

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

[3]

BPCE-141

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

पाँच 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 200-200 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

10+10

(क) आत्म-क्षमा और पारस्परिक क्षमा

(ख) आत्म-करुणा और आत्म-करुणा अभ्यास

× × × × ×