

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A Yoga First Year

एम0 ए0 योग प्रथम वर्ष (M.A.Y-17)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Applied Psychology & Yoga

Course Code: M.Y102

कोर्स शीर्षक: व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग

कोर्स कोड: एम0वाई 102

Session 2017-18

Maximum Marks: 20

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 20

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2.5 marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग 'क'

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2.5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. व्यक्तित्व के अर्थ को स्पष्ट करें।
Explain the meaning of personality.
2. एलडर का सिद्धान्त।
Principle of Elder.
3. मनोवैज्ञानिक परीक्षण के उद्देश्य।
Objectives of Psychological testing.
4. अवसाद के लक्षण तथा कारण।
Symptoms and causes of depressions.
5. मास्लो का सिद्धान्त।
Principle of Maslo.
6. बुद्धि से आप क्या समझते हैं।
What do you understand by intelligence?
7. चिन्ता का यौगिक उपचार।
Yogic Treatment of Anxiety.
8. मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषता।
Characterization of Psychological Test

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 05 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख'

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं।

1. व्यक्तित्व के अर्थ को स्पष्ट करते हुए फ्रायड के सिद्धान्त की व्याख्या करो।
Explain the meaning of personality explain the principle of Freud.
2. मनोविकारो से आप क्या समझते हैं। योगाभ्यास के द्वारा मनोविकारो को किस प्रकार से प्रबन्धन किया जा सकता है ।
What do you understand by mental disorder? How can manage mental disorder through yoga.
3. तनाव से आप क्या समझते हैं। योगाभ्यास के द्वारा तनाव का किस प्रकार से प्रबन्धन किया जा सकता है ।
What do you understand by Stress . How it can be managed through yoga practice?
4. चिन्तन से आप क्या समझते हैं। इसकी प्रकृति एवं प्रकारों की चर्चा करें।
What do you understand by thinking describe its nature and types.

