

2025

## UNDERSTANDING THE SELF

Course : 1.4 (EPC-4)

Full Marks : 50

*Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.*

প্রাপ্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

১। যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দিন (প্রতিটি ৫০ শব্দের মধ্যে) :

২×১০

- (ক) 'আত্মবোধ'-এর ধারণাকে 'জ্ঞানমূলক' বলা হয় কেন?
- (খ) অহংবোধ বা আত্মবোধ কাকে বলে?
- (গ) সামাজিক অহংবোধ বলতে কী বোঝায়?
- (ঘ) উচ্চ আত্মমর্যাদাসম্পন্ন ব্যক্তির দুটি বৈশিষ্ট্য লিখুন।
- (ঙ) আত্মমর্যাদা ও আত্মবোধ কীভাবে সম্পর্কিত?
- (চ) 'আদর্শসত্তা'-র সংজ্ঞা দিন।
- (ছ) ব্যক্তিসত্তার যে-কোনো দুটি গুরুত্বপূর্ণ প্রভাবকের নাম উল্লেখ করুন।
- (জ) ব্যক্তিত্বের বিকাশ কী?
- (ঝ) EQ এবং SQ কী?
- (ঞ) প্রাক্‌সেপ্টিক বুদ্ধির উপাদানসমূহ লিখুন।
- (ট) আন্তঃব্যক্তিসত্তাভিত্তিক আচরণ বলতে কী বোঝায়?
- (ঠ) আত্মসচেতনতা কাকে বলে?
- (ড) আন্তঃব্যক্তিসত্তাভিত্তিক আচরণের দুটি গুরুত্ব লিখুন।

২। যে-কোনো ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দিন (প্রতিটি ৭৫-১০০ শব্দের মধ্যে) :

৫×৬

- (ক) ধনাত্মক আত্মবোধ কীভাবে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশের পথ সুগম করে আলোচনা করুন।
- (খ) কোনো একজন ব্যক্তির জীবনে আত্মমর্যাদাবোধ কীভাবে বৃদ্ধি করা যায়?
- (গ) ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য যে বিভিন্ন ধরনের কৌশল আপনি গ্রহণ করবেন, তা বিবৃত করুন।
- (ঘ) যে-কোনো দু'ধরনের ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলি লিখুন।
- (ঙ) আন্তঃব্যক্তিসত্তাভিত্তিক সম্পর্ক কীভাবে ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনকে প্রভাবিত করে আলোচনা করুন।

Please Turn Over

(1123)

- (চ) পেশাগত জীবন বিকাশে প্রাক্‌শিক্ষণিক বুদ্ধির ভূমিকা লিখুন।
- (ছ) ইতিবাচক আচরণ বিকাশের কৌশলগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- (জ) আন্তঃব্যক্তিসত্তাভিত্তিক সম্পর্ক তৈরির যে-কোনো চারটি কৌশল লিখুন।
- (ঝ) আত্মমর্যাদাকে মূল্যায়নভিত্তিক কেন বলা হয়?
- (ঞ) আত্মবোধ বিকাশে পিতামাতা এবং শিক্ষকের ভূমিকা সম্পর্কে লিখুন।

**[ English Version ]**

*The figures in the margin indicate full marks.*

1. Answer **any ten** questions (each within **50** words) : 2×10
  - (a) Why is 'self-concept' called a 'Cognitive' process?
  - (b) What is Self-concept?
  - (c) What do you mean by Social Self-concept?
  - (d) Write two characteristics of high self-esteem individual.
  - (e) How self-esteem and self-concept are interrelated?
  - (f) Define an 'Ideal Self'.
  - (g) Mention any two important factors that affect individual personality.
  - (h) What is personality development?
  - (i) What are EQ and SQ?
  - (j) Write the components of emotional intelligence.
  - (k) What is meant by interpersonal behaviour?
  - (l) What is self-awareness?
  - (m) Write two importances of interpersonal behaviour.
2. Answer **any six** questions (each within **75-100** words) : 5×6
  - (a) How does positive self-concept facilitate holistic development of individuals?
  - (b) How can self-esteem be increased in an individual's life?
  - (c) Describe different strategies that can be adopted to develop the personality of students.
  - (d) Write down the features of any two types of personality.
  - (e) Discuss how interpersonal relationship influences the personal and professional life of an individual.
  - (f) Write the role of emotional intelligence in the development of professional life.

- (g) Describe the strategies for developing positive behaviour.
  - (h) Write any four strategies for development of interpersonal relationship.
  - (i) Why is self-esteem called an evaluative process?
  - (j) Write the role of parents and teachers in the development of self-concept.
-