

No. of Printed Pages : 4

BPCS–185

**B. A. (GENERAL) PSYCHOLOGY
(BAG)**

Term-End Examination

June, 2024

**BPCS-185 : DEVELOPING EMOTIONAL
COMPETENCE**

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : (i) Answer any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section.

(ii) All questions carry equal marks.

(iii) Answer each question in about **300 words**.

Section—A

1. Differentiate among emotions, feelings and mood. Discuss the relationship among emotions, thinking and behaviour. 5+5

P. T. O.

2. Explain the meaning and importance of self-regard. Discuss strategies to develop self-regard. 6+4
3. Discuss the strategies to develop emotional competence from an intrapersonal aspect. 10
4. Write short notes on the following in about **150** words each : 5 each
 - (a) Universality of emotional expression
 - (b) Strategies to develop assertiveness

Section—B

5. Discuss the relationship between I.Q. and E.Q. Delineate the benefits of emotional intelligence. 5+5
6. Discuss the various components of emotional competence. 10
7. Explain the meaning and importance of self-control. Discuss strategies to develop self-control. 5+5
8. Define alexithymia. Discuss the significance of emotional awareness in oneself and in others. 3+7

BPCS-185**बी. ए. (सामान्य) मनोविज्ञान****(बी. ए. जी.)****सत्रांत परीक्षा****जून, 2024****बी.पी.सी.एस.-185 : सांवेगिक सक्षमता का विकास**

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : (i) किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्नों का उत्तर देना है।

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(iii) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।

भाग—क

1. संवेग, भावना और मनःस्थिति के बीच अन्तर कीजिए।
संवेग, चिंतन और व्यवहार के बीच संबंध पर चर्चा कीजिए। 5+5
2. आत्म-सम्मान का अर्थ एवं महत्व बताइए। आत्म-सम्मान विकसित करने की रणनीति पर चर्चा कीजिए। 6+4

3. अंतःवैयक्तिक पहलू से सांवेगिक सक्षमताओं का विकसित करने की रणनीतियों पर चर्चा कीजिए। 10
4. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 5
- (क) सांवेगिक अभिव्यक्ति की सार्वभौमिकता
- (ख) मुखरता को विकसित करने की रणनीतियाँ

भाग—ख

5. बुद्धि-लब्धि (I. Q.) और सांवेगिक बुद्धि (E.Q.) के बीच संबंध पर चर्चा कीजिए। सांवेगिक बुद्धि के लाभों का वर्णन कीजिए। 10
6. सांवेगिक सक्षमता के विभिन्न घटकों पर चर्चा कीजिए।
7. आत्म-नियंत्रण का अर्थ एवं महत्व बताइए। आत्म-नियंत्रण विकसित करने की रणनीतियों पर चर्चा कीजिए। 5+5
8. एलेक्सिथिमिया को परिभाषित कीजिए। स्वयं में और दूसरों में सांवेगिक जागरूकता के महत्व पर चर्चा कीजिए। 3+7