

Answer Any Four

Group 'B'  
स्वच्छ 'B'

4x5 = 20

- Q2. अधिज्ञात निरसायता का परिभाषित करें।  
Define learned helplessness.
- Q3. धनात्मक मनोविज्ञान का परिभाषित करें।  
Define positive psychology.
- Q4. What do you understand by learned Optimism?  
अधिज्ञात आशावाद से आप क्या समझते हैं।
- Q5. सांवेगिक बुद्धि का परिभाषित करें।  
Define Emotional Intelligence.
- Q6. 'माइंड फुलनेस' से आप क्या समझते हैं।  
What do you understand by 'Mindfulness'.
- Q7. What is PERMA Model?  
PERMA माडल क्या है?
- Q8. आत्म प्रभाविकता का परिभाषित करें।  
Define self efficacy.
- Q9. धनात्मक मनोविज्ञान में 'विजडम' क्या है।  
What is wisdom in Positive psychology.

Group 'C'  
स्वच्छ 'C'

Answer any Two

15x2 = 30

- Q10. Define Emotional Intelligence and discuss its Components.  
सांवेगिक बुद्धि का परिभाषित करें और इसके संघटकों की विवेचना करें।
- Q11. धनात्मक मनोविज्ञान का परिभाषित करें और इसके स्वरूप की विवेचना करें।  
Define positive psychology and discuss its nature.

Q12. PERMA माडल की व्याख्या करें।  
Explain PERMA Model

- Q13. चरित्र की ताकत से क्या समझते हैं इसके संघटकों की विवेचना करें।  
What do you understand by character strength and discuss its Components.



Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.  
परीक्षार्थी अपने-अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Answer from all the groups as directed

निर्देशानुसार सभी खण्डों से उत्तर दें। 2x10=20

Group 'A'  
खण्ड 'अ'

1. Select the correct answer.  
सही उत्तर का चयन करें।

- A. 'माइंडफुलनेस' पद सर्वप्रथम बौद्ध विद्वान् Thich Nhat Hanh रॉस डेविस द्वारा किया गया।

The term 'Mindfulness' was first coined by the great Buddhist scholar.

☒ सत्य True  
(ii) असत्य False

- B. लचीलापन सिद्धांत का प्रतिपादन किसने किया?

Who proposed the theory of Resilience?

(i) फ्रायड Freud (ii) यंग Young

(iii) हुरलॉक Hurlock ☒ नॉरमन गार्मन Norman Garmez

- C. Is/Are the components of Health

मे/अह स्वास्थ्य के।

(i) शारीरिक Physical

(ii) मानसिक Mental

(iii) सांवेगिक Emotional

☒ सभी उपरोक्त सभी All of the above

- D. 'सांवेगिक बुद्धि' पद का प्रयोग मायर्स एवम् सालोवे द्वारा सर्वप्रथम किया गया।

Term 'Emotional Intelligence' coined by Mayer and Salovey

☒ सत्य True

(ii) असत्य False

- E. पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस: वाई इट कैन मैटर मोर देन आई वबू' के लेखक कौन हैं?

Who is the author of 'Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ'.

(i) फ्रायड Freud

☒ (ii) डोनाल्ड डेनिस डोलमैन Doleman

(iii) पैव्लोव Pavlov

(iv) इनमें से कोई नहीं None of the above

- F. आत्म प्रभावितता का सिद्धांत अल्बर्ट बंदुरा ने दिया।

Self efficacy theory is given by Albert Bandura

☒ सत्य True

(ii) असत्य False

- G. मार्टिन सेलिगमन को सकारात्मक मनोविज्ञान का जनक कहा जाता है।

Martin Seligman is known as father of Positive Psychology.

☒ सत्य True (ii) असत्य False

- H. 'अर्जित निरसहायता' का संकल्प \_\_\_\_\_ के द्वारा दिया गया है।

The concept of 'learned helplessness' is given by \_\_\_\_\_

(i) फ्रायड Freud

(ii) मासलो Maslow

(iii) एल हुल

☒ मार्टिन सेलिगमन Martin Seligman

- I. गुस्सा एक धनात्मक संवेग है।

Anger is a positive Emotion

(i) सत्य True

☒ असत्य False

- J. पद 'अर्जित आशावाद' मार्टिन सेलिगमन द्वारा दिया गया है।

The term 'Learned optimism' is coined by Martin Seligman.

☒ सत्य True

(ii) असत्य False