

BACHELOR'S PROGRAMME
Term-End Examination

December, 2022

**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. Answer each question in about 300 words.

SECTION A

1. Explain the components and types of emotions. 5+5
2. Explain the concept of emotional intelligence. Highlight the historical development of emotional intelligence. 6+4
3. Discuss the meaning and importance of assertiveness. 10
4. Describe the strategies to develop self-actualisation. 10

SECTION B

5. Define emotional competence and point out its importance. *10*
6. Discuss the strategies related to interpersonal aspect for developing emotional competence. *10*
7. Analyze the role of self-control in managing emotions. *10*
8. Write short notes on the following : *5+5*
- (a) Emotional Awareness in Oneself
- (b) Strategies to Develop Self-regard
-

स्नातक कार्यक्रम
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2022

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

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक खण्ड में से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर अवश्य दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए ।

खण्ड क

1. संवेगों के घटक एवं प्रकार की व्याख्या कीजिए । 5+5
2. सांवेगिक बुद्धि के संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए । सांवेगिक बुद्धि के ऐतिहासिक विकास पर प्रकाश डालिए । 6+4
3. मुखरता (आग्रहिता) के अर्थ और महत्त्व पर चर्चा कीजिए । 10
4. आत्म-सिद्धि विकास की रणनीतियों का वर्णन कीजिए । 10

खण्ड ख

5. सांवेगिक सक्षमता को परिभाषित कीजिए तथा इसके महत्त्व को इंगित कीजिए । 10
6. सांवेगिक सक्षमता विकसित करने के लिए अंतर्वैयक्तिक पहलू से संबंधित रणनीतियों पर चर्चा कीजिए । 10
7. स्वयं के संवेगों को प्रबंधित करने में आत्म-नियंत्रण की भूमिका का विश्लेषण कीजिए । 10
8. निम्नलिखित पर संक्षिप्त लेख लिखिए : 5+5
- (क) स्वयं में सांवेगिक जागरूकता
- (ख) आत्म-मान के विकास की रणनीतियाँ
-