

05/07/2022

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

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

Exam. Code :

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

B.Ed. 4th Semester

(2042)

UNDERSTANDING THE SELF (In all Mediums)

Paper : F-4.4

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :— (1) Attempt five questions in all,

(2) Attempt any one of the two questions from each of Units I, II, III and IV.

(3) Unit V, Question No. IX is compulsory.

UNIT—I

- I. Describe the Self Perception Theory. 8
- II. What is self-esteem ? How can it be developed ? Outline the techniques. 8

UNIT—II

- III. How do Family and Gender affect identity of self ? 8
- IV. Discuss the role of positive thinking in self development. 8

UNIT—III

- V. Explain the influence of peer group and media on identity formation. 8
- VI. Discuss the role of schooling in developing a humanistic and national identity. 8

UNIT—IV

- VII. What is self regulation ? Discuss its importance and techniques. 8
- VIII. Describe ways of resolving interpersonal and intra-personal conflicts. 8

UNIT—V

- IX. Answer in brief:
- (i) What is the meaning of Self Realisation ?
- (ii) How does individual contribute to development of Society ?
- (iii) What is peaceful living ?
- (iv) What is empathic listening ? 2×4=8

(हिन्दी माध्यम)

- नोट :— (1) सभी में से पांच प्रश्न हल कीजिए।
(2) यूनिट I, II, III और IV प्रत्येक में दिए गए दो प्रश्नों में से एक प्रश्न करें।
(3) यूनिट-V, प्रश्न संख्या IX अनिवार्य है।

यूनिट-I

- I. आत्म श्रमण सिद्धांत का वर्णन करें। 8
- II. स्वाभिमान क्या है ? इसे कैसे विकसित किया जा सकता है ? इसकी तकनीकों को रेखांकित करें। 8

यूनिट-II

- III. स्वयं की पहचान को परिष्कार और तिंग कैसे प्रभावित करते हैं ? 8
- IV. आत्मविकास में सकारात्मक सोच की भूमिका की विवेचना कीजिए। 8

यूनिट-III

- V. पहचान निर्माण पर समकक्ष समूह और मीडिया के प्रभाव की व्याख्या करें। 8
- VI. मानवतावादी और राष्ट्रीय पहचान विकसित करने में स्कूली शिक्षा की भूमिका पर चर्चा करें। 8

यूनिट-IV

- VII. स्व-नियमन क्या है ? इसके महत्व और तकनीकों की चर्चा कीजिए। 8
- VIII. पारस्परिक और अंतर-व्यक्तिगत संघर्षों को हल करने के तरीकों का वर्णन करें। 8

यूनिट-V

- IX. संक्षेप में उत्तर दें :
- (i) आत्म-ज्ञान का क्या अर्थ है ?
- (ii) समाज के विकास में व्यक्ति-विशेष किस प्रकार योगदान देता है ?
- (iii) शक्तिपूर्ण जीवन क्या है ?
- (iv) परानुभूति को सुनना क्या है ? 2×4=8

(पंजाबी अनुवाद)

- ਨੋਟ :— (1) ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
(2) ਯੂਨਿਟ I, II, III ਅਤੇ IV ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
(3) ਯੂਨਿਟ-V, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ IX ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਯੂਨਿਟ-I

- I. ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 8
- II. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਓ। 8

ਯੂਨਿਟ-II

- III. ਸਵੈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 8
IV. ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-III

- V. ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8
VI. ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-IV

- VII. ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
VIII. ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਨਿੱਜੀ ਭਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਭਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-V

- IX. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
(i) ਸਵੈ-ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
(ii) ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
(iii) ਸਾਂਤੀਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ ?
(iv) ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਕੀ ਹੈ ? 2×4=8