

No. of Printed Pages : 6

BPCE-141

**B. A. (HONOURS) PSYCHOLOGY
(BAPCH)**

Term-End Examination

December, 2025

BPCE-141 : POSITIVE PSYCHOLOGY

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : *Attempt any **five** questions in about **400** words each. Answer at least **two** questions from each Section. All questions carry equal marks.*

Section—A

1. Explain how to manage emotions effectively.
20
2. Explain the concept of Happiness and Gross National Happiness (GNH). Discuss the models of happiness.
10+10

C-2287/BPCE-141

P. T. O.

3. Describe Positive Psychology in relation to other areas of Psychology. 20
4. Write short notes on the following in about 200 words each : 10+10
 - (a) Kindness, forgiveness, empathy and gratitude
 - (b) Growth mindset, self-compassion and self-forgiveness

Section—B

5. Define and describe hope. Elucidate Snyder's model of hope and describe the benefits of hope. 12+8
6. Elucidate the concept of stress. Describe the general adaptation syndrome model of stress highlighting the concept of post-traumatic growth. 8+12
7. Explain psychological capital. Describe various positive psychology interventions at workplace. 8+12

8. Write short notes on the following in about
200 words each : 10+10

- (a) Self-forgiveness and interpersonal forgiveness
- (b) Self-compassion and self-compassion practices

BPCE-141**बी. ए. (ऑनर्स) मनोविज्ञान****(बी. ए. पी. सी. एच.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2025****बी.पी.सी.ई-141 : सकारात्मक मनोविज्ञान**

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रत्येक भाग में से कम-से-कम दो प्रश्न चुनते हुए किन्हीं**I** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग**400 शब्दों में दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।**

भाग—क

1. संवेगों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कैसे करते हैं, व्याख्या कीजिए।

20

2. प्रसन्नता के संप्रत्यय और सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता की व्याख्या कीजिए। प्रसन्नता के मॉडलों का चर्चा कीजिए। 10+10
3. मनोविज्ञान के अन्य क्षेत्रों के सम्बन्ध में सकारात्मक मनोविज्ञान का वर्णन कीजिए। 20
4. निम्नलिखित पर लगभग 200-200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 10+10
 - (क) दयालुता, क्षमा, समानुभूति और आभार
 - (ख) संवृद्धि मानसिकता, आत्म-करुणा और आत्म-क्षमा

भाग—ख

5. आशा को परिभाषित और वर्णन कीजिए। स्नाइडर के आशा के मॉडल की व्याख्या कीजिए और आशा के लाभों का वर्णन कीजिए। 12+8
6. तनाव के संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। तनाव के सामान्य अनुकूलन संलक्षण का वर्णन कीजिए। उत्तर-अभिघातज संवृद्धि के संप्रत्यय को समझाइए। 8+12

7. मनोवैज्ञानिक पूँजी की व्याख्या कीजिए। कार्यस्थल पर विभिन्न सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेपों का वर्णन कीजिए।

8+12

8. निम्नलिखित पर लगभग 200-250 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

10+10

(क) आत्म-क्षमा और पारस्परिक क्षमा

(ख) आत्म-करुणा और आत्म-करुणा अभ्यास

× × × × ×