24-2-21

Exam. Code: 1103
Sub. Code: 8074

2021

B. Ed. (General)-3rd Semester

F-4.4: Understanding The Self

(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours | Max. Marks: 40

NOTE: *Attempt five questions in all, including Question No. IX (Unit-V) which is compulsory and selecting one question each from Unit I-IV.*

-*-*-*-

UNIT – I

I. What is self-esteem? Describe techniques for development of self-esteem. (8)

II. Describe the concept and importance of 'self-realization'. (8)

UNIT – II

III. Describe how family, religion and language affect self-identity. (8)

IV. "Positive thinking has a significant role to play in self development." Comment on this statement. (8)

UNIT – III

V. Explain how media, technology and globalization influence identity formation. (8)

VI. Discuss the role of school in developing a national, secular and humanistic identity. (8)

UNIT – IV

VII. Describe how Yoga and meditation can facilitate self-regulation? (8)

VIII. Discuss with examples the concept of 'Empathic Listening'. (8)

UNIT-V

IX. Answer briefly: -

(a) What are determinants of self?

(b) How can an individual contribute to the development of society?

(c) What is the role of education for peaceful living?

(d) Explain methods of resolving interpersonal conflicts. (2+2+2+2)

-*-*-*-

(Hindi/Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

नोट: किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक भाग (1-4) से एक-एक प्रश्न का चयन करें। प्रश्न-9 (भाग-5) अनिवार्य है।

-*-*-*-

भाग-1

1. आत्म-सम्मान क्या है? आत्मसम्मान विकास के लिए तकनीकों का वर्णन करें।
2. 'आत्मबोध' की अवधारणा और महत्व का वर्णन करें।

भाग-2

3. परिवार, धर्म और भाषा, आत्म-पहचान को कैसे प्रभावित करते हैं। व्याख्या कीजिए।
4. आत्म विकास में 'सकारात्मक सोच की महत्वपूर्ण भूमिका है।' इस कथन पर टिप्पणी करें।

भाग-3

5. पहचान गठन को मीडिया, प्रौद्योगिकी और वैश्वीकरण कैसे प्रभावित करते हैं। व्याख्या कीजिए।
6. राष्ट्रीय, धर्मनिरपेक्षता और मानवतावादी पहचान विकसित करने में स्कूल की भूमिका पर चर्चा करें।

भाग-4

7. आत्म-नियमन में योग और ध्यान कैसे सहायी हो सकती है? व्याख्या कीजिए।
8. "सहानुभूति पूर्वक श्रवण" की अवधारणा की उदाहरणों सहित व्याख्या कीजिए।

भाग-5

9. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दें -
   (क) स्व के निर्धारक क्या है?
   (ख) कोई व्यक्ति समाज के विकास में कैसे योगदान दे सकता है?
   (ग) शांतिपूर्ण जीवन यापन के लिए शिक्षा की क्या भूमिका है?
   (घ) पारस्परिक संघर्षों को हल करने के तरीके बताइए।

-*-*-*-

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 9 (ਭਾਗ-5) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗ (1-4) ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

-*-*-*-

ਭਾਗ-1

1. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕੀ ਹੈ? ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
2. ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ

ਭਾਗ-2

3. ਪਰਿਵਾਰ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
4. "ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ." ਇਸ ਬਿਆਨ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ

ਭਾਗ-3

5. ਪਛਾਣ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
6. ਕਿਸ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਧਰਮ ਨਿਰਪੇਖ ਅਤੇ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਭਾਗ-4

7. ਆਤਮਨਿਯਮਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
8. 'ਸਮਪੱਖ ਸੁਣਨਾ' ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ

ਭਾਗ-5

9. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ -
   (ੳ) ਸਵੈ ਨਿਰਧਾਰਕ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
   (ਅ) ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
   (ੲ) ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
   (ਸ) ਆਪਸੀ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ.

-*-*-*-