CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCT304 **Exam: January 2027**
Course Name: General Psychology **Session: August 2025**
Semester: Three (3) **Total Marks: 100**

A. Answer any eight questions (essay type). Answer in about 350-500 words each.

अ. निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 350–500 शब्दों में लिखिए। **(10 X 8 = 80)**

Q1. Explain the biological basis of human behaviour and discuss the interaction of heredity and environment in shaping an individual's psychological characteristics, with examples from Yoga practice.

मानव व्यवहार के जैविक आधार की व्याख्या कीजिए तथा योगाभ्यास के उदाहरणों सहित व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक विशेषताओ के निर्माण में आनुवंशिकता और पर्यावरण की अंतक्रिया पर चर्चा कीजिए।

Q2. Analyse the processes of sensation and perception and explain their significance in developing body awareness and mindful observation during Yoga practice.

संवेदना एवं प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रियाओं का विश्लेषण कीजिए तथा योगाभ्यास के दौरान शारीरिक जागरूकता और सजग अवलोकन के विकास में इनके महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Q3. Discuss the major theories and principles of leaming and examine their application in the teaching and acquisition of Yogic practices.

अधिगम के प्रमुख सिद्धांतों एवं प्रक्रियाओं की चर्चा कीजिए तथा योगाभ्यास के शिक्षण एवं सीखने में उनके अनुप्रयोग का विवेचन कीजिए।

Q4. Explain the types of memory and major theories of forgetting. Discuss the role of attention, concentration and Yogic practices in memory development.

स्मृति के प्रकारों तथा विस्मरण के प्रमुख सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए। स्मृति के विकास में ध्यान, एकाग्रता एवं योगिक अभ्यासों की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

Q5. Examine the psychological processes of thinking, problem-solving and decision-making, and discuss the role of *Manas* and *Buddhi* in the Indian understanding of these processes.

चिंतन, समस्या-समाधान एवं निर्णय-निर्माण की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का विश्लेषण कीजिए तथा इन प्रक्रियाओं की भारतीय अवधारणा में *मनस्* एवं *बुद्धि* की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

Q6. Explain the major theories and types of motivation and analyse the role of *Abhyasa*, *Vairagya* and self-discipline in sustaining motivation for Yoga practice.

अभिप्रेरणा के प्रमुख सिद्धांतों एवं प्रकारों की व्याख्या कीजिए तथा योगाभ्यास में अभिप्रेरणा बनाए रखने हेतु *अभ्यास, वैराग्य* एवं आत्म-अनुशासन की भूमिका का विश्लेषण कीजिए।

Q7. Discuss the nature of emotions and stress, and critically examine how Yogic practices can support emotional regulation and psychological well-being.

संवेगों एवं तनाव की प्रकृति की चर्चा कीजिए तथा भावनात्मक नियमन और मनोवैज्ञानिक कल्याण में योगाभ्यास की भूमिका का समालोचनात्मक विवेचन कीजिए।

Q8. Explain the concept of personality and examine the contribution of the *Triguna* framework and Yogic discipline to personality development.

व्यक्तित्व की अवधारणा की व्याख्या कीजिए तथा व्यक्तित्व विकास में *त्रिगुण* की अवधारणा और योगिक अनुशासन के योगदान का विवेचन कीजिए।

Q9. Analyse the concept of intelligence, including general and specific abilities, and discuss the relevance and limitations of intelligence testing in understanding individual differences among Yoga learners.

सामान्य एवं विशिष्ट क्षमताओं सहित बुद्धि की अवधारणा का विश्लेषण कीजिए तथा योग सीखने वाले व्यक्तियों की व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझने में बुद्धि परीक्षणों की उपयोगिता एवं सीमाओं पर चर्चा कीजिए।

Q10. Explain the concepts of attitude, conflict and frustration, and examine the role of Yogic philosophy and practice in modifying attitudes and developing adaptive behaviour.

अभिवृत्ति, द्वंद्व एवं कुण्ठा की अवधारणाओ की व्याख्या कीजिए तथा अभिवृत्तियों में परिवर्तन और अनुकूलनशील व्यवहार के विकास में योग-दर्शन एवं योगाभ्यास की भूमिका का विवेचन कीजिए।

B. Write short notes on any four. Answer in about 150–200 words each.

ब. निम्नलिखित में से किन्हीं चार विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 150–200 शब्दों में लिखिए। **(5 × 4 = 20)**

Q1. Describe the major types of learning disabilities and state the responsibilities of a Yoga teacher while working with learners who have such difficulties.

अधिगम अक्षमताओं के प्रमुख प्रकारों का वर्णन कीजिए तथा ऐसी कठिनाइयों वाले विद्यार्थियों के साथ कार्य करते समय योग शिक्षक की जिम्मेदारियों को बताइए।

Q2. Explain the role of *Dharana* and *Dhyana* in improving attention and concentration during learning.

अधिगम के दौरान ध्यान एवं एकाग्रता में सुधार हेतु *धारणा* और *ध्यान* की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

Q3. Differentiate between identification, regression, repression and projection as psychological defence mechanisms.

मनोवैज्ञानिक रक्षा-युक्तियों के रूप में तादात्म्य, प्रतिगमन, दमन एवं प्रक्षेपण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

Q4. Briefly discuss common emotional and behavioural disorders during childhood and adolescence, including eating disorders.

बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था में पाए जाने वाले सामान्य संवेगात्मक एवं व्यवहारगत विकारों, जिनमें आहार संबंधी विकार भी शामिल हैं, की संक्षिप्त चर्चा कीजिए।

Q5. Explain the concept of *Ahamkara* in Indian psychology and discuss its relevance to self-perception and interpersonal behaviour.

भारतीय मनोविज्ञान में *अहंकार* की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए तथा आत्म-बोध एवं पारस्परिक व्यवहार में इसकी प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए।

Q6. Distinguish between under-controlled and over-controlled behaviour and state how a Yoga teacher should respond to such behavioural patterns within professional boundaries.

अल्प-नियंत्रित एवं अति-नियंत्रित व्यवहार के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए तथा ऐसी व्यवहारगत प्रवृत्तियों के प्रति योग शिक्षक को अपनी व्यावसायिक सीमाओं के अंतर्गत किस प्रकार प्रतिक्रिया देनी चाहिए, बताइए।