

Maulana Azad National Urdu University

P.G. Generic Elective, III Semester Examination, December 2023

Generic Elective : PGED301GET : Self Development

پرچہ: فروغ خود

Time : 3 hrs

Marks : 70

ہدایات:

یہ پرچہ سوالات تین حصوں پر مشتمل ہے: حصہ اول، حصہ دوم، حصہ سوم۔ ہر جواب کے لئے لفظوں کی تعداد اشارہ ہے۔ تمام حصوں سے سوالوں کا جواب دینا لازمی ہے۔

1. حصہ اول میں 10 لازمی سوالات ہیں جو کہ معروضی سوالات/خالی جگہ پُر کرنا/مختصر جواب والے سوالات ہیں۔ ہر سوال کا جواب لازمی ہے۔ ہر سوال کے لیے 1 نمبر مختص ہے۔
(10 x 1 = 10 Marks)
2. حصہ دوم میں آٹھ سوالات ہیں۔ اس میں سے طالب علم کو کوئی پانچ سوالوں کے جواب دینے ہیں۔ ہر سوال کا جواب تقریباً دو سو (200) لفظوں پر مشتمل ہے۔ ہر سوال کے لیے 6 نمبرات مختص ہیں۔
(5 x 6 = 30 Marks)
3. حصہ سوم میں پانچ سوالات ہیں۔ اس میں سے طالب علم کو کوئی تین سوالوں کے جواب دینے ہیں۔ ہر سوال کا جواب تقریباً پانچ سو (500) لفظوں پر مشتمل ہے۔ ہر سوال کے لیے 10 نمبرات مختص ہیں۔
(3 x 10 = 30 Marks)

حصہ اول

سوال نمبر 1

(i) Self-Concept کے تین حصے Real-Self, Ideal-self اور Self-Esteem پر کس نے بات کی ہے؟

Carl Roger (a) Erik Erikson (b) Carl Jung (c) Sigmund Freud (d)

(ii) درجہ ذیل میں کون Life Skill نہیں ہے؟

Self-awareness (a) Analytical Thinking (b) Critical Thinking (c) Creative Thinking (d)

(iii) کسی مسئلہ کے حل کو تلاش کرنے کی کوشش کو..... کہتے ہیں۔

Problem Solving (a) Interpersonal Skill (b) Decisin Making (c) Self-awareness (d)

(iv) جذباتی صحت کے پیمانے کو کیا کہتے ہیں؟

EI (a) IQ (b) SQ (c) EQ (d)

(v) دو یا دو سے زیادہ لوگوں کے درمیان تعلقات کو کیا کہتے ہیں؟

Inter-personal Relationship (a) Intra-personal Relationship (b)

Personal Relationship (c) Individual Relationship (d)

(vi) SWOT کس کا مخفف ہے؟

(vii) خود قدری (Self-Esteem) کا تعلق صرف ذاتی صلاحیتوں اور خصوصیات سے ہے۔
(صحیح/غلط)

- (viii) اعلیٰ درجے کی خود قدری (High Self-Esteem) والے لوگ ناکامی کو ذاتی طور پر لیتے ہیں۔ (صحیح/غلط)
- (ix) خود آگاہی میں خود کو اپنے کردار، صلاحیتوں، کمزوریوں، خواہشات اور ناپسندیدگیوں کو پہچانا جاتا ہے۔ (صحیح/غلط)
- (x) SWOT تجزیہ کے ذریعہ اپنی صلاحیتوں کو بڑھایا جاسکتا ہے اور کمزوریوں کو کم کیا جاسکتا ہے۔ (صحیح/غلط)

حصہ دوم

2. خود (Self) کے اجزاء بیان کرتے ہوئے خود (Self) کو اپنے الفاظ میں واضح کیجیے۔
3. ایک مربوط خود (Integrated Self) کی خصوصیات بیان کیجیے۔
4. فروغ خود (Self-Development) کی ضرورت و اہمیت بیان کیجیے۔
5. خود قدری (Self-Esteem) کے تصور کی وضاحت کیجیے۔
6. اپنی زندگی کے ان شعبوں کی نشاندہی کیجیے جس میں آپ اپنی ترقی کرنا چاہتے ہیں۔
7. حیاتی مہارت (Life Skills) سے کیا مراد ہے؟ یہ کون کون سی ہیں؟
8. تنقیدی فکر (Critical Thinking) خود (Self) کے فروغ میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟
9. سماجی صحت (Social Health) سے کیا مراد ہے؟ اس کا فروغ کیسے کیا جاسکتا ہے؟

حصہ سوم

10. خود (Self) کی تعریف بیان کیجیے۔ خود کو متاثر کرنے والے عوامل کا جائزہ لیتے ہوئے خود کی تشکیل کے حوالے سے کچھ محققین کا نظریہ پیش کیجیے۔
11. SWOT تجزیے سے کیا مراد ہے؟ SWOT تجزیہ کا تفصیلی جائزہ لیتے ہوئے خود (Self) کے حوالے سے اس کی اہمیت بیان کیجیے۔
12. خود قدری (Self-Esteem) کو متاثر کرنے والے عوامل اور اسے فروغ دینے والی حکمت عملیوں کا تنقیدی جائزہ لیجیے۔
13. حیاتی مہارتوں (Life Skills) کا تفصیلی جائزہ پیش کیجیے۔ یہ مہارتیں کس طرح فرد کے خود (Self) کو فروغ دینے میں کردار ادا کر سکتی ہیں؟ مع مثال وضاحت کیجیے۔
14. ”صحت مند جسم میں صحت مند دماغ کا فروغ ہوتا ہے“ اس قول کے تناظر میں جسمانی صحت اور ذہنی صحت کے فروغ کی حکمت عملیاں بیان کیجیے۔

