

J B Teacher's Training Institute, 23 PTP Sadulshahar

B.Ed. 2<sup>nd</sup> Year 2025-26

EPC-IV Understanding The Self

PRACTICAL FILE WORK

---

नोट:- सभी प्रश्न करने अनिवार्य है।

1. स्वयं का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. स्वयं का मूल्यांकन किन-किन बातों पर निर्भर करता है?
3. स्वयं की खोज से संबंधित क्षेत्र कौन-कौनसे हैं? चर्चा कीजिए।
4. भय का स्वयं की खोज में क्या योगदान है?
5. आत्म पहचान से क्या तात्पर्य है? इसके सिद्धान्त भी बताइये।
6. स्वयं के विकास से क्या तात्पर्य है?
7. समालोचनात्मक चिंतन के लिए कौशलों के विकास हेतु कौन-कौनसी गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है।
8. आत्म विकास सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
9. आत्म के विकास के निर्धारक कारकों का उल्लेख कीजिए।
10. स्व-प्रत्यय को स्पष्ट कीजिए।
11. स्व-प्रत्यय की संरचना कैसे होती है? उदाहरण द्वारा स्पष्ट कीजिए।
12. आत्म वर्गीकरण के सिद्धान्त का वर्णन कीजिए।
13. विद्यालय में आत्म शान्ति अभ्यास की व्यवस्था किस प्रकार की जा सकती है?
14. सकारात्मकता से क्या तात्पर्य है?
15. आत्म को परिभाषित कीजिए। आत्म को प्रभावित करने वाले कारकों का विस्तृत उल्लेख कीजिए।

16. स्वयं की खोज संबंधी उद्देश्य, आवश्यकता एवं महत्व की व्याख्या कीजिए।
17. स्वयं की खोज में आकांक्षाओं के योगदान की विस्तृत विवेचना कीजिए।
18. व्यक्तित्व के विविध आयामों का स्वयं की पहचान पर क्या प्रभाव पड़ता है?
19. एक चिंतनशील व्यवसायी के रूप में शिक्षक की भूमिका का विवरण कीजिए।
20. स्वयं के विकास में किन तथ्यों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है? विस्तार से वर्णित कीजिए।
21. स्वयं के विकास में समालोचनात्मक चिंतन की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
22. आत्म विकास की विशेषताओं का विस्तार से वर्णन कीजिए।
23. आत्म प्रतिष्ठा का क्या अर्थ है? स्वयं के विकास के संदर्भ में आत्म प्रतिष्ठा निर्माण की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
24. स्वयं को समझने की तकनीकों एवं प्रविधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
25. रूढ़ियुक्तियों के मुख्य निर्धारकों का उल्लेख कीजिए।
26. समाज में प्रचलित पूर्वाग्रहों का विस्तृत विवरण दीजिए।
27. पूर्वाग्रह के विकास के सामाजिक कारणों की विस्तृत विवेचना कीजिए।
28. लिंग संबंधी पूर्वाग्रह एवं रूढ़िवादी धारणाओं की समालोचना कीजिए।
29. स्वयं को आकार देने में परिवार की भूमिका की विस्तृत व्याख्या कीजिए।
30. पूर्वाग्रह के विकास के लिए उतरदायी मनोवैज्ञानिक कारणों का उल्लेख कीजिए।