

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 9

Sub. Code : 

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

Exam. Code : 

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

B.Ed. 4<sup>th</sup> Semester

(2040)

UNDERSTANDING THE SELF

Paper—F-4.4 (In All Mediums)

Time Allowed : ~~Three Hours~~

Maximum Marks : 40

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

~~Part of Unit I-IV 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 ?
- (ii) What is the role of positive thinking ?
- (iii) What is the role of education for peaceful living ?
- (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।

### यूनिट-I

- I. आत्मबोध सिद्धांत पर चर्चा करें। 8
- II. आत्म प्राप्ति की अवधारणा और इसके महत्व पर चर्चा करें। 8

### यूनिट-II

- 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

### यूनिट-III

- V. पहचान बनाने पर प्रति समूह और प्रौद्योगिकी का क्या प्रभाव पड़ता है ? 8
- VI. बताएं कि स्कूल कैसे छात्रों को राष्ट्रीय, धर्मनिरपेक्ष और मानवतावादी पहचान का आकार देता है ? 8



## ਯੂਨਿਟ-IV

- VII. ਧਿਆਨ ਆਰ ਯੋਗਾ ਕੀ ਸਵ-ਨਿਯਮਨ ਤਕਨੀਕੋਂ ਕੇ ਸਹਤਵ ਕੋ ਸਮਝਾਓ। 8
- VIII. ਸੰਬਰਥ ਕਯਾ ਹੈ ਆਰ ਇਨਕਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕੈਸੇ ਕਿਆ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ ? 8

## ਯੂਨਿਟ-V

IX. ਸੰਖਿਪਤ ਮੈਂ ਤਤਰ ਡੇਂ :

- (i) ਆਤਮ-ਸਮਮਾਨ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਤਕਨੀਕੋਂ ਕਯਾ ਹੈਂ ?
- (ii) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਕੀ ਕਯਾ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?
- (iii) ਸ਼ਾਂਤਿਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਯਾਪਨ ਕੇ ਲਿਏ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੀ ਕਯਾ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?
- (iv) ਸਹਾਨੁਭੂਤਿ ਲਿਸੋਨਿੰਗ ਕਯਾ ਹੈ ? 4×2=8

## (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

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

## ਯੂਨਿਟ-I

- I. ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- II. ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦੀ ਅਵਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

## ਯੂਨਿਟ-II

- III. ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ? 8
- IV. ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ? 8

## ਯੂਨਿਟ-III

- V. ਪਛਾਣ ਸਮੂਹ ਬਣਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? 8
- VI. ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ? 8



#### ਯੂਨਿਟ—IV

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

VIII. ਸੰਖੇਪ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? 8

#### ਯੂਨਿਟ—V

IX. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਉ :

- (i) ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- (ii) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ ?
- (iii) ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?
- (iv) ਹਮਦਰਦੀ ਸੁਣਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

4×2=8

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 9

Sub. Code : 

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

Exam. Code : 

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

B.Ed. 4<sup>th</sup> Semester

1059

**UNDERSTANDING THE SELF**

**Paper : F-4.4 (In all Mediums)**

**Time Allowed : Three Hours]**

**[Maximum Marks : 40**

**Note :—** Attempt **five** questions in all, by selecting **one** question each from Units I-IV and including Unit-V which is compulsory. All questions carry equal marks.

**UNIT—I**

- I. What do you understand by 'Self' ? Explain determinants of Self. 8
- II. What is the concept of self-esteem ? Discuss techniques of development of self-esteem. 8

**UNIT—II**

- III. How does culture affect self-identity ? Discuss with focus on gender and language. 8
- IV. Write an essay on role of positive thinking in self-development. 8

**UNIT—III**

- V. Discuss the role of peer group and technology in identity formation in today's world. 8
- VI. Explain role of education in identity formation. Give your views for developing humanistic identity. 8

## UNIT—IV

- VII. Throw light on techniques of yoga and meditation for self regulation. 8
- VIII. What are different ways of resolving intrapersonal and interpersonal conflicts ? 8

## UNIT—V

IX. Write short notes on :

- (a) Self-realisation  
(b) Individual's role in development of society  
(c) Peaceful living  
(d) Empathic listening.

2×4=8

### (हिन्दी माध्यम)

नोट :- यूनिट I-IV में प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करते हुए तथा यूनिट-V जो कि अनिवार्य है सहित, कुल पांच प्रश्न करें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

### यूनिट—I

- I. 'स्व' से आप क्या समझते हैं ? स्वयं के निर्धारकों की व्याख्या करें। 8
- II. आत्म-सम्मान की अवधारणा क्या है ? आत्म-सम्मान के विकास की तकनीकों पर चर्चा करें। 8

### यूनिट—II

- III. संस्कृति आत्म-पहचान को कैसे प्रभावित करती है ? लिंग और भाषा पर ध्यान केंद्रित करते हुए चर्चा करें। 8
- IV. आत्म-विकास में सकारात्मक सोच की भूमिका पर एक निबंध लिखें। 8



### ਯੂਨਿਟ—III

- V. ਆਜ਼ ਦੀ ਦੁਨਿਆ ਮੇਂ ਪਹਚਾਨ ਬਨਾਨੇ ਮੇਂ ਸਹਕਰਮੀ ਸਮੂਹ ਆਰ ਪ੍ਰੀਯੋਗਿਕੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- VI. ਪਹਚਾਨ ਨਿਰਮਾਣ ਮੇਂ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਬਿਆਲਬਾ ਕਰੋ। ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਹਚਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਯੇ ਅਪਨੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ। 8

### ਯੂਨਿਟ—IV

- VII. ਯੋਗ ਕੀ ਤਕਨੀਕੋਂ ਆਰ ਆਤਮ ਨਿਯਮਨ ਕੇ ਲਿਯੇ ਧਿਆਨ ਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਡਾਲੋ। 8
- VIII. ਅੰਤਰਵੈਯਕਿਤਕ ਆਰ ਪਰਸਪਰ ਵੈਯਕਿਤਕ ਸੰਘਰਸ਼ੋਂ ਕੋ ਹਲ ਕਰਨੇ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਕਯਾ ਹੈ ? 8

### ਯੂਨਿਟ—V

- IX. ਨਿਮਨ ਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(ਕ) ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਪਤਿ

(ਕ) ਸਮਾਜ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਮੇਂ ਵਯਕਿਤ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ

(ਗ) ਸ਼ਾਂਤਿਪੂਰਨ ਜੀਵਨਯਾਪਨ

(ਘ) ਸਸਕਤ ਸੁਨਨਾ।

2×4=8

### (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :— ਯੂਨਿਟ I-IV ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ-V ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਸਹਿਤ, ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

### ਯੂਨਿਟ—I

- I. 'ਸਵੈ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਵੈ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8
- II. ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

## ਯੂਨਿਟ—II

- III. ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਤਮ-ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- IV. ਆਤਮ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਲਿਖੋ। 8

## ਯੂਨਿਟ—III

- V. ਔਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿੱਚ ਪੀਅਰ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
- VI. ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿਓ। 8

## ਯੂਨਿਟ—IV

- VII. ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਯਮਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ। 8
- VIII. ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤਿਕ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਵਿਅਕਤਿਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ? 8

## ਯੂਨਿਟ—V

IX. ਨਿਮਨ ਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(ੳ) ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ

(ਅ) ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

(ੲ) ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜੀਵਨਯਾਪਨ

(ਸ) ਸਸ਼ਕਤ ਸੁਣਨਾ।



2010  
B. Ed.-4<sup>th</sup> 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. Discuss the concept and importance of self-realization. (8)
- II. What is 'self'? Discuss its determinants. (8)

**UNIT – II**

- III. Write an essay on role of positive thinking in self-development. (8)
- IV. Discuss the social factors that affect identity. (8)

**UNIT – III**

- V. How do peer group, media and technology influence identity formation? (8)
- VI. Discuss the role of school in formation of a secular and humanistic national identity. (8)

**UNIT – IV**

- VII. Explain the role of values and spirituality in self development. (8)
- VIII. How can intra and inter personal conflicts be resolved? (8)

**UNIT-V**

- IX. Answer in brief: -
- (a) What is self esteem?
- (b) How does gender matter in self-identity?
- (c) Peaceful living is promoted by education. Comment. (4×2)
- (d) What is empathic listening?

\_\*\_\*\_\*\_

(Hindi/Punjabi versions enclosed)

P.T.O



नोट: प्रश्न संख्या 9 (भाग-5) अनिवार्य है तथा भाग (1-4) में से एक-एक प्रश्न का चयन करते हुए, सभी में से कुल पाँच प्रश्न करो।

\*\_\*\_\*\_

### भाग-1

1. आत्मबोध की अवधारणा और महत्व की व्याख्या कीजिए।
2. स्वयं क्या है? इसके निर्धारकों की व्याख्या कीजिए।

### भाग-2

3. आत्म विकास में सकारात्मक सोच की भूमिका पर लेख लिखो।
4. अस्तित्व को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारकों की व्याख्या करें।

### भाग-3

5. अस्तित्व रचना को सहपाठी वर्ग, मीडिया और तकनीकी कैसे प्रभावित करते हैं? व्याख्या कीजिए।
6. धर्मनिरपेक्ष और मानववादी राष्ट्रीय पहचान के निर्माण में स्कूल की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

### भाग-4

7. आत्म विकास में नैतिक मूल्यों और आध्यत्मिकता की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
8. पारस्परिक और अन्तःव्यक्तिगत संघर्षों को कैसे हल किया जा सकता है?

### भाग-5

9. निम्नलिखित प्रश्नों पर संक्षिप्त नोट लिखिए:—

- (क) आत्म सम्मान क्या है?
- (ख) आत्मबोध में लिंग क्या मायने रखता है?
- (ग) शिक्षा शान्तिपूर्ण जीवन को उन्नत करती है। टिप्पणी करें।
- (घ) सहनशीलता से सुनना क्या है?



(3)

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

- \*\_ \*\_ \*\_ -

ਭਾਗ-1

1. ਆਤਮ ਬੋਧ ਦੀ ਅਵਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਸਵੈ (ਆਤਮ) ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-2

3. ਆਤਮ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੋ।
4. ਪਛਾਣ (ਅਸਤੀਤੱਵ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-3

5. ਅਸਤੀਤੱਵ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸਹਿਪਾਠੀ ਵਰਗ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਸਤੀਤੱਵ (ਪਛਾਣ) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

7. ਆਤਮ (ਸਵੈ) ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਆਂਤਰਿਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਜੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ-5

9. ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:-
  - (ੳ) ਆਤਮ ਮਾਨ ਕੀ ਹੈ?
  - (ਅ) ਆਤਮ ਬੋਧ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?
  - (ੲ) ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
  - (ਸ) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸੁਨਣਾ ਕੀ ਹੈ?

- \*\_ \*\_ \*\_ -