Unit II (इकाई II)

4. Define stress. Explain the causes of stress and techniques for stress management. **10**

तनाव को परिभाषित कीजिए । तनाव के कारणों और प्रबंधन की तकनीकों की व्याख्या कीजिए ।

5. Explain anxiety, its types and causes. Discuss anxiety management techniques in sports. **10**

चिंता की व्याख्या कीजिए, उसके प्रकार और कारण बताइये । खेलों में चिंता प्रबंधन तकनीकों पर चर्चा कीजिए ।

Unit III (इकाई III)

6. Explain the theories of aggression and its management in sports. **10**

आक्रामकता के सिद्धांतों और खेलों में इसके प्रबंधन की व्याख्या कीजिए ।

7. Explain relaxation training and its importance. Describe different relaxation techniques. **10**

विश्राम प्रशिक्षण और उसके महत्व की व्याख्या कीजिए । विभिन्न विश्राम तकनीकों का वर्णन कीजिए ।

No. of Printed Pages : 05 Roll No. .....

51682

M.P.Ed. EXAMINATION, 2026

(2020-21 Onwards)

(Fourth Semester)

(Regular & Re-appear)

APPLIED PSYCHOLOGY

MPET-117

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 60

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory.

प्रत्येक इकाई में से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है ।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Short answer type questions : **10×2=20**

(a) Define motivation.

(b) What is growth ?

(c) Define emotion.

(d) What is stress ?

(e) Define mental health.

(f) What is anxiety ?

(g) Define aggression.

(h) What is relaxation training ?

(i) What is conflict ?

(j) Define psychological injury.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(अ) प्रेरणा को परिभाषित कीजिए ।

(ब) वृद्धि क्या है ?

(स) भावना को परिभाषित कीजिए ।

(द) तनाव क्या है ?

(इ) मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए ।

(फ) चिंता क्या है ?

(ग) आक्रामकता को परिभाषित कीजिए ।

(ह) विश्राम प्रशिक्षण क्या है ?

(ई) संघर्ष क्या है ?

(ज) मनोवैज्ञानिक चोट को परिभाषित कीजिए ।

Unit I (इकाई I)

2. Explain incentive and achievement motivation. Discuss the sources of motivation in sports. **10**

प्रोत्साहन एवं उपलब्धि प्रेरणा की व्याख्या कीजिए । खेलों में प्रेरणा के स्रोतों पर चर्चा कीजिए ।

3. Differentiate between growth and development. Explain the principles and stages of human development. **10**

वृद्धि और विकास में अंतर स्पष्ट कीजिए । मानव विकास के सिद्धांतों और अवस्थाओं की व्याख्या कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain frustration and adjustment. Discuss athlete reactions to success and failure. **10**

हताशा और समायोजन की व्याख्या कीजिए । खिलाड़ी की सफलता और असफलता पर प्रतिक्रियाओं पर चर्चा कीजिए ।

9. Explain psychological management of sports injuries. Describe Kubler-Ross model. **10**

खेल चोटों के मनोवैज्ञानिक प्रबंधन की व्याख्या कीजिए । क्यूब्लर-रॉस मॉडल का वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain frustration and adjustment. Discuss athlete reactions to success and failure. **10**

हताशा और समायोजन की व्याख्या कीजिए । खिलाड़ी की सफलता और असफलता पर प्रतिक्रियाओं पर चर्चा कीजिए ।

9. Explain psychological management of sports injuries. Describe Kubler-Ross model. **10**

खेल चोटों के मनोवैज्ञानिक प्रबंधन की व्याख्या कीजिए । क्यूब्लर-रॉस मॉडल का वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖