

19/5/25 (E)

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 9 Sub. Code :

4	5	1	0	4
---	---	---	---	---

Exam. Code :

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

**B.Ed. 4th Semester
(2055)**

UNDERSTANDING THE SELF (In all Mediums)

Paper : F-4.4 (Same for USOL Candidates of 4th Sem.)

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 40

Note :— Attempt **FIVE** questions in all, selecting **ONE** question from each Unit. Unit-V is compulsory. All questions carry equal marks.

UNIT-I

1. What do you mean by Self ? Explain various determinants of Self. 8
2. Elaborate different techniques for development of Self-Esteem. 8

UNIT-II

3. "Culture is a dominant factor in the formation of self-identity." Elaborate the statement. 8
4. How does a positive attitude contribute to successful self-development ? 8

UNIT-III

5. Examine how technological advancement and globalization shape individual and collective identities. 8
6. Explain constructive role of education in peaceful living. 8

UNIT-IV

7. Explore the transformative power of meditation and yoga in self-development. 8
8. What do you mean by conflict ? How interpersonal conflicts can be resolved ? 8

UNIT-V

9. Write in short on the following :
 - (a) Concept of Self-realization.
 - (b) How religion affects individual identity ?
 - (c) Education and humanistic identity.
 - (d) Empathetic listening. 4×2=8

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्नों का प्रयास करें। यूनिट-V अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट-I

1. स्व से आपका क्या अभिप्राय है ? स्व के विभिन्न निर्धारकों की व्याख्या करें। 8
2. आत्म-सम्मान के विकास के लिए विभिन्न तकनीकों का विस्तार से वर्णन करें। 8

यूनिट-II

3. "संस्कृति आत्म-पहचान के निर्माण में एक प्रमुख कारक है"। कथन का विस्तार से वर्णन करें। 8
4. सकारात्मक दृष्टिकोण सफल आत्म-विकास में कैसे योगदान देता है ? 8

यूनिट-III

5. जाँच करें कि तकनीकी उन्नति और वैश्वीकरण किस प्रकार व्यक्तिगत और सामूहिक पहचान को आकार देते हैं। 8
6. शांतिपूर्ण जीवन में शिक्षा की रचनात्मक भूमिका की व्याख्या करें। 8

यूनिट-IV

7. आत्म-विकास में ध्यान और योग की परिवर्तनकारी शक्ति का अन्वेषण करें। 8
8. संघर्ष से आपका क्या अभिप्राय है ? पारस्परिक संघर्षों को कैसे सुलझाया जा सकता है ? 8

यूनिट-V

9. निम्नलिखित पर संक्षेप में लिखें :
 - (a) आत्म-साक्षात्कार की अवधारणा।
 - (b) धर्म किस प्रकार व्यक्तिगत पहचान को प्रभावित करता है ?
 - (c) शिक्षा और मानवतावादी पहचान।
 - (d) सहानुभूतिपूर्ण सुनना। 4×2=8

(पंजाबी अठुवाए)

ਨੋਟ :- ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
ਯੂਨਿਟ-V ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਸਵੈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਵੈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8
2. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ—II

3. “ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ।” ਕਥਨ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। 8
4. ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਸਫਲ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ? 8

ਯੂਨਿਟ—III

5. ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 8
6. ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ—IV

7. ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪਤਚੋਲ ਕਰੋ। 8
8. ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਕਰਾਅ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ? 8

ਯੂਨਿਟ—V

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :
 - (a) ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦੀ ਧਾਰਨਾ।
 - (b) ਧਰਮ ਕਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
 - (c) ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਛਾਣ।
 - (d) ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।4×2=8