

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

**Term-End Examination**

**June, 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 self-concept, self-esteem and self-  
efficacy. Discuss strategies for enhancing  
self-esteem and self-efficacy. 7 + 13

2. Define and describe optimism. Explain the development and benefits of optimism. 6 + 14
3. Define and describe Positive Psychology. Explain the religious and spiritual practices for enhancing well-being. 6 + 14

Write short notes on the following in about **200** words each :

4. (a) Discuss the concept and significance of character strengths. Explain VIA classification of strengths. 10
- (b) Forgiveness and kindness as character strengths. 10

### **Section—B**

5. Define Flow and Engagement. Elucidate the components of flow experiences. 10 + 10
6. Discuss the strategies for management of stress focusing on affective process and behaviour. 20

7. Explain the dimensions of positive schooling. Describe the whole-school approach and the challenges in Indian schools. 6 + 14
8. Write short notes on the following in about **200** words each : 10 + 10
- (a) Mindfulness in Parenting
  - (b) Application of Positive Psychology in close relationships

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

**नोट :** प्रत्येक भाग में 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—अ**

1. आत्म-संप्रत्यय, आत्म-सम्मान और आत्म-सक्षमता की व्याख्या कीजिए। आत्म-सम्मान और आत्म-सक्षमता बढ़ाने के लिए रणनीतियों की चर्चा कीजिए। 7 + 13

2. आशावाद को परिभाषित और वर्णन कीजिए। आशावाद के विकास और लाभ की व्याख्या कीजिए। 6 + 14
3. सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित और वर्णन कीजिए। कल्याण संवर्धित करने के लिए धार्मिक और आध्यात्मिक व्यवहारों की व्याख्या कीजिए। 6 + 14
4. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 10+10
- (अ) चरित्र सामर्थ्यों के संप्रत्यय और महत्व पर चर्चा कीजिए। चरित्र सामर्थ्यों के वी. आई. ए. (VIA) वर्गीकरण की व्याख्या कीजिए।
- (ब) चरित्र सामर्थ्यों के रूप में क्षमा और दयालुता

### भाग—ब

5. प्रवाह और संलग्नता को परिभाषित कीजिए। प्रवाह अनुभूति के घटकों का वर्णन कीजिए। 10 + 10
6. तनाव प्रबंधन के लिए भाव प्रक्रिया-केन्द्रित और व्यवहार केन्द्रित रणनीतियों पर चर्चा कीजिए। 20

7. सकारात्मक स्कूली शिक्षा के आयामों की व्याख्या कीजिए।  
सम्पूर्ण स्कूल उपागम और भारतीय स्कूलों में चुनौतियों पर  
चर्चा कीजिए। 6 + 14
8. निम्नलिखित पर लगभग 200 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त  
टिप्पणियाँ लिखिए : 10+10
- (अ) पालन-पोषण में सचेतनता
- (ब) घनिष्ठ सम्बन्धों में सकारात्मक मनोविज्ञान का  
अनुप्रयोग

× × × × ×