

## BAPY(N) 320

### सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology)

Credits-4

Study hours- 120

#### खंड 1- सकारात्मक मनोविज्ञान का आधार (Block I Foundations of Positive Psychology)

इकाई 1. सकारात्मक मनोविज्ञान प्रस्तावना, अर्थ, परिभाषाएँ, क्षेत्र एवं लक्ष्य (Positive Psychology Introduction, Meaning, Definitions, Scope and Goals)

इकाई 2 सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की भूमिका, (Role of Positive Emotions in Positive Psychology)

इकाई 3. पैसा, आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान (Money, Pleasure and Positive Psychology)

इकाई 4. स्वस्ति बोध (Well- Being)

#### खंड 2 -सकारात्मक मनोविज्ञान का ऐतिहासिक विकास (Historical development of positive psychology)

इकाई 5. सकारात्मक मनोविज्ञान का उद्भव (Emergence of positive psychology)

इकाई 6. द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology during World War II)

इकाई 7. सकारात्मक मनोविज्ञान पर पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य (Eastern and Western Perspectives on Positive Psychology)

#### खंड 3 सकारात्मक संज्ञानात्मक स्थिति और प्रक्रियाएं (Block III Positive Cognitive States and Processes)

इकाई 8. स्व: अर्थ, प्रकार, स्व के विभिन्न सिद्धांत, आत्म अवधारणा का विकास (Self : Meaning, types, various theories of self, the development of self-concept.)

इकाई 9. लचीलापन: अर्थ, लचीलापन का प्रकार, लचीलापन के लक्षण (Resilience: Meaning, type of Resilience, Signs of Resilience)

इकाई 10. आशावाद और आशा: सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा बनाम आशावाद, आशा और आशावाद (Optimism and Hope: Hope Vs Optimism, Hope And Optimism In Positive Psychology)

इकाई 11. योग और ध्यान का अर्थ, सकारात्मक मनोविज्ञान में इसका महत्व (Yoga and Meditation, its importance in positive psychology)

#### खंड 4 सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग (Block IV Applications of Positive Psychology)

इकाई 12. सकारात्मक पालन-पोषण (Positive Parenting)

इकाई 13. रिश्ते, परिवार और उम्र बढ़ने में सकारात्मक मनोविज्ञान को लागू करना (Applying Positive Psychology in Relationship, Family And Aging)

इकाई 14. कार्यस्थल, स्वास्थ्य और कल्याण में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology in Workplace, Health And Well-Being)

इकाई 15. सकारात्मक मनोविज्ञान में वर्तमान रुझान और भविष्य की दिशाएं (Current Trends and Future Directions In Positive Psychology)

---