



Roll No.

Signature of Invigilator

Paper Code

MA/MS-203

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019

M.A./M.Sc. Yoga Science, (Semester : Second)

Yoga Science (Paper : Third)

Yoga Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग मनोविज्ञान को परिभाषित करें। सांख्य दर्शन में वर्णित मन के संप्रत्यय की विवेचना करें।
Define yoga psychology. Discuss the concept of psyche as described in Samkhya Philosophy.
2. व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुए यौगिक ग्रंथों में वर्णित व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।
Defining personality, describe various types of personality as mentioned in yogic texts.
3. परामर्श क्या है? इसके विधियों का उल्लेख करते हुए परामर्श के नीतिगत एवं कानूनी मुद्दों पर प्रकाश डालें।
What is counseling? Discuss its methods and highlight the ethical and legal issues of counseling.
4. सामान्य बुद्धि एवं सांवेगिक बुद्धि के संप्रत्यय की व्याख्या करें। बुद्धि को बढ़ाने/सुधार करने हेतु मनो-यौगिक तकनीकों की विवेचना करें।
Explain general intelligence and emotional intelligence. Describe psycho-yogic techniques to enhance/improve intelligence.
5. आत्महत्या के प्रसार दर, संभावित कारणों एवं इसके रोकथाम के मनोयौगिक उपायों का वर्णन करें।
Describe the prevalence rate/possible causes and psycho-yogic techniques for prevention of suicide.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग के अनुसार चेतना की अवस्थाओं को समझाइए।
Elucidate the stage of consciousness according to yoga.
2. एक अच्छे योग परामर्शदाता की विशेषताओं का उल्लेख करें।
Discuss the characteristics of a good Yoga Counsellor.

3. सहानुभूति तथा परानुभूति की सोदाहरण व्याख्या कीजिए।
Explain sympathy and empathy with examples.
4. व्यवहार से आप क्या समझते हैं? मानवीय व्यवहार के अध्ययन के रूप में योग मनोविज्ञान की सार्थकता पर प्रकाश डालें।
What do you mean by behaviour? Highlight the significance of Yoga Psychology as a study of human behaviour.
5. यौगिक दृष्टि से मनोरोगों के कारणों की विवेचना कीजिए।
Describe the causes of mental disorders in context of Yoga.
6. नैदानिक मानदंडों के आधार पर मानसिक मंदन का वर्गीकरण करें।
Classify mental retardation based on clinical criterion.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. आई. सी. डी.-10 है एक
(अ) तनाव प्रबंधन तकनीक (ब) हॉर्मोन
(स) डाइग्नोस्टिक मैनुअल (द) मनोचिकित्सा का एक प्रकार
ICD-10 is a
(A) Stress management tool (B) Hormone
(C) Diagnostic manual (D) Type of a psychotherapy
2. औसत बुद्धिलब्धि का प्रसार है
(अ) 70 - 90 के मध्य (ब) 90 - 119 के मध्य
(स) 120 - 130 के मध्य (द) 130 - 140 के मध्य
The range of average intelligence quotient is
(A) Between 70 - 90 (B) Between 90 - 119
(C) Between 120 - 130 (D) Between 130 - 140
3. यूस्ट्रेस रूप में भी जाना जाता है।
(अ) सकारात्मक तनाव (ब) दशा विशेषक तनाव
(स) नकारात्मक तनाव (द) इनमें से कोई नहीं
Eustress is also known as
(A) Positive stress (B) State stress
(C) Negative stress (D) None of these
4. कृता - क्रोध परिकल्पना द्वारा दिया गया।
(अ) फ्रायड (ब) एडलर
(स) डोलार्ड एवं मिलर (द) सेलिंगमैन
Frustration - aggression hypothesis was given by
(A) Freud (B) Adler
(C) Dollard and Miller (D) Seligman
5. निम्न में-से किसमें 'मन' को 'चित्त' रूप में बताया गया है?
(अ) योग दर्शन (ब) गीता
(स) हठयोग (द) सांख्य दर्शन
Which of the following describe 'Mind' in the form of 'Chitta'?
(A) Yoga Darshan (B) Geeta
(C) Hathyoga (D) Samkhya Darshan
6. 'लड़ी या भागो' प्रतिक्रिया के लिए उत्तरदायी है
(अ) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र (ब) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(स) स्पाइनल कोर्ड/मेरुरज्जू (द) मस्तिष्क

..... is responsible for 'Fight or Flight response'.

- (A) Sympathetic nervous system (B) Para sympathetic nervous system
(C) Spinal cord (D) Brain

7. वह अवस्था जहाँ चित्त कभी चंचल - कभी स्थिर होता है, है

- (अ) क्षिप्त अवस्था (ब) एकाग्र अवस्था
(स) निरुद्ध अवस्था (द) विक्षिप्त अवस्था

The state where Chitta fluctuates between stability and instability is

- (A) Kshipta state (B) Ekagra state
(C) Niruddha state (D) Vikshripta state

8. परामर्श का मूल उद्देश्य का विकास करना है।

- (अ) अंतर्दृष्टि (ब) भावना
(स) निर्भरता (द) बुद्धि

The purpose of counseling is to develop

- (A) Insight (B) Emotions
(C) Dependency (D) Intelligence

9. यौगिक श्वसन नियमन को कहते हैं

- (अ) पूरक (ब) रेचक
(स) कुंभक (द) प्राणायाम

Regulated yoga breathing is known as

- (A) Inhalation (B) Exhalation
(C) Breath retention (D) Pranayam

10. कौन-सा एक तनाव हार्मोन है ?

- (अ) कोर्टिसोल (ब) मेलाटोनिन
(स) इन्सुलिन (द) उपरोक्त सभी

Which is a stress hormone?

- (A) Cortisol (B) Melatonin
(C) Insulin (D) All of the above

-----X-----