्धि

(B) सीमाओं

(C) संगठन

(D) इनमें से कोई नहीं

50. क्या मनुष्य लोग बिना आशा के रह सकते हैं ?

(A) बिना आशा के कोई नहीं रह सकता खासतौर पर मानवजाति

(B) एन्जल रह सकता है

(C) जब न तो भविष्य है और न समय

(D) इनमें से कोई नहीं

51. सेल्फ एफीकेसी के दो प्रकार हैं पहला उच्च सेल्फ एफीकेसी तथा दूसरा प्रकार है ....।

(A) निम्न सेल्फ-एफीकेसी

(B) सन्तुष्टि

(C) प्रयत्न

(D) काम

52. उच्च आत्म एफीकेसी ज्यादा प्रेरणात्मकता की तरफ ले जाती है तथा ...... को प्राप्त करने के लिये इच्छा प्रदर्शित करती है।

(A) असफलता

(B) लक्ष्यों

(C) प्रयत्न

(D) इनमें से कोई नहीं

53. Performance accomplishment, Vicarious an experience verbal persuation, and emotional state all. These are factors ...... self efficacy.

(A) Influencing

(B) Persuation

(C) Action

(D) None of these

53. निपुणता अनुभव, प्रतिनिधिक अनुभव, मौखिक अनुनय तथा भावात्मक अवस्थायें आदि। ये सभी सेल्फ-एफीकेसी को .... करने वाले कारक हैं।

(A) प्रभावित करने वाले

(B) अनुनय करने वाले

(C) क्रिया

(D) इनमें से कोई नहीं

54. What are the four source of self-efficacy ?

(A) Mastery Experience

(B) Vacarious experience

(C) Social persuation and emotional state

(D) All of the above

54. सेल्फ एफीकेसी के चार स्रोत क्या-क्या हैं ?

(A) निपुणता अनुभव

(B) प्रतिनिधिक अनुभव

(C) सामाजिक अनुनय तथा संवेगात्मक अवस्थाएं

(D) उपरोक्त सभी

55. Which is the strongest source of self-efficacy ?

(A) Mastery Experience

(B) Expectation

(C) Explanation

(D) None of these

55. आत्म-एफीकेसी का सबसे सशक्त स्रोत कौन-सा है ?

(A) निपुण अनुभव

(B) प्रत्याशा

(C) समझाना

(D) इनमें से कोई नहीं

56. What are the another words for self efficacy ?

(A) Self-belief

(B) Self-confidence

(C) Self assurance and self reliance

(D) All of the above

56. सेल्फ-एफीकेसी के लिए अन्य शब्द कौन-कौन से हैं ?

(A) सेल्फ बिलीफ

(B) सेल्फ कानफीडेन्स

(C) सेल्फ एश्योरेन्स तथा सेल्फ रिलायेन्स

(D) उपरोक्त सभी

57. Virtues and character strength are the .... traits.

(A) Positive Psychological

(B) Negative traits

(C) Neutral traits

(D) Neutral and Negative traits

57. चरित्र की ताकत तथा गुण .... लक्षण हैं।

(A) सकारात्मक मनोवैज्ञानिक

(B) नकारात्मक लक्षण

(C) तटस्थ लक्षण

(D) तटस्थ तथा नकारात्मक लक्षण

58. What are the top 5 character strength ?

(A) Wisdom

(B) Courage and rest

(C) Humanity and Justice

(D) All of the above

59. How many character strength are there ?

(A) 2

(B) 24

(C) 10

(D) 5

60. Wisdom, Justice, courage and temperance are the four .... of virtue.

(A) Pillars

(B) Factors

(C) Types

(D) None of these

61. How many categories of virtues which include 24 character strength ?

(A) 2

(B) 3

(C) 6

(D) 9

62. What are virtues and strengths ?

(A) Strength are the manifestation of virtues

(B) In an individuals thoughts and feelings and behaviors

(C) Contributing to a good and flourishing life

(D) All of the above

58. पाँच सर्वोत्तम चारित्रिक ताकत कौन–कौन सी हैं ?

(A) बुद्धि

(B) साहस एवं उत्साह

(C) मानवता एवं न्याय

(D) उपरोक्त सभी

59. चारित्रिक शक्ति कितनी है ?

(A) 2

(B) 24

(C) 10

(D) 5

60. बुद्धि, न्याय, साहस तथा संयम वर्चू के ये चार .... हैं।

(A) स्तम्भ

(B) कारक

(C) प्रकार

(D) इनमें से कोई नहीं

61. गुणों की कुल कितनी श्रेणियाँ (Categories) हैं जो 24 चारित्रिक ताकतों को शामिल करते हैं ?

(A) 2

(B) 3

(C) 6

(D) 9

62. गुण और ताकत क्या है ?

(A) ताकत गुणों का प्रगटीकरण है

(B) एक व्यक्ति के विचारों, भावनाओं तथा व्यवहारों का

(C) जो अच्छे तथा उत्कृष्ट जीवन जीने में योगदान करते हैं

(D) उपरोक्त सभी

63. What are the benefits of character strength ?

(A) Greater understanding

(B) Creates feeling of vitality and energy

(C) Generate hope and optimism and enhance self-esteem

(D) All of the above

63. चरित्र ताकत के क्या-क्या लाभ हैं ?

(A) अधिक समझदारी

(B) ऊर्जा तथा विशालता की भावना को उत्पन्न करती है

(C) आशा तथा आशावादिता को उत्पन्न करती है एवं सेल्फ-इस्टीम को बढ़ाती है

(D) उपरोक्त सभी

64. According to Hodges and Clifton (2004) strength is a combination of talent, knowledge and skill.

(A) True

(B) False

(C) Cann't say

(D) None of the above

64. हाजेस तथा क्लिफटन (2004) के अनुसार स्ट्रैन्थ (ताकत), बुद्धि, ज्ञान तथा कुशलता का समुच्चय (Combination) है।

(A) सत्य

(B) असत्य

(C) कह नहीं सकते

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

65. A naturally occuring pattern of thought feeling or behavior is called :

(A) Talent

(B) Theme

(C) Strength

(D) None of these

65. स्वाभाविक रूप से विचारों के भावनाओं के तथा व्यवहारों के प्रतिमानों को क्या कहते हैं ?

(A) टेलेन्ट (प्रतिभा)

(B) थीम

(C) ताकत (स्ट्रैन्थ)

(D) इनमें से कोई नहीं

66. The ability to provide consistent near perfect performance in a given activity :

(A) Talent

(B) Theme

(C) Strength

(D) Passion

66. एक दी गई क्रिया में निरन्तर तथा लगभग पूर्ण-निष्पादन की योग्यता प्रदान करने को क्या कहते हैं ?

(A) टेलेन्ट (प्रतिभा)

(B) थीम

(C) स्ट्रैन्थ (ताकत)

(D) पैशन (जुनून)

67. Forgiveness is a character strength that belongs to the virtue category of …….. .

(A) Temperance

(B) Hatred

(C) Excess work

(D) None of these

67. क्षमा करना एक चरित्र ताकत है जो गुण की किस श्रेणी में आती है ?

(A) टेम्परेन्स (संयम)

(B) घृणा करना

(C) अतिरिक्त कार्य

(D) इनमें से कोई नहीं

68. How many character strength are organized under the six virtues ?

(A) 24

(B) 20

(C) 15

(D) 10

68. छः गुणों में कुल कितनी चारित्रिक ताकतें (समाहित) संगठित की गई हैं ?

(A) 24

(B) 20

(C) 15

(D) 10

69. What are 5 key principles of positive psychology ?

(A) Positive emotions

(B) Engagements

(C) Relationship, Meaning and accomplishment

(D) All of the above

69. सकारात्मक मनोविज्ञान के पाँच सिद्धान्त क्या-क्या हैं ?

(A) सकारात्मक संवेग

(B) इन्गेजमेन्ट

(C) रिलेशनशिप (जुड़ाव) अर्थपूर्ण एवं उपलब्धि

(D) उपरोक्त सभी

70. What are three pillars of positive psychology ?

(A) Positive emotions

(B) Engagements and

(C) Meaning

(D) All of the above

70. सकारात्मक मनोविज्ञान के तीन स्तम्भ कौन-कौन से हैं ?

(A) सकारात्मक संवेग

(B) इन्गेजमेन्ट तथा

(C) अर्थपूर्ण

(D) उपरोक्त सभी

71. Virtue category temperance refers :

(A) To moderation and self restraint

(B) Strength

(C) Culture

(D) None of these

71. संयम गुण श्रेणी सम्बन्धित है :

(A) सन्तुलन तथा आत्म-नियन्त्रण

(B) ताकत

(C) संस्कृति

(D) इनमें से कोई नहीं

72. Strength are resources they help with how we do things, and values are .... they drive us to do things.

(A) Forces

(B) Culture

(C) Direction

(D) None of the above

73. Mindfulness is the practice of paying attention to the present moment with .... and without judgement.

(A) goals

(B) acceptance

(C) Curiosity

(D) None of these

74. What are 3 C's of mindfulness ?

(A) Curiosity

(B) Compassion

(C) Calm centre

(D) All of the above

75. Intention, attention and attitude these are the 3 .... of mindfulness.

(A) Pillars

(B) Curiosity

(C) Attraction

(D) Benefits

76. Which one is not related to mindfulness from the following ?

(A) Living in present moment

(B) Observing without Judgement

(C) Raising a wareness

(D) Character strength

72. ताकत वह संसाधन है जो हम कैसे कार्य करते हैं इसमें सहायता प्रदान करती है। मूल्य वह ..... हैं जो हमें प्रेरित करते हैं।

(A) बल

(B) संस्कृति

(C) दिशा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

73. माइन्डफुलनेस या संचेतना वर्तमान क्षण पर ध्यान केन्द्रित करने का अभ्यास जिसे बिना किसी निर्णय के ...... करे।

(A) लक्ष्य

(B) स्वीकार

(C) जिज्ञासा

(D) इनमें से कोई नहीं

74. संचेतना के तीन 'सी' क्या हैं ?

(A) जिज्ञासा (क्यूरासिटी)

(B) कम्पैशन

(C) शान्त केन्द्र (काम सेन्टर)

(D) उपरोक्त सभी

75. इरादा, ध्यान तथा अभिवृत्ति ये तीनों ही माइन्डफुलनेस के ...... हैं।

(A) स्तम्भ

(B) जिज्ञासा

(C) आकर्षण

(D) लाभ

76. निम्नलिखित में कौन-सा वाक्य संचेतना से सम्बन्धित नहीं है ?

(A) वर्तमान क्षण में रहना

(B) बिना निर्णय के देखना या निरीक्षण करना

(C) जागरूकता बढ़ाना

(D) चारित्रिक शक्ति

77. What is 'flow' in positive psychology ?

(A) Flow is the mental state of

(B) Complete absorption in an activity

(C) Coined by Mihalay Csikzentmihalayi

(D) All of the above

78. A branch of Psychology which studies character strength and focuses those behavior that allow individuals to build a life of meaning and purpose is called ....

(A) Positive Psychology

(B) Social Psychology

(C) Clinical Psychology

(D) None of these

79. Flow is an extremely pleasurable state of life among many ....

(A) Personality

(B) Stages

(C) Definition

(D) Importance

80. Spirituality means :

(A) It is related to that dimension which includes something bigger than ourselves

(B) Study of religions books

(C) Earning money

(D) Attaining material happiness

77. सकारात्मक मनोविज्ञान में 'फ्लो' या प्रवाह क्या है ?

(A) प्रवाह एक मानसिक स्थिति है

(B) जो किसी गतिविधि में पूर्णतयः तल्लीनता की स्थिति है

(C) इसे मिहाली सिक्सजेन्ट मिहाली द्वारा स्थापित किया गया है

(D) उपरोक्त सभी

78. मनोविज्ञान की वह शाखा जो चरित्र शक्तियों और व्यवहारों पर केन्द्रित है तथा जो व्यक्तियों को अर्थपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने में मदद करते हैं उसे .... कहा जाता है।

(A) सकारात्मक मनोविज्ञान

(B) समाज मनोविज्ञान

(C) क्लीनिकल मनोविज्ञान

(D) इनमें से कोई नहीं

79. प्रवाह जीवन की अत्यन्त आनन्ददायक ...... में से एक अवस्था है।

(A) व्यक्तित्व

(B) अवस्थाओं

(C) परिभाषा

(D) महत्व

80. आध्यात्मिकता का अर्थ है :

(A) यह उस आयाम से सम्बन्धित है जो स्वयं से उच्चतर चीज से जुड़ाव की भावना को शामिल करती है

(B) आध्यात्मिक किताबें पढ़ना

(C) धनोपार्जन करना

(D) सांसारिक/भौतिक सुख को प्राप्त करना

81. Who is the father of spiritualism ?

(A) Allen Kardec

(B) Cristopher

(C) E. Pavlove

(D) B.F. Skinner

82. What is self-control ?

(A) The ability to resist temptation and impulses to achieve a bigger goal or long-term goal

(B) To control others

(C) To avoid others

(D) None of these

83. Positive psychology mainly focuses on :

(A) Mental illness

(B) Weaknesses

(C) Human strength and flourishing

(D) Dreams

84. The historical roots of positive psychology can be traced back to :

(A) Humanistic Psychology

(B) Psychoanalysis

(C) Behaviorism

(D) Cognitive Psychology

85. The study of happiness includes :

(A) Facts of life

(B) Culture

(C) Personal goals

(D) All of the above

81. अध्यात्मवाद के जनक कौन हैं ?

(A) एलन कार्डेक

(B) क्रिसटोफर

(C) ई. पावलव

(D) बी.एफ. स्किनर

82. आत्म-नियंत्रण क्या है ?

(A) अपने व्यवहार और आवेगों को किसी बड़े लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए नियन्त्रित करने की क्षमता

(B) दूसरों को नियन्त्रित करना

(C) दूसरों को टालना

(D) इनमें से कोई नहीं

83. सकारात्मक मनोविज्ञान मुख्य रूप से केन्द्रित है :

(A) मानसिक बीमारी से

(B) कमजोरियों से

(C) मानव ताकत एवं उत्कृष्टता से

(D) स्वप्न से

84. सकारात्मक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक जड़ों का पता लगाया जा सकता है :

(A) ह्यूमनिस्टिक मनोविज्ञान द्वारा

(B) मनोविश्लेष

(C) व्यवहारवाद

(D) संज्ञानात्मक मनोविज्ञान

85. खुशी/खुश रहने का अध्ययन शामिल करता है :

(A) जीवन के तथ्य या वास्तविकतायें

(B) संस्कृति

(C) व्यक्तिगत लक्ष्य

(D) उपरोक्त सभी

86. Optimism is best described as :

(A) Expecting negative outcome

(B) Expecting positive outcome

(C) Ignoring reality

(D) Being overly confident

86. आशावादिता को सबसे अच्छी तरह से वर्णित कर सकते हैं :

(A) नकारात्मक परिणामों द्वारा

(B) सकारात्मक परिणामों की उम्मीद या आशा होना

(C) वास्तविकता को टालना

(D) ज्यादा आत्मविश्वासी होना

87. Self regulation involves :

(A) Controlling others

(B) Managing one's own emotions and behavior

(C) Ignoring problems

(D) Seeking constant pleasure

87. आत्म-नियमन में क्या शामिल है :

(A) दूसरों पर नियन्त्रण

(B) अपने संवेगों तथा व्यवहारों का स्वयं प्रबन्धन करना

(C) समस्याओं से अनभिज्ञ रहना

(D) सतत सुख की तलाश करना

88. Gratitude is closely related to :

(A) Anger

(B) Appreciation of positive aspects

(C) Sadness

(D) Competition feeling

88. कृतज्ञता सम्बन्धित है :

(A) क्रोध से

(B) सकारात्मक पक्ष की प्रशंसा करना

(C) उदासी से

(D) प्रतियोगी भावना होना

89. Mindfulness is the practice of :

(A) A living in the past

(B) Living in the present moment with awareness

(C) Worrying about future

(D) Ignoring emotions

89. माइन्डफुलनेस किसका अभ्यास है ?

(A) भूतकाल में रहना

(B) वर्तमान क्षण में रहने का

(C) भविष्य के बारे में चिन्ता करना

(D) संवेगों को नजरअन्दाज करना

90. Well being can be defined as :

(A) Absence of illness

(B) A positive state of mental and physical health

(C) Financial success

(D) Social approval

90. वेल बीईंग को परिभाषित कर सकते हैं :

(A) बीमारी का न होना

(B) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की सकारात्मक अवस्था के रूप में

(C) आर्थिक सफलता

(D) सामाजिक सपोर्ट

91. Promoting well-being among people involves :

(A) Encourging strength and resilience

(B) Increasing stress

(C) Avoiding social connection

(D) Focusing on wealth

92. Factors affecting well being includes :

(A) Social support

(B) Physical health

(C) Financial stability

(D) All of the above

93. The PERMA model of well being was proposed by :

(A) Abraham Maslow

(B) Martin Seligman

(C) Eric Erikson

(D) Thorndike

94. Which model is commonly used to explain well being ?

(A) PERMA Model

(B) ABC Model

(C) Piaget Model

(D) OCEAN Model

95. Which of the following is NOT a goal of Positive Psychology ?

(A) Enhancing well-being

(B) Promoting happiness

(C) Studying mental disorders

(D) Identifying human strength

91. लोगो के बीच वेल-बीईंग को बढ़ावा देने में क्या शामिल रहता है ?

(A) ताकत एवं लचीलेपन को प्रोत्साहित करना

(B) तनाव को बढ़ाना

(C) सामाजिक जुड़ाव को टालना

(D) धन पर ध्यान केन्द्रित करना

92. बवल-बीईंग अथवा कल्याण को प्रभावित करने वाला कारक है :

(A) सामाजिक सपोर्ट

(B) शारीरिक स्वास्थ्य

(C) आर्थिक स्थिरता

(D) उपरोक्त सभी

93. PERMA माडल आफ वेल-बीईंग किसने प्रतिपादित किया ?

(A) अब्राहम मैस्लो

(B) मार्टिन सेलिगमैन

(C) इरिक एरिकसन

(D) थार्नडाइक

94. वेल बीईंग (कल्याण) को समझाने के लिए कौन-सा माडल उपयोग में लाया जाता है ?

(A) PERMA माडल

(B) ABC माडल

(C) Piaget माडल

(D) OCEAN माडल

95. निम्नलिखित में सकारात्मक मनोविज्ञान का कौन-सा लक्ष्य नहीं है ?

(A) भलाई या वेल बीईंग को बढ़ावा देना

(B) खुशी को प्रोत्साहित करना

(C) मानसिक विकारों का अध्ययन

(D) मानवीय ताकतों को पहचानना

96. According to Positive Psychology happiness is often referred to as :

(A) Headonia

(B) Eudaimonia

(C) Both (A) and (B)

(D) None of these

97. Forgiveness contribute to well-being by :

(A) Increasing stress

(B) Reducing anger and resentment

(C) Promoting revenge

(D) Creating guilt

98. Well-being can be defined as .

(A) Absence of illness

(B) A positive state of mental and physical health

(C) Financial success

(D) Isolation

99. A person's physical, mental and social health together can improve :

(A) Quality of life

(B) Disturb his life style

(C) Mistrust his

(D) Behavioral actions

100. Happiness and well being can be achieved with :

(A) Family connectedness

(B) Friends and community connectedness

(C) Strong bond and Financial freedom

(D) All of the above

96. सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुसार हैप्पीनेस को किस टर्म के द्वारा सन्दर्भित किया जाता है ?

(A) हेडोनिया

(B) इयूडोमोनिया

(C) दोनों (A) तथा (B)

(D) इनमें से कोई नहीं

97. क्षमा से कल्याण (Well-being) में योगदान मिलता है। क्योंकि यह :

(A) तनाव को बढ़ाना

(B) क्रोध को कम करती है तथा आक्रोश को कम करती है

(C) बदले की भावना को बढ़ाना

(D) अपराध बोध उत्पन्न करना

98. वेल–बीईंग को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं क्योंकि यह :

(A) बीमारी का न होना

(B) शारीरिक तथा मानसिक स्थिति की सकारात्मक अवस्था है

(C) आर्थिक सफलता

(D) अकेलापन

99. एक व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा साामाजिक स्वास्थ्य मिलकर बढ़ा सकते हैं :

(A) जीवन का स्तर

(B) अपनी जीवन शैली को अनियमित करना

(C) अपने मित्रों पर विश्वास न करना

(D) व्यवहारिक क्रियायें करना

100. खुशी तथा भलाई को किसके माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है ?

(A) परिवार से जुड़ाव

(B) मित्र एवं समुदाय से जुड़ाव

(C) अच्छे आपसी सम्बन्ध तथा आर्थिक स्वतन्त्रता

(D) उपरोक्त सभी

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्णः प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।