

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय -16

आत्म क्या है ?

कार्यपत्रक - 16

1. आत्म की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। वर्णन करें कि आप अपने व्यक्तिगत आत्म को कैसे देखते हैं।
2. "आत्म का अनुभव बहुत सामान्य लेकिन जटिल घटना है।" दिए गए कथन पर चर्चा कीजिए।
3. आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार मनुष्य में आत्म के विभिन्न स्तर मौजूद होते हैं। आत्म के विभिन्न प्रकारों पर विस्तार से प्रकाश डालिए।
4. पंचकोश सिद्धांत की तुलना आधुनिक मनोविज्ञान में दिए गए विभिन्न प्रकार के आत्म से कीजिये। दोनों के बीच समानता और अंतर को पहचानिये।
5. किन्हीं चार मित्रों या परिवार के सदस्यों का साक्षात्कार लीजिये। "आत्म-सम्मान" शब्द की उनकी समझ के बारे में जानकारी एकत्र कीजिये। एकत्रित जानकारी की तुलना पाठ में दी गई परिभाषा से करते हुए एक प्रतिवेदन लिखिए।
6. कम से कम दो उदाहरणों का उपयोग करते हुए आत्म-सामर्थ्य की अवधारणा की व्याख्या करें।
7. समझाएं कि किस प्रकार आत्म-प्रस्तुति और आत्म-निरिक्षण का उपयोग स्वयं के लाभ के लिए किया जा सकता है।
8. स्वयं-सेवारत पूर्वाग्रह, अवास्तविक आत्म-मूल्यांकन का कारण बन सकता है। आपकी राय में, कथन प्रासंगिक है या नहीं? कारण सहित अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए।
9. अनुभूति, प्रेरणा और भावना जैसे अन्य निर्माणों के संबंध में आत्म की अवधारणा का विश्लेषण कीजिये।