

BACHELOR'S PROGRAMME
Term-End Examination
December, 2021

**BPCS-185 : DEVELOPING EMOTIONAL
COMPETENCE**

Time : 2 hours

Maximum Marks : 50

Note : Answer any **five** questions. Answer at least **two** questions from each section. All questions carry equal marks. The word limit for each answer is 300 words.

SECTION I

1. Describe the nature and characteristics of emotions. 10
2. Explain the components and types of emotions. 6+4
3. What are Emotional Competencies ? Discuss the emotional competence model as given by Goleman. 3+7
4. Define Self-control. Explain the importance of self-control for effective management of emotions. 10

SECTION II

5. Define Self-actualization. Describe the strategies to develop self-actualization. 3+7
6. Describe the strategies related to intrapersonal aspect for developing emotional competence. 10
7. Discuss the meaning and importance of self-regard in managing emotions. 10
8. Write short notes on the following : 5+5
- (a) Strategies to develop assertiveness
 - (b) Developing empathy
-

स्नातक प्रोग्राम
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2021

बी.पी.सी.एस.-185 : सांवेगिक सक्षमता का विकास

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं । प्रत्येक उत्तर के लिए शब्द सीमा 300 शब्द है ।

भाग I

1. संवेगों के स्वरूप एवं उसकी विशेषताओं का वर्णन कीजिए । 10
2. संवेगों के घटकों एवं प्रकारों की व्याख्या कीजिए । 6+4
3. सांवेगिक सक्षमताएँ क्या हैं ? गोलमैन द्वारा दिए गए सांवेगिक सक्षमता मॉडल पर चर्चा कीजिए । 3+7
4. आत्म-नियंत्रण को परिभाषित कीजिए । व्यक्ति के संवेगों के प्रभावी प्रबंधन में आत्म-नियंत्रण के महत्त्व की व्याख्या कीजिए । 10

भाग II

5. आत्म-सिद्धि को परिभाषित कीजिए । आत्म-सिद्धि विकास की रणनीतियों का वर्णन कीजिए । 3+7
6. सांवेगिक सक्षमता के विकास के लिए अंतर्वैयक्तिक पहलू से संबंधित रणनीतियों का वर्णन कीजिए । 10
7. संवेगों के प्रबंधन में आत्ममान के अर्थ एवं महत्त्व पर चर्चा कीजिए । 10
8. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) मुखरता को विकसित करने की रणनीतियाँ
- (ख) तदनुभूति का विकास
-