

BACHELOR'S PROGRAMME
Term-End Examination

June, 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 I

1. Explain the concept of emotions and differentiate it from feelings and mood. 10
2. Describe the components of emotional intelligence. 10
3. Explain the concept of emotional self-control. Describe the stages in the development of self-control. 4+6
4. Define self-regard. Describe the strategies to develop self-regard. 3+7

SECTION II

5. Discuss the meaning of emotional competence. Explain how cognitive restructuring and coping strategies can help in developing emotional competence. 4+6
6. Explain the role of assertiveness in managing emotions. 10
7. Explain the meaning and importance of self-actualization. 10
8. Write short notes on the following : 5+5
- (a) Emotional Awareness in Others
- (b) Developing Conflict Management Skills
-

स्नातक कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 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 I

1. संवेग के सम्प्रत्यय की व्याख्या कीजिए एवं संवेग से भावनाएँ तथा मनःस्थितियों का अंतर स्पष्ट कीजिए । 10
2. सांवेगिक बुद्धि के घटकों का वर्णन कीजिए । 10
3. संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण के सम्प्रत्यय की व्याख्या कीजिए । आत्म-नियंत्रण के विकास के चरणों का वर्णन कीजिए । 4+6
4. आत्म-सम्मान को परिभाषित कीजिए । आत्म-सम्मान के विकास की रणनीतियों का वर्णन कीजिए । 3+7

खण्ड II

5. सांवेगिक सक्षमता के अर्थ का वर्णन कीजिए । सांवेगिक सक्षमता को बेहतर बनाने में संज्ञानात्मक पुनर्संरचना तथा समायोजी रणनीतियों के योगदान की व्याख्या कीजिए । 4+6
6. संवेगों को प्रबंधित करने में मुखरता की भूमिका को समझाइए । 10
7. आत्म-सिद्धि के अर्थ एवं महत्त्व की व्याख्या कीजिए । 10
8. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) अन्यो के प्रति सांवेगिक जागरूकता
- (ख) द्वंद्व प्रबंधन कौशलों का विकास
-