

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME
(BDP)**

Term-End Examination

December, 2025

**BPCS-185 : DEVELOPING EMOTIONAL
COMPETENCE**

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

***Note** : Answer any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section. All questions carry equal marks. Answer each question in about **300** words.*

Section—A

1. Describe meaning and components of emotions. Discuss the relationship among emotions, thinking and behaviour. 5+5

2. Explain emotional intelligence in terms of 'what it is' and 'what it is not'. Describe the relationship between IQ and EQ. 6+4
3. Explain emotional awareness in oneself and others. 10
4. What is self-control ? Describe the strategies to develop self-control. 3+7

Section—B

5. Describe the meaning of self-regard and strategies to develop it. 3+7
6. Describe the strategies related to develop interpersonal aspect of emotional competence. 10
7. What is universality of emotional expression ? Describe the subcomponents of self-motivation. 4+6

8. Write short notes on the following in about

150 words each :

5+5

(a) Functions of emotions

(b) Subcomponents of social skills

BPCS-185

स्नातक उपाधि कार्यक्रम (बी. डी. पी.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2025

बी.पी.सी.एस.-185 : सांवेगिक सक्षमता

का विकास

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक खण्ड 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 अर्थ और घटकों का वर्णन कीजिए। संवेग, चिंतन और व्यवहार के बीच संबंध पर चर्चा कीजिए। 5+5

2. सांवेगिक बुद्धि की 'यह क्या है' और 'यह क्या नहीं है' के संदर्भ में व्याख्या कीजिए। बुद्धि-लब्धि (IQ) और सांवेगिक बुद्धि (EQ) के बीच संबंधों का वर्णन कीजिए। 6+4
3. स्वयं और अन्यो में सांवेगिक जागरूकता की व्याख्या कीजिए। 10
4. आत्म-नियंत्रण क्या है ? आत्म-नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 3+7

खण्ड—ख

5. आत्ममान का अर्थ और इसे विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 3+7
6. सांवेगिक सक्षमता के अंतर्वैयक्तिक/पास्परिक पहलू को विकसित करने से संबंधित रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10

7. सांवेगिक अभिव्यक्ति की सार्वभौमिकता क्या है ? स्वप्रेरणा

के उपघटकों का वर्णन कीजिए।

4+6

8. निम्नलिखित पर लगभग 150-150 शब्दों में संक्षिप्त

टिप्पणियाँ लिखिए :

5+5

(क) संवेगों के प्रकार्य

(ख) सामाजिक कौशल के उपघटक

x x x x x