

25/05/2026 (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

(2056)

UNDERSTANDING THE SELF

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

(In all Mediums)

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :- Attempt **one** question each from Units I, II, III, IV. All questions carry equal marks. Unit V is compulsory.

UNIT—I

1. What do you mean by 'Self'? Explain the determinants of Self. 3,5
2. What do you mean by self-esteem? Discuss techniques of development of self-esteem. 3,5

UNIT—II

3. Discuss in detail the social factors that affect identity. 8
4. Elucidate the role of positive thinking in self-development. 8

UNIT—III

5. Elucidate the constructive role of education for peaceful living. 8
6. Discuss the role of school in shaping national, secular and humanistic identity of students. 8

UNIT—IV

7. What is self-regulation? Discuss its importance and techniques involved for self-regulation. 2,3,3
8. Explain Empathetic listening with examples. 8

UNIT—V

9. Write short notes on :
- (1) Self-realization
- (2) Role of individual in self-development
- (3) Role of media in Identity formation.
- (4) Resolving conflicts. 2×4=8

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- यूनिट I, II, III, IV प्रत्येक में से एक प्रश्न हल करें। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। यूनिट V अनिवार्य है।

यूनिट-I

1. 'स्वयं' से आपका क्या तात्पर्य है? स्वयं के निर्धारकों की व्याख्या कीजिए। 3,5
2. आत्म-सम्मान से आपका क्या तात्पर्य है? आत्म-सम्मान के विकास की तकनीकों पर चर्चा कीजिए। 3,5

यूनिट-II

3. पहचान को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारकों पर विस्तार से चर्चा कीजिए। 8
4. आत्म-विकास में सकारात्मक सोच की भूमिका स्पष्ट कीजिए। 8

यूनिट-III

5. शांतिपूर्ण जीवन के लिए शिक्षा की रचनात्मक भूमिका स्पष्ट कीजिए। 8
6. छात्रों की राष्ट्रीय, धर्मनिरपेक्ष और मानवतावादी पहचान को आकार देने में विद्यालय की भूमिका पर चर्चा कीजिए। 8

यूनिट-IV

7. आत्म-नियमन क्या है? आत्म-नियमन हेतु शामिल इसके महत्व और तकनीकों पर चर्चा कीजिए। 2,3,3
8. उदाहरणों सहित सहानुभूतिपूर्ण श्रवण की व्याख्या कीजिए। 8

यूनिट-V

9. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :
- (1) आत्म-साक्षात्कार
- (2) आत्म-विकास में व्यक्ति की भूमिका
- (3) पहचान निर्माण में मीडिया की भूमिका
- (4) संघर्षों का समाधान 2×4=8

(पंजाबी अनुवाद)

नोट :- यूनिट I, II, III, IV प्रत्येक में से एक प्रश्न हल करें। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। यूनिट V अनिवार्य है।

यूनिट-I

1. 'ਸਵੈ' ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਵੈ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 3,5
2. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 3,5

ਯੂਨਿਟ-II

3. ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
4. ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-III

5. ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। 8
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-IV

7. ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 2,3,3
8. ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-V

9. ਨਿਮਨਲਿਖਤ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (1) ਸਵੈ-ਅਨੁਭਵ।
- (2) ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।
- (3) ਪਛਾਣ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।
- (4) ਟਕਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ। 2×4=8