No. of Printed Pages : 6

BPCS–185

BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME (BDP)

Term-End Examination

June, 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.*

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

Section—A

1. Define emotion and differentiate it from the related terms such as feelings and mood. Describe the intrapersonal and interpersonal functions of emotions. 5+5
2. Describe the components of emotional intelligence. Highlight the benefits of emotional intelligence. 6+4
3. Explain the meaning of self-control and its role in managing emotions. 10
4. What is self-actualization ? Describe strategies to develop self-actualization. 4+6

Section—B

5. Describe strategies related to develop intrapersonal aspects of emotional competence. 10
6. Describe the pre-requisites for self-regard and strategies to develop it. 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

7. What is the importance of assertiveness ? Describe strategies to develop assertiveness. 3+7

8. Write short notes on the following in about **150** words each : 5+5

   (a) Types of emotions

   (b) Meaning and importance of self-regard

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

BPCS–185

स्नातक उपाधि कार्यक्रम (बी. डी. पी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 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 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।*

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

खण्ड—क

1. संवेग को परिभाषित कीजिए और इसे भावनाएँ और मन:स्थितियाँ जैसे शब्दों से अलग कीजिए। संवेगों के अन्तर्वैयक्तिक और पारस्परिक प्रकार्यों का वर्णन कीजिए। 5+5

2. सांवेगिक बुद्धि के घटकों को वर्णित कीजिए। सांवेगिक बुद्धि के लाभों पर प्रकाश डालिए। 6+4

3. आत्म-नियंत्रण का अर्थ समझाइये और संवेगों को प्रबंधित करने में इसकी भूमिका की व्याख्या कीजिए। 10

4. आत्म-सिद्धि क्या है ? आत्म-सिद्धि को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 4+6

खण्ड—ख

5. सांवेगिक सक्षमता के अन्तर्वैयक्तिक पहलुओं को विकसित करने के लिए सम्बन्धित रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. आत्म–सम्मान के लिए पूर्व–आवश्यकताओं और इसे विकसित करने के लिए रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10

7. मुखरता का महत्व क्या है ? मुखरता को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 3+7

8. निम्नलिखित पर लगभग **150** शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5

(क) संवेगों के प्रकार

(ख) आत्म–सम्मान का अर्थ और महत्व

× × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com