

- (ii) Health and Well being
- (iii) Self actualisation
- (iv) Managing social well being and emotions
- (v) Self regulation and anger management
- (vi) Academic and work-life balance

निम्नलिखित में से किसी तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) निर्णय लेने में माइंडफुलनेस की भूमिका
- (ii) स्वास्थ्य और कुशलता
- (iii) आत्म-साक्षात्कार (Self-actualisation)
- (iv) सामाजिक कुशलता और भावनाओं का प्रबंधन
- (v) आत्म-नियंत्रण (Self-regulation) और क्रोध प्रबंधन
- (vi) शैक्षणिक तथा कार्य-जीवन संतुलन

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6541

L

Unique Paper Code : 2204001202

Name of the Paper : Self Development and Wellbeing

Name of the Course : **B.Sc. (Hons.) Home Science**
NEP-UGCF – GE

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question No. 7 is compulsory.
3. Attempt any **four** questions in all.
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।

6541

2

2. प्रश्न संख्या 7 अनिवार्य है।
3. कुल चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Discuss the concept of self? Elaborate on the phases of self-development using suitable examples. (20)

‘स्व’ (Self) की अवधारणा पर चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों के साथ स्व-विकास के चरणों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

2. Define self and briefly discuss its underlying concept. Explain various theories that explain development of self. (20)

‘स्व’ को परिभाषित कीजिए और इसके मूलभूत सिद्धांतों पर संक्षेप में चर्चा कीजिए। स्व के विकास को समझाने वाले विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

3. Differentiate between self-concept and self-esteem. Discuss various factors that influence self, using examples from everyday life. (20)

6541

3

स्व-अवधारणा (Self-concept) और स्व-सम्मान (Self-esteem) में अंतर स्पष्ट कीजिए। दैनिक जीवन के उदाहरणों के साथ उन विभिन्न कारकों पर चर्चा कीजिए जो ‘स्व’ को प्रभावित करते हैं।

4. Elaborate the concept of the social self? Describe the process of social self development in detail? (20)

सामाजिक ‘स्व’ (Social Self) की अवधारणा का विस्तार से वर्णन कीजिए। सामाजिक स्व के विकास की प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन कीजिए।

5. Define emotional wellbeing? Discuss important factors that affect happiness and emotional wellbeing. (20)

भावनात्मक कुशलता (Emotional Wellbeing) को परिभाषित कीजिए। खुशी और भावनात्मक कुशलता को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारकों पर चर्चा कीजिए।

6. Discuss the concept of wellbeing. Discuss the various theoretical notions related to wellbeing.

कुशलता (Wellbeing) की अवधारणा पर चर्चा कीजिए। कुशलता से संबंधित विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का वर्णन कीजिए।

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

(i) Role of Mindfulness in decision making

P.T.O.