

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

8	0	7	4
---	---	---	---

Exam. Code :

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

B.Ed. 4th Semester

(2040)

UNDERSTANDING THE SELF

Paper—F-4.4 (In All Mediums)

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 100

Note: Attempt 50% of Total Questions of Question Paper. Time: 2 Hours
All will carry equal marks. Fraction will be lower digit.

~~QUESTIONS 1-4 AND QUESTION NO. 1A OF UNIT-V WHICH~~
~~is compulsory.~~

UNIT—I

- I. Discuss self perception theory. 8
- II. Discuss the concept of self realisation and its importance. 8

UNIT—II

- III. Describe how culture, gender and family affect self identity. 8
- IV. How does an individual contribute to development of the society? 8

UNIT—III

- V. What is the influence of per group and technology on identity formation? 8
- VI. Describe how school shapes national, secular and humanistic identity of students. 8

UNIT—IV

- VII. Explain the significance of self-regulation techniques of Meditation and Yoga. 8
- VIII. What are conflicts and how can these be resolved? 8

UNIT—V

- IX. Answer in brief :—
- (i) What are techniques of development of self-esteem? 8
- (ii) What is the role of positive thinking? 8
- (iii) What is the role of education for peaceful living? 8
- (iv) What is empathic listening? 4×2=8

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— सभी में से पांच प्रश्न करें। यूनिट I-IV में से प्रत्येक से एक प्रश्न का चयन करें। यूनिट-V में प्रश्न संख्या IX अनिवार्य है।

1. आसवीष विद्वान्त पर चर्चा करें। 8
- II. आत्म प्रति की अवधारणा और इसके महत्व पर चर्चा करें। 8
- III. बताएं कि संस्कृति, लिंग और परिवार स्वयं की पहचान को कैसे प्रभावित करते हैं? 8
- IV. समाज के विकास में व्यक्ति कैसे योगदान देता है? 8
- V. पहचान बनाने पर प्रति समूह और प्रौद्योगिकी का क्या प्रभाव पड़ता है? 8
- VI. बताएं कि स्त्री कैसे छात्रों को राष्ट्रीय, धर्मनिरपेक्ष और मानवतावादी पहचान का अकार देता है? 8

यूनिट-IV

- VII. Explain the significance of self-regulation techniques of Meditation and Yoga. 8
- VIII. What are conflicts and how can these be resolved? 8

यूनिट-V

- IX. Answer in brief :—
- (i) What are techniques of development of self-esteem? 8
- (ii) What is the role of positive thinking? 8
- (iii) What is the role of education for peaceful living? 8
- (iv) What is empathic listening? 4×2=8

(पंजाबी अनुवाद)

ਨੋਟ :- ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਯੂਨਿਟ I-IV ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ-V ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ IX ਲਜ਼ਮੀ ਹੈ।

1. ਸਵੈ-ਪਾਠਨਾ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- II. ਸਵੈ-ਬੱਧ ਦੀ ਅਵਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- III. ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਭਿਅਚਾਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? 8
- IV. ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ? 8
- V. ਪਛਾਣ ਸਮੂਹ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 8
- VI. ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਵਿੱਟਿਆਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? 8

ਯੂਨਿਟ—IV

VII. ਪਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 8

VIII. ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਪਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

8

ਯੂਨਿਟ—V

IX. ਸਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਉ

(i) ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

(ii) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ ?

(iii) ਸਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?

(iv) ਹਮਦਰਦੀ ਸੁਣਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

4×2=8