

June : 2026

EDUCATION

Paper: GEC-EDU-201

Introduction to Positive Psychology

Time: 2½ Hours

Total Mark: 60

(The figures in the right margin indicate full marks of the questions)

1. Answer the following questions: 1×6=6
তলৰ প্রশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়াঁ :
 - (a) What is Positive Psychology.
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান মানে কি ?
 - (b) Who is called 'the father of Positive Psychology'?
'ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃ' বুলি কাক কোৱা হয় ?
 - (c) Mention any one example of social health resource.
সামাজিক স্বাস্থ্য সম্পদৰ যিকোনো এটা উদাহৰণ উল্লেখ কৰাঁ।
 - (d) From which word the term 'emotion' is derived
'Emotion' (আবেগ) শব্দটো কোনটো শব্দৰ পৰা আহিছে ?
 - (e) Who introduced the concept of 'flow' in Positive Psychology?
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানত 'flow' (প্রবাহ) ধাৰণাটো কোনে চিনাকি কৰি দিছিল ?
 - (f) What are stressors?
মানসিক চাপক কি ?
2. Write short notes on the followings: 3×4=12
তলৰ দিয়াবোৰৰ ওপৰত চমু টোকা লিখাঁ :
 - a) Goals of Positive Psychology
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ লক্ষ্য
 - b) Importance of Emotional Intelligence
আবেগিক বুদ্ধিমত্তাৰ গুৰুত্ব
 - c) Benefits of Forgiveness
ক্ষমাৰ উপকাৰিতা

d) Barriers to Problem Solving

সমস্যা সমাধানৰ বাধাসমূহ

3. Write the nature and scope of Positive Psychology. $5+5=10$
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি আৰু পৰিসৰৰ বিষয়ে লিখাঁ।
4. What do you mean by positive emotions? Describe the influence of positive emotions in our life. $2+8=10$
ইতিবাচক আবেগ বুলিলে কি বুজাঁ? আমাৰ জীৱনত ইতিবাচক আবেগৰ প্ৰভাৱ বৰ্ণনা কৰাঁ।

Or/ অথবা

What is meant by well-being? Explain the types of well-being with examples. $2+8=10$

- কুশলতা বুলিলে কি বুজাঁ? কুশলতাৰ প্ৰকাৰসমূহ উদাহৰণসহ ব্যাখ্যা কৰাঁ।
5. Write the concept of personal goal. Explain the dimensions and ways to set personal meaningful goals. $2+4+5=11$
ব্যক্তিগত লক্ষ্যৰ ধাৰণাটো লিখাঁ। ব্যক্তিগতভাৱে অৰ্থপূৰ্ণ লক্ষ্য স্থিৰ কৰাৰ মাত্ৰা আৰু পথৰ বিষয়ে বিষয়ে বৰ্ণনা কৰাঁ।

Or/ অথবা

Write the concept of resilience. What are its types? Describe the benefits of practicing resilience. $2+4+5=11$

- সহনশীলতাৰ ধাৰণাটো লিখাঁ। ইয়াৰ প্ৰকাৰসমূহ কি কি? সহনশীলতা চৰ্চা কৰাৰ সুফলসমূহ বৰ্ণনা কৰাঁ।
6. As a student you are experiencing academic stress, what strategies will you employ to control your stress? 11
ছাত্ৰ হিচাপে তুমি শৈক্ষিক মানসিক চাপৰ সন্মুখীন হৈছা। তুমি তোমাৰ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ কি কি কৌশল ব্যৱহাৰ কৰিবা?
