

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

Term-End Examination

June, 2026

**BPCS-185 : DEVELOPING EMOTIONAL
COMPETENCE**

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

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

Section—A

1. Describe the nature of emotions and explain the functions served by emotions. 5+5

2. How do emotions affect behaviour ? Is it possible to manage emotions ? Explain with examples. 5+5
3. Explain self-regard. Describe the strategies to develop self-regard. 10
4. Explain self-actualization. Describe the strategies to develop self-actualization. 5+5

Section—B

5. Explain the meaning of self-control. Describe the strategies to develop self-control. 4+6
6. Define emotional intelligence. Describe the components of emotional intelligence. 10
7. Describe the strategies to develop emotional competence. 10

8. Write short notes on the following in about

150 words each :

5+5

(a) Self-regulations

(b) Meaning and importance of
assertiveness

BPCS-185

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

(बी.डी.पी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

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

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से
कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक
समान हैं। प्रत्येक उत्तर के लिए शब्द सीमा 300 शब्द है।

भाग—क

1. संवेगों के स्वरूप का वर्णन कीजिए और संवेग द्वारा प्रदत्त
प्रकार्यों की व्याख्या कीजिए। 5+5

2. संवेग व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं ? क्या संवेगों को प्रबंधित करना सम्भव है ? उदाहरण के साथ व्याख्या कीजिए। 5+5
3. आत्ममान की व्याख्या कीजिए। आत्ममान को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10
4. आत्म-सिद्धि की व्याख्या कीजिए। आत्म-सिद्धि को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 5+5

भाग—ख

5. आत्म-नियंत्रण के अर्थ की व्याख्या कीजिए। आत्म-नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 4+6
6. सांवेगिक बुद्धि को परिभाषित कीजिए। सांवेगिक बुद्धि के घटकों का वर्णन कीजिए। 10
7. सांवेगिक सक्षमता बेहतर बनाने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10

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

(क) आत्म-विनियमन

(ब) मुखरता का अर्थ और महत्व

× × × × ×