

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : **5369**

Unique Paper Code : **2204001202**

Name of the Paper : **Self Development and Wellbeing**

Type of the Paper : **GE**

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

Semester : **II**

Duration : **3 Hours**

Maximum Marks : **90**

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

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

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt all questions. Internal choice has been given.

Use of calculator is not applicable.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

कैलकुलेटर का उपयोग मान्य नहीं है।

P.T.O.

1. What can lead to self-understanding and self-management ? Illustrate with examples. 20

आत्म-समझ और आत्म-प्रबंधन किससे विकसित हो सकते हैं ? उदाहरण सहित व्याख्या कीजिये।

Or

(अथवा)

What do you understand by the term 'self' ? How do different theories of self explain the development of self identity ? 6,14

'स्व' शब्द से आप क्या समझते हैं ? विभिन्न स्व-सिद्धांत आत्म-पहचान के विकास को कैसे समझाते हैं ?

2. Enumerate the concept of wellbeing. Discuss different perspectives and frameworks that explain the dimensions of wellbeing. 8,12

स्वस्थता (वेलबीइंग) की अवधारणाओं का वर्णन कीजिये। विभिन्न दृष्टिकोणों और रूपरेखाओं पर चर्चा कीजिये जो स्वस्थता के विभिन्न आयामों को समझाते हैं।

Or

(अथवा)

Mention self-care activities that you engage in. Discuss how hobbies or interests contribute to your mental well-being. 10,10

आप कौनसी स्व-देखभाल गतिविधियाँ करते हैं ? चर्चा कीजिए कि शौक या रुचियाँ आपके मानसिक स्वस्थता में कैसे योगदान देती हैं ?

3. Define happiness and gratitude. What is the significance of managing emotions in achieving work-life balance ? 8,12

खुशी और कृतज्ञता को परिभाषित कीजिये। भावनाओं का प्रबंधन कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करने में क्या महत्व रखता है ?

Or

(अथवा)

Why is physical activity important in our daily lives and how do you maintain movement on busy days ? What strategies help you manage negative thoughts ? 10,10

शारीरिक गतिविधि हमारे दैनिक जीवन में क्यों महत्वपूर्ण है और आप व्यस्त दिनों में कैसे सक्रिय रहते हैं ? कौनसे तरीके आपको नकारात्मक विचारों को प्रबंधित करने में मदद करते हैं ?

4. Write short notes on any *three* of the following : 3×10=30

- (i) Importance of Family and Friends
- (ii) Managing emotions and stress
- (iii) Role of healthy eating
- (iv) Constructive feedback for personal development
- (v) Barriers in achieving optimal wellbeing
- (vi) Healthy and Unhealthy expressions of Anger
- (vii) Setting boundaries from digital information overload.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :

- (i) परिवार और दोस्तों का महत्व
- (ii) भावनाओं और तनाव को प्रबंधित करना
- (iii) स्वस्थ खाने की भूमिका
- (iv) व्यक्तिगत विकास के लिए रचनात्मक फीडबैक
- (v) आदर्श स्वस्थता (वेलबीइंग) प्राप्त करने में बाधाएँ
- (vi) गुस्से की स्वस्थ और अस्वस्थ अभिव्यक्तियाँ
- (vii) डिजिटल सूचना अधिभार से सीमाएँ निर्धारित करना।