

कुशलक्षेम के विभिन्न संकेतकों/आयामों पर चर्चा कीजिए। दैनिक दिनचर्या में सचेतनता सुनिश्चित करने के लिए गतिविधियों का सुझाव दें।

4. Write short note on any **three** : (10×3=30)

- (i) Self and Identity
- (ii) Health and Well being
- (iii) Self actualisation
- (iv) Role of peers in self development
- (v) Managing social well being and emotions
- (vi) Self regulation and anger management

किन्हीं **तीन** पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) स्वयं और पहचान
- (ii) स्वास्थ्य और कुशलक्षेम
- (iii) प्रत्यक्षीकरण (सेल्फ एकचालिज़ेशन)
- (iv) आत्म विकास (self development) में साथियों की भूमिका
- (v) सामाजिक कुशलक्षेम और भावनाओं का प्रबंधन
- (vi) आत्म नियमयन और क्रोध प्रबंधन

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6074

H

Unique Paper Code : 2204001202

Name of the Paper : Self Development and Wellbeing

Name of the Course : **B.Sc. (Hons. / Prog.) H.Sc. (NEP-UGCF-2022) – GE**

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **all** questions. Internal choice has been given.
3. Use of calculator- Not applicable.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. सभी प्रश्नों को हल करें। आंतरिक विकल्प दिया गया है।
3. कैलकुलेटर का प्रयोग- लागू नहीं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. What do you understand by the concept of self? Elaborate on the phases of self-development using lifespan perspective. (10,10)

Or

Using any three theoretical perspectives, discuss the concept of self. Give suitable examples to support your answer. (20)

आप स्वयं की अवधारणा से क्या समझते हैं? जीवन काल के परिप्रेक्ष्य का उपयोग करते हुए स्व-विकास के चरणों का विस्तार से वर्णन करें।

या

किन्हीं तीन सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का प्रयोग करते हुए स्व की अवधारणा पर चर्चा कीजिए। अपने उत्तर के समर्थन में उपयुक्त उदाहरण दीजिए।

2. What are some crucial factors that influence academic life balance? Discuss stress management techniques used by college students. (10,10)

Or

What is emotional wellbeing? Discuss the factors influencing happiness and emotional wellbeing.

(8,12)

शिक्षाविदों (अकादमिक; Academic) जीवन संतुलन को प्रभावित करने वाले कुछ महत्वपूर्ण कारक क्या हैं? कॉलेज के छात्रों द्वारा उपयोग की जाने वाली तनाव प्रबंधन तकनीकों पर चर्चा कीजिए।

या

भावनात्मक कुशलक्षेम क्या है? खुशी और भावनात्मक कुशलक्षेम को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए।

3. Discuss the concept of wellbeing. Discuss the various theoretical notions related to wellbeing. (5,15)

Or

Discuss the various indicators/dimensions of wellbeing. Suggest activities to ensure mindfulness in everyday routine. (12,8)

कुशलक्षेम (wellbeing) की अवधारणा पर चर्चा कीजिए। कुशलक्षेम से संबंधित विभिन्न सैद्धांतिक धारणाओं पर चर्चा कीजिए।

या