



III Semester M.Sc. Examination, April/May 2022  
(CBCS) (2021-22)  
PSYCHOLOGY  
301 : Positive Psychology

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

**Instructions :** a) Answer *all* the questions.  
b) *All* answer carry **equal** marks.

1. a) Discuss the historical background and scope of positive psychology.

OR

b) Elaborate on the research methods in positive psychology.

2. a) What is happiness ? Discuss factors affecting happiness.

OR

b) Elaborate on emotion focused coping.

3. a) Describe the characteristics of close relationships.

OR

b) Delineate the theories of self-efficacy and self-determination.

4. a) Write a note on religion and mental illness.

OR

b) Discuss the role of religion and spirituality to maintain subjective well-being.

5. a) Define resilience. Elaborate on resilience in Indian culture.

OR

b) Write a short note on :

- 1) Mindfulness and flow
- 2) Empathy and altruism.



### ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿ

- ಸೂಚನೆಗಳು: a) ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.  
b) ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು.

1. a) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

#### ಅಥವಾ

- b) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

2. a) ಸಂತೋಷ ಎಂದರೇನು? ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

#### ಅಥವಾ

- b) ಸಂವೇಗ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಿಭಾವಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

3. a) ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.

#### ಅಥವಾ

- b) ಸ್ವಯಂ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿ.

4. a) ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

#### ಅಥವಾ

- b) ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

5. a) ಸ್ಥಿತಿಸಾಧಕತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸಾಧಕತ್ವವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

#### ಅಥವಾ

- b) ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ:

- 1) ಸಾವಧಾನತೆ ಮತ್ತು ಹೊನಲು
- 2) ತದನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಹಿತ ಚಿಂತನೆ.