



Paper Code
MA/MS-203

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2018
M.A/M.Sc. Yoga Science (Semester: Second)
Yoga Science
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 के अनुसार मन को परिभाषित करें। मनोविज्ञान के क्षेत्रों पर विस्तार से प्रकाश डालें।
Define psyche according to Yoga. Highlight the scopes of Psychology in detail.
2. यौगिक ग्रंथों पर आधारित चेतना के विभिन्न स्तरों का वर्णन करें। श्रवण, मनन, एवं निदिध्यासन की संक्षिप्त चर्चा करें।
Describe different stages of consciousness based on yogic scriptures. Explain in brief about Shraavan, Manana and Nididhyasana.
3. व्यवहार से आप क्या समझते हैं? कुंठा के विभिन्न कारणों का वर्णन करें।
What do you mean by behavior? Explain the different causes of frustration.
4. आत्महत्या से आप क्या समझते हैं? आत्महत्या के प्रसार दर, कारणों एवं इसके निवारण के मनोयौगिक उपायों पर चर्चा करें।
What do you mean by suicide? Discuss prevalence rate, causes and its psycho-yogic techniques of prevention of suicide.
5. मानसिक मंदन (एम. आर.) के संप्रत्यय का वर्णन करें। बुद्धिलब्धि एवं नैदानिक मानदंडों के आधार पर एम. आर. का वर्गीकरण करें।
Explain the concept of mental retardation (MR). Describe the classification of MR on the basis of IQ and clinical criterion.

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. परामर्श क्या है? परामर्शदाता के कौशलों को लिखें।
What is counseling? Write the skills of a counselor.

2. तनाव से आप क्या समझते हैं? योग किस प्रकार तनाव प्रबंधन में सक्षम है? संक्षेप में समझाएं।
What do you mean by stress? How yoga is able to manage stress. Explain in brief.
3. योग के अनुसार, मनोरोगों के कारण क्या हैं?
According to Yoga, what are the causes of mental disorder?
4. मनोरुग्ण्य विकृति एवं मनोविकृति में अंतर स्पष्ट करें।
Differentiate between Neuroses and Psychoses.
5. बुद्धिलब्धि (आई. क्यू) को समझाएं। बुद्धि को उन्नत बनाने हेतु मनोयोगिक तकनीक क्या हैं?
Explain Intelligence Quotient (IQ). What are the psycho-yogic techniques to improve intelligence?
6. सात्विक, राजसिक एवं तामसिक व्यक्तित्व पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।
Write a brief note on Satvik, Rajasik and Tamsik Personality.

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. यूस्ट्रेस..... रूप में भी जाना जाता है।
(अ) नकारात्मक तनाव (ब) मिश्रित तनाव
(स) सकारात्मक तनाव (द) दशा विशेषक चिंता
Eustress is also known as.....
(A) Negative stress (B) Mixed stress
(C) Positive stress (D) State anxiety
2. निम्न में- से किस अवस्था में मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं?
(अ) मूढ एवं क्षिप्त (ब) विक्षिप्त एवं एकाग्र
(स) विक्षिप्त एवं मूढ (द) एकाग्र एवं क्षिप्त
In which of the following stage mental disorder develops.....
(A) Mudha and Kshipta (B) Vikshipta and Ekagra
(C) Vikshipta and Mudha (D) Ekagra and Kshipta
3. मानसिक रोग का कारण कौन नहीं है?
(अ) अविद्या (ब) अभिनिवेश
(स) राग (द) अहिंसा
Which is not a cause of mental disorder?
(A) Ignorance (B) Fear of death
(C) Attachment (D) Non-voilence
4. बुद्धिलब्धि ज्ञात करने का सूत्र है?
(अ) सी.ए./एम.ए X 100 (ब) सी.ए. X एम.ए/100
(स) एम.ए/सी.ए. X 100 (द) एम.ए - सी.ए/100
The formula of deriving I.Q. is.....
(A) CA/MA X 100 (B) CA X MA/100
(C) MA/CA x 100 (D) MA - CA/100
5. डॉ. एस. एम. है एक.....
(अ) तनाव मापन यंत्र (ब) मनोचिकित्सा का एक प्रकार
(स) डाइग्नोस्टिक मैनुअल (द) इनमें से कोई नहीं
DSM is a.....
(A) Distress measurement tool (B) Type of a psychotherapy
(C) Diagnostic manual (D) None of these
6. कुंठा-क्रोध परिकल्पना..... द्वारा दिया गया।
(अ) डोलाई एवं मिलर (ब) फ्रायड
(स) डोलाई एवं जेम्स (द) एडलर
Frustration-aggression hypothesis was given by.....

- (A) Dollard and Miller
(C) Dollard and James
7. निम्न में कौन चिकित्सकीय प्रकृति का है?
(अ) परामर्श
(स) अ एवं ब दोनों
Which one is therapeutic in nature?
(A) Counseling
(C) Both A and B
8. धीमा एवं गहरा श्वसन सक्रिय करता है.....
(अ) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र
(स) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र
Slow and deep berating activates.....
(A) Sympathetic nervous system
(C) Central nervous system
9. गीता के अनुसार क्रोध से होता है.....
(अ) सम्मोह
(स) स्मृति में भ्रम
According to Gita, anger leads to.....
(A) Clouding of judgement
(C) Bewilderment of the memory
10. मानसिक रूप से मंद बच्चे की बुद्धिलब्धि होती है.....
(अ) 90 तथा 109 के मध्य
(स) 70 से कम
I.Q of a mentally retarded child is.....
(A) Between 90 and 109
(C) Below 70
- (B) Freud
(D) Adler
(ब) निर्देशन
(द) इनमें से कोई नहीं
(B) Guidance
(D) None of these
(ब) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(द) इनमें से कोई नहीं
(B) Parasympathetic nervous system
(D) None of these
(ब) बुद्धि का नाश
(द) व्यक्तित्व का नाश
(B) Loss of intellect
(D) Loss of personality
(ब) 100 तथा 120 के मध्य
(द) 130 से अधिक
(B) Between 100 and 120
(D) Above 130

-----X-----