

S.S. Jain Subodh PG Autonomous College

M.A

Department of Yoga

Assignment

Paper IV :- Research Methodology

Unit – I

1. **Write a detailed note on the characteristics and importance of scientific research.**

वैज्ञानिक शोध के महत्व व विशेषताओं पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

2. **Differentiate between Research Problem and Research Hypothesis with examples.**

शोध समस्या और परिकल्पना में अंतर उदाहरण सहित लिखिए।

Unit – II

3. **Explain types of variables with suitable examples.**

चरों के प्रकार उदाहरण सहित समझाइए।

4. **Write a short note on formulation of hypothesis.**

परिकल्पना के निर्माण पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Unit – III

5. **What is sampling error? Discuss its causes.**

नमूना त्रुटि क्या है? इसके कारणों पर चर्चा करें।

6. **Explain any two research designs in detail.**

दो शोध डिज़ाइनों को विस्तार से समझाइए।

Unit – IV

7. **Discuss action research and its steps.**

क्रिया-शोध तथा इसकी चरणबद्ध प्रक्रिया समझाइए।

8. **Write the characteristics of an ideal research report.**

आदर्श शोध रिपोर्ट की विशेषताएँ लिखिए।

S.S. Jain Subodh P.G. College Jaipur (Autonomous)

CIA-I March-2026

M.Sc / M.A. Yoga Semester IV

Paper-Human Consciousness and Parapsychology

MAX. Marks-30

Instructions: Assignment consist of 8 questions. Students are required to attempt 4 questions(1 from each unit) . Write answer in atleast 500 words with good presentation.

असाइनमेंटमें8प्रश्नशामिलहैं।छात्रोंको4प्रश्नों (प्रत्येकइकाईसे 1)

काप्रयासकरनेकीआवश्यकताहोतीहै।अच्छीप्रस्तुतिकेसाथकमसेकम 500 शब्दोंमेंउत्तरलिखें।

Question from unit 1: 7.5 marks	यूनिट 1सेप्रश्न: 7.5अंक
Question from unit 2: 7.5 marks	यूनिट 2सेप्रश्न: 7.5अंक
Question from unit 3: 7.5 marks	यूनिट 3सेप्रश्न: 7.5अंक
Question from unit 4: 7.5 marks	यूनिट 4सेप्रश्न: 7.5अंक
Total marks : 30	कुलअंक: 30

UNIT-I

1. Elaborate consciousness.

विस्तृतचेतना

OR

Explain Human consciousness in Indian philosophy.

भारतीयदर्शनमेंमानवचेतनाकीव्याख्याकरें

UNIT-II

2. DISCUSS Physiological and psychological basis of human consciousness.

मानवचेतनाकेशारीरिकऔरमनोवैज्ञानिकआधारकीचर्चाकीजिए।

OR

Explain the Promotion of human consciousness through Preksha Meditation-Yoga.

प्रेक्षाध्यान-योगकेमाध्यमसेमानवचेतनाकेसंवर्धनकीव्याख्याकीजिए

UNIT-III

3. Elaborate nature and scope of Indian Psychology.

भारतीयमनोविज्ञानकीप्रकृतिऔरदायरेकाविस्तारकरें

OR

Explain intelligence and *karma* in Indian psychology.

भारतीयमनोविज्ञानमेंबुद्धि औरकर्मकीव्याख्याकीजिए

Unit-IV

Elaborate history and scope of Parapsychology.

परामनोविज्ञानकाविस्तृतइतिहासऔर क्षेत्र कीव्याख्याकरें

OR

Detail notes on clairvoyance and telepathy.

दूरदर्शिताऔरटेलीपैथीपरविस्तारसेलिखे।

S.S.JAIN SUBODH P.G. COLLEGE (AUTONOMOUS)

Assignment March 2026

CLASS- M.Sc. /M.A. YOGA Semester II

PAPER- Developmental Psychology

Instructions: Assignment consist of 8 questions. Students are required to attempt 4 questions(1 from each unit) . Write answer in atleast 500 words with good presentation.

असाइनमेंटमें 8 प्रश्न शामिल हैं। छात्रों को 4 प्रश्नों (प्रत्येक इकाई से 1) का प्रयास करने की आवश्यकता होती है। अच्छी प्रस्तुतिके साथ कम से कम 500 शब्दों में उत्तर लिखें।

Question from unit 1: 7.5 marks	यूनिट 1 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 2: 7.5 marks	यूनिट 2 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 3: 7.5 marks	यूनिट 3 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 4: 7.5 marks	यूनिट 4 से प्रश्न: 7.5 अंक
Total marks : 30	कुल अंक: 30

Unit-1

1. Explain field and objectives of applied psychology.
अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान के क्षेत्र और उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।

Or

2. Explain preksha meditation in detail.
प्रेक्षा ध्यान के बारे में विस्तार से बताएं।

Unit-2

3. Discuss laws of perceptual organization in detail.
अवधारणात्मक संगठन के नियमों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

Or

4. Explain types of thinking in detail.
चिन्तन के प्रकारों को विस्तार से समझाइए।

Unit-3

5. Describe Guilford's theory of intelligence.

गिलफोर्डकेबुद्धिकेसिद्धांतकावर्णनकीजिए।

Or

6. Discuss Wechsler scales of intelligence.

बुद्धिकेवेक्सलरपैमानोंपरचर्चाकरें।

Unit-4

7. Define personality and describe four dimensions of cultural personality.

व्यक्तित्वकोपरिभाषितकरेंऔरसांस्कृतिकव्यक्तित्वकेचारआयामोंकावर्णनकरें।

or

8. Discuss biological and psychological determinants of personality.

व्यक्तित्वकेजैविकऔरमनोवैज्ञानिकनिर्धारकोंपरचर्चाकरें।

S.S.JAIN SUBODH P.G. COLLEGE (AUTONOMOUS)

Assignment March 2026

CLASS- M.Sc. /M.A. YOGA Semester II

PAPER- Mental Health And Yoga

Instructions: Assignment consist of 8 questions. Students are required to attempt 4 questions(1 from each unit) . Write answer in atleast 500 words with good presentation.

असाइनमेंटमें 8 प्रश्न शामिल हैं। छात्रों को 4 प्रश्नों (प्रत्येक इकाई से 1) का प्रयास करने की आवश्यकता होती है। अच्छी प्रस्तुति के साथ कम से कम 500 शब्दों में उत्तर लिखें।

Question from unit 1: 7.5 marks	यूनिट 1 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 2: 7.5 marks	यूनिट 2 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 3: 7.5 marks	यूनिट 3 से प्रश्न: 7.5 अंक
Question from unit 4: 7.5 marks	यूनिट 4 से प्रश्न: 7.5 अंक
Total marks : 30	कुल अंक: 30

Unit-1

1. Write detailed notes on the current state of mental health of people. 15

लोगों के मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति पर विस्तृत नोट्स लिखिए।

OR

Explain factors determining mental health.

मानसिक स्वास्थ्य का निर्धारण करने वाले कारकों की व्याख्या करें।

Unit-2

2. Discuss mental illness due to addiction.

नशे की लत के कारण मानसिक बीमारी पर चर्चा करें।

OR

Explain role of Yoga in emancipation from addiction.

व्यसन से मुक्ति में योग की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

Unit-3

1. Describe etiology and special symptoms of cluster A personality disorder.
क्लस्टर A व्यक्तित्व विकार के उत्पत्ति और विशेष लक्षणों का वर्णन करें।

Or

2. Discuss etiology and special symptoms of tics and urine disorder.
टिक्स और मूत्र विकार के उत्पत्ति और विशेष लक्षणों का वर्णन करें।

Unit-4

3. Discuss types and causes of anxiety disorder.
चिंता विकार के प्रकार और कारणों पर चर्चा करें।

or

4. Discuss types and causes of psychosomatic diseases and prevention by yoga.
मनोदैहिक रोगों के प्रकार और कारणों और योग द्वारा रोकथाम की चर्चा कीजिए।

S.S. JAIN SUBODH PG COLLEGE
M.A. Yoga Semester IV
paper –I Yoga Upanishads
Assignment

30.MARKS

Unit–1

प्रश्न 1 - त्रिशिखिब्रह्मण उपनिषद् में वर्णित अष्टांग योग, कर्मयोग तथा ज्ञानयोग का विस्तृत वर्णन कीजिए।
Describe in detail the concept of Ashtanga Yoga, Karma Yoga, and Jnana Yoga as explained in the Trishikhibrahmana Upanishad.

प्रश्न 2 - योगतत्त्व उपनिषद् में वर्णित मंत्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग की विशेषताओं तथा योग सिद्धियों के प्रारम्भिक लक्षणों का वर्णन कीजिए।
Explain the characteristics of Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, and Raja Yoga along with the primary symptoms of Yoga Siddhis as mentioned in the Yogatattva Upanishad.

Unit–2

प्रश्न 3 - योगकुण्डलिनी उपनिषद् के अनुसार प्राणायाम की विधियाँ, प्रकार तथा आत्मसाक्षात्कार के साधनों का विवेचन कीजिए।
Discuss the methods and types of Pranayama and the means of Self-realization as described in the Yogakundalini Upanishad.

प्रश्न 4 - योगचूडामणि उपनिषद् में वर्णित षडंग योग के अंगों, उनके क्रम तथा उनके फल का विस्तृत वर्णन कीजिए।
Explain in detail the six limbs of Yoga, their sequence, and results as described in the Yogachudamani Upanishad.

Unit–3

प्रश्न 5 - ध्यानबिन्दु उपनिषद् में वर्णित प्रणव (ॐ) का स्वरूप, ध्यानयोग का महत्व तथा नादनुसंधान द्वारा आत्मदर्शन की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।
Describe the nature of Pranava (Om), the importance of Dhyana Yoga, and the process of self-realization through Nadānusandhāna as explained in the DhyanaBindu Upanishad.

प्रश्न 6 - नादबिन्दु उपनिषद् में वर्णित हंसविद्या, ओंकार की 12 मात्राएँ तथा मनोलाय की अवस्था का विश्लेषण कीजिए।
Analyze the concept of Hamsavidya, the twelve matras of Omkara, and the state of Manolaya as described in the Nadabindu Upanishad.

Unit–4

प्रश्न 7 - श्वेताश्वतर उपनिषद् (अध्याय II एवं VI) में वर्णित ध्यानयोग की विधि, योगसिद्धियों के लक्षण तथा मोक्ष प्राप्ति के साधनों का वर्णन कीजिए।

Explain the techniques of Dhyana Yoga, symptoms of Yoga Siddhis, and the means of attaining liberation as described in Chapter II and VI of the Swetaswatara Upanishad.

प्रश्न 8 - योगराजोपनिषद् में वर्णित मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग तथा नौ चक्रों की संकल्पना का विश्लेषण कीजिए।

Discuss the concepts of Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, and the nine chakras as explained in the Yogarajopanishad.

S.S. Jain Subodh PG Autonomous College

M.A

Department of Yoga

Assignment

Paper I :- Patanjali Yoga Sutra

Unit I

1. चित्त-विक्षेप (Antarayas) के प्रकार, उनके कारण तथा उन्हें दूर करने के उपायों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
Explain in detail the types of Chitta-Vikshepas (Antarayas), their causes and methods to overcome them.
2. पतंजलि के अनुसार चित्त-प्रसादन की तकनीकों का विश्लेषण कीजिए।
Analyse the various methods of Chitta-Prasadanam according to Patanjali.

UNIT-II

3. समाधि पाद में वर्णित समाधि की प्राप्ति में श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा की भूमिका समझाइए।
Explain the role of Shraddha, Virya, Smriti, Samadhi, and Prajna in attaining Samadhi as described in Samadhi Pada.
4. समाधि की प्राप्ति के साधनों में सबीज तथा निर्बीज समाधि का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत कीजिए।
Present a comparative study of Sabeeja and Nirbeeja Samadhi as tools for spiritual attainment.

Unit III

5. कर्मयोग, क्रियायोग तथा अष्टांग योग की अवधारणा का विस्तृत विवेचन कीजिए।
Explain in detail the concepts of Karmayoga, Kriyayoga, and Ashtanga Yoga.
6. क्लेशों के प्रकार, उनके कारण और निवारण के उपाय पतंजलि के अनुसार समझाइए।
Explain the types of Kleshas, their causes, and the methods of eliminating them according to Patanjali.

Unit IV

7. संयम (धारणा-ध्यान-समाधि) की अवधारणा तथा उसकी आध्यात्मिक उपयोगिता समझाइए।
Explain the concept of Samyama (Dharana-Dhyana-Samadhi) and its spiritual significance.
8. विभूति पाद में वर्णित सिद्धियों के प्रकार और उनकी सीमाएँ स्पष्ट कीजिए।
Describe the types of Siddhis mentioned in Vibhuti Pada and explain their limitations.