

M.A. / M.Sc.		MYS-E404					SEMESTER-IV	
		<b>Yoga Psychology</b>						
		योग मनोविज्ञान						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

**नोट :** इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

**इकाई-1 मनोविज्ञान का परिचय-** मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा। आधुनिक मनोविज्ञान का वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य, योग एवं मनोविज्ञान का अंतर्संबंध

**इकाई-2 निद्रा-** निद्रा की अवस्थाएँ, जैविक लय, निद्रा विकार।

**इकाई-3 संज्ञानात्मक मनोविज्ञान-** संवेदन, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति, अधिगम, अभिवृत्ति की परिभाषा एवं प्रकार।

**इकाई-4 व्यक्तित्व-** व्यक्तित्व : व्यक्तित्व की प्रकृति एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व- अनुवांशिक एवं वातावरणीय, सामाजिक एवं सांस्कृतिक, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ।

**इकाई-5 व्यक्तित्व सिगमण्ड फ्रायड, अल्फ्रेड एडलर, कार्ल जुंग, कार्ल रोजर्स एवं मेसलो के व्यक्तित्व सिद्धान्त।**

**संदर्भ-**

उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

व्यक्तित्व मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

असामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

मनोविज्ञान एवं समाज शास्त्र में शोध विधियाँ, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन