



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga and Holistic Health (M.A.Y-11)

एम0ए0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य (M.A.Y-11)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 May, 2012

Course Title: Applied Psychology and Yoga

कोर्स शीर्षक: व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग

Session 2011-12 (summer)

सत्र: 2011-12 गीष्मकालीन

Course Code: M.Y.02

कोर्स कोड: एम0वाई0-02

Maximum Marks: 40

अधिकतम अंक: 40

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 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 5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. व्यक्तित्व को संक्षेप में परिभाषित कीजिए।

Define the personality in brief.

2. मनोवैज्ञानिक परीक्षण से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by psychological testing.

3. अवसाद या विषाद के लक्षण बताइए।

Write the symptoms of depression.

4. चिन्ता के प्रमुख कारण संक्षेप में लिखिए।

Write the symptoms of anxiety in brief.

5. मानसिक तनाव से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by mental stress.

6. तनाव के प्रमुख कारण क्या हैं।

What are the major causes of stress.

7. स्मृति को परिभाषित कीजिए।

Define the memory.

8. चिन्तन के विभिन्न प्रकारों के नाम लिखिए।

Write the name of different types of thinking.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 marks each. Learners are required to answer 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 दस अंक निर्धारित हैं।

1. व्यक्तित्व के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए इसको प्रभावित करने वाले कारकों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
Explaining the nature of personality describe in detail the factors which influence the personality.
2. बुद्धि के प्रमुख सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
Describe the theories of intelligence.
3. तनाव से आप क्या समझते हैं? योगाभ्यास द्वारा तनाव का किस प्रकार से प्रबंधन किया जा सकता है।
What do you understand by stress? How it can be managed through yogic Practices?
4. मनोवैज्ञानिक परीक्षण के क्या उद्देश्य हैं? इसकी विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
What are the objectives of psychological testing? Describe its characteristics.

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्