



पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017

M.A. Psychology (Semester: First)
Psychology
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 गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग को परिभाषित करें तथा इसकी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की विवेचना करें।
Define yoga and discuss its historical background.
2. महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग एवं इसके महत्त्व की व्याख्या करें।
Discuss Asthanga yoga and its importance as described by Maharshi Patanjali.
3. 'स्थितप्रज्ञ' से आप क्या समझते हैं? गीता के अनुसार 'स्थितप्रज्ञ पुरुष' के लक्षणों को लिखें।
What do you understand by 'Sthitpragya'? Write the qualities of 'Sthitpragya Purusha' according to Geeta?
4. निम्न पर नोट लिखें :- (अ) शंख-प्रक्षालन, (ब) प्राणायाम एवं मानसिक स्वास्थ्य।
Write notes on the following :- (A) Shankh-Prakshalana (B) Pranayama and mental health.
5. योग के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें तथा भक्तियोग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।
Describe different types of yoga and write a short note on 'Bhaktiyoga'.

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. चित्त क्या है? चित्त की पाँच भूमियों का वर्णन करें।
What is Chitta? Describe five stages of Chitta?
2. 'क्रोध कैसे उत्पन्न होता है' - गीता के संदर्भ में इसकी व्याख्या करें।
"How anger arises" - discuss it in reference to Geeta.
3. योग दर्शन में वर्णित चित्त प्रसादन के विभिन्न उपायों का वर्णन करें।
Discuss the different techniques of 'Chitta Prasadana' as mentioned in Yoga Darshan.

4. गीता में वर्णित 'ज्ञानयोग' के संप्रत्यय की व्याख्या करें।
Discuss the concept of 'Gyan yoga' as described in Geeta.
5. मनोदैहिक विकार के प्रबंधन में योग की भूमिका पर एक नोट लिखें।
Write a note on the role of yoga in managing Psycho-somatic disorder.
6. 'नवधा भक्ति' का संक्षिप्त वर्णन करें।
Describe 'Navadha Bhakti' in brief.

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 अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. शंख प्रक्षालन का प्रयोग.....को साफ करने के लिए किया जाता है।
(अ) पाचन तंत्र (ब) तंत्रिका तंत्र
(स) श्वसन तंत्र (द) इनमें से कोई नहीं
Shankh-Prakshalana is used to clean the.....
(A) Digestive system (B) Nervous system
(C) Respiratory system (D) None of these
2. धीमा एवं गहरा श्वसन सक्रिय करता है.....
(अ) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र (ब) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(स) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र (द) इनमें से कोई नहीं
Slow and deep breathing activates.....
(A) Sympathetic nervous system (B) Parasympathetic nervous system
(C) Central nervous system (D) None of these
3. नवधा भक्ति.....द्वारा दी गई है।
(अ) अर्जुन (ब) प्रह्लाद
(स) श्रीकृष्ण (द) श्री राम
Navadha Bhakti is given by.....
(A) Arjuna (B) Prahlad
(C) Shree Krishna (D) Shree Rama
4. अष्टांग योग का परम लक्ष्य है.....
(अ) सिद्धि (ब) समाधि
(स) (अ) एवं (ब) दोनों (द) इनमें से कोई नहीं
The ultimate goal of Astang Yoga is.....
(A) Siddhi (B) Samadhi
(C) Both (A) & (B) (D) None of these
5. प्रमाण है एक.....
(अ) प्राणायाम (ब) आसन
(स) चित्तवृत्ति (द) मुद्रा
Pramana is a.....
(A) Pranayama (B) Asana
(C) Chitta vritti (D) Mudra
6. पतंजलि योगदर्शन का तृतीय अध्याय है.....
(अ) समाधिपाद (ब) साधन पाद
(स) कैवल्यपाद (द) विभूतिपाद

The third chapter of Patanjali yog Darshan is.....

- (A) Samadhi pada (B) Sadhana pada
(C) Kaivalya pada (D) Vibhuti pada

7. गीता में कुल कितने श्लोक हैं?

- (अ) 600 (ब) 700
(स) 500 (द) 730

How many shlokas are described in Geeta?

- (A) 600 (B) 700
(C) 500 (D) 730

8. ध्यान है एक.....

- (अ) अन्तरंग योग (ब) (अ) एवं (स) दोनों
(स) बहिरंग योग (द) इनमें से कोई नहीं

Meditation is.....

- (A) An antarang yoga (B) Both (A) & (C)
(C) Bahirang yoga (D) None of the above

9. गीता के अनुसार क्रोध से होता है.....

- (अ) सम्मोह (ब) बुद्धि का नाश
(स) स्मृति में भ्रम (द) व्यक्तित्व का नाश

According to Geeta, anger leads to.....

- (A) Clouding of judgement (B) Loss of intellect
(C) Bewilderment of the memory (D) Loss of personality

10. स्वाध्याय एक अंग है.....

- (अ) क्रियायोग का (ब) यम का
(स) नियम का (द) (अ) एवं (स) दोनों

Swadhyaya is a part of.....

- (A) Kriya yoga (B) Yama
(C) Niyama (D) Both (A) & (C)

-----X-----