

**SET -A**

S. No. Of Question Paper-5029

Paper code - 62116908

Paper name - AEEC - PSY - P - 01 - Developing Emotional Competence

Name of the Course - B.A Programme

Semester – IV

Duration: 3 Hours

Maximum Marks: 75

Note: Answer may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिये।

Attempt all question.

All questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों का प्रयास करें।

सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

Q1. Define Emotional Intelligence. Explain any one model of Emotional Intelligence in detail.

(5,10)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को परिभाषित करें। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के किसी मॉडल को विस्तार से समझाइए।

Or

अथवा

Discuss the relevance of emotional Intelligence in various domains of life.

(15)

जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की प्रासंगिकता पर चर्चा करें?

Q2. Define empathy. Explain the relevance of empathy in developing emotional competence.

(5,10)

सहानुभूति को परिभाषित कीजिए। भावनात्मक क्षमता विकसित करने में सहानुभूति की प्रासंगिकता की व्याख्या करें।

Or

अथवा

What are the benefits of regulating emotions? With the help of examples explain how can you regulate your anger? (5,10)

भावनाओं को नियंत्रित करने के क्या लाभ हैं? उदाहरणों की सहायता से समझाइए कि आप अपने तनाव को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं?

Q3. What is self- awareness. Discuss various techniques to enhance self -awareness. (5,10)

आत्म-जागरूकता क्या है। आत्म-जागरूकता बढ़ाने के लिए विभिन्न तकनीकों पर चर्चा करें।

Or  
अथवा

How is intrapersonal competency different from interpersonal competency of Emotional Intelligence? Elaborate. (15)

अंतर्व्यक्ति कक्षमताएं भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पारस्परिक क्षमता से किस प्रकार भिन्न हैं? विस्तार में बताइये।

s

Q4. Explain the role of EQ and IQ in an individual's life citing relevant examples. (15)

प्रासंगिक उदाहरणों का हवाला देते हुए किसी व्यक्ति के जीवन में EQ और IQ की भूमिका की व्याख्या करें।

Or  
अथवा

How can the components of emotional intelligence strengthen interpersonal relationships? Explain with the suitable examples. (15)

भावनात्मक बुद्धि के घटक पारस्परिक संबंधों को कैसे मजबूत कर सकते हैं? उपयुक्त उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।

Q5. Write Short Note on **any two** of the following (7.5 each)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

a. Self- motivation  
स्व प्रेरणा

b. Theories of emotion  
भावनाओं के सिद्धांत

c. Interpersonal Skills  
पारस्परिक कौशल

d. Ability Emotional Intelligence model  
एबिलिटी इमोशनल इंटेलिजेस मॉडल