

2017

(i) Printed Pages: 4]

Roll No.

(ii) Questions : 8+8+8]

Sub. Code :

8	0	5	7
---	---	---	---

Exam. Code :

1	1	0	3
---	---	---	---

B.Ed. 4th Semester Examination

1047

UNDERSTANDING THE SELF (EPC-III)

(In All Medium)

Paper : C-22

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 40

Note :- Attempt *one* question from each of Units I-III.
Unit-IV is compulsory.

Unit-I

10 each

1. What is the self-perception theory ? How will you define self ?
2. How can one take the path of self-development through Yoga and meditation.

Unit-II

10 each

3. How can positive thinking lead to self-development ?
4. Explain the way to resolve intrapersonal conflicts.

N-583

Unit-III

10 each

5. Explain the meaning of self-esteem and a technique to develop it.
6. What is the concept and importance of self-realisation ?

Unit-IV

5 each

Note :- Attempt both questions :

7. Explain SWOC analysis.
8. What is self-regulation

1/2
7
5
1/2

हिन्दी माध्यम

नोट :- इकाई I-III में से प्रत्येक से एक प्रश्न कीजिए। इकाई IV अनिवार्य है।

इकाई-I

प्रत्येक 10

1. स्व-अनुभूति सिद्धान्त क्या है ? स्व को आप कैसे परिभाषित करेंगे ?
2. योग तथा चिंतन के माध्यम से स्व-विकास पथ आप कैसे अपना सकते हैं ?

इकाई-II

प्रत्येक 10

3. सकारात्मक विचार स्व-विकास को कैसे बढ़ा सकता है ?
4. अन्तरावैयक्तिक संबंधों को हल करने के तरीके बताइए।

इकाई-III

प्रत्येक 10

5. स्व-अनुमान का अर्थ बताते हुए इसके विकास की तकनीक बताइए।
6. स्व-बोध की अवधारणा तथा महत्त्व क्या है ?

इकाई-IV

प्रत्येक 5

Note :- दोनों प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

7. SWOC विश्लेषण का वर्णन कीजिए।
8. स्व-नियमन क्या है ?

ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ

ਨੋਟ :- ਇਕਾਈ I-III ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ । ਇਕਾਈ IV ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਕਾਈ-1

1. ਸਵੈ-ਅਨੁਭਵ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ? ਸਵੈ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਗੇ ?
2. ਯੋਗ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਇਕਾਈ-II

3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
4. ਅੰਤਰ-ਮੁੱਖੀ ਸੰਬਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ।

ਇਕਾਈ-III

5. ਸਵੈ-ਅਨੁਮਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੱਸੋ।
6. ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਕਾਈ-IV

ਨੋਟ :- ਦੋਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ।

7. (SWOC) ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।
8. ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ ?