

2022

PSYCHOLOGY — GENERAL

Paper : SEC-B2

(Developing Emotional Competence)

Full Marks : 80

Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.

প্রাপ্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

১। যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×১০

- (ক) প্রাক্কোভিক বুদ্ধি কাকে বলে?
- (খ) আত্মসচেতনতা কাকে বলে?
- (গ) একজন বিশ্বস্ত মানুষের বৈশিষ্ট্যগুলি কী কী?
- (ঘ) আশা কাকে বলে?
- (ঙ) প্রাক্কোভাস্ক [EQ] কথাটির প্রবক্তা কে?
- (চ) প্রাক্কোভিক দক্ষতা থাকার প্রয়োজনীয়তা কী?
- (ছ) সহমর্মিতার ধরণগুলি কী কী?
- (জ) প্রাক্কোভিক নিয়ন্ত্রণ কাকে বলে?
- (ঝ) আভ্যন্তরীণ প্রেষণা কাকে বলে?
- (ঞ) ইতিবাচক আবেগ কাকে বলে?
- (ট) নিম্ন প্রাক্কোভাস্ক সমন্বিত একজন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করো।
- (ঠ) অর্জনের তাগিদ কাকে বলে?

২। যে-কোনো চারটি বিষয়ে টীকা লেখো :

৫×৪

- (ক) দৈনন্দিন জীবনে প্রাক্কোভিক বুদ্ধির গুরুত্ব লেখো
- (খ) প্রাক্কোভিক সচেতনতার বিকাশ
- (গ) আত্ম-নিয়ন্ত্রণ
- (ঘ) সামাজিক বুদ্ধি
- (ঙ) সহমর্মিতা ও সহানুভূতির পার্থক্য
- (চ) আত্মব্যক্তিগত দক্ষতা হিসাবে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা।

Please Turn Over

৩। যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (ক) আবেগ, চিন্তা এবং ব্যবহারের মধ্যে সম্পর্ক নিরূপণ করো। ১০
- (খ) গোলম্যান প্রদত্ত প্রাক্ষেপিক বুদ্ধি তত্ত্বের আলোচনা করো। ১০
- (গ) পীড়নের ব্যবস্থাপনার প্রাক্ষেপিক দক্ষতার ভূমিকা বিবৃত করো। ১০
- (ঘ) প্রাক্ষেপিক বুদ্ধির ধারণায় ব্যক্তিগত দক্ষতা এবং সামাজিক দক্ষতার ক্ষেত্রগুলি কী কী? Solovey এবং Mayer-এর প্রাক্ষেপিক বুদ্ধির মডেলটি আলোচনা করো। ৫+৫
- (ঙ) প্রাক্ষেপিক বুদ্ধি ও আশাবাদের মধ্যে সম্পর্কটি বিবৃত করো। ১০
- (চ) নিজের আবেগ পরিচালনার গুরুত্বগুলি লেখো। ১০

[English Version]

*The figures in the margin indicate full marks.*

1. Answer **any ten** questions :

2×10

- (a) What is emotional intelligence?
- (b) What is self awareness?
- (c) What are the characteristics of a trustworthy person?
- (d) What is hope?
- (e) Who has coined the term EQ?
- (f) What is the importance of having emotional competence?
- (g) What are the types of empathy?
- (h) What is emotional regulation?
- (i) What is intrinsic motivation?
- (j) What is positive emotion?
- (k) Describe the characteristics of a person with low EQ.
- (l) What is achievement drive?

2. Write short notes on **any four** :

5×4

- (a) Importance of emotional intelligence in everyday life.
- (b) Development of emotional awareness
- (c) Self control
- (d) Social intelligence
- (e) Difference between sympathy and empathy
- (f) Conflict management as an interpersonal skill.

( 3 )

X(4th Sm.)-Psychology-G/SEC-B2/CBCS/Developing etc.

3. Answer *any four* questions :

- |  |     |
|--|-----|
| (a) Write down the relationship between emotion, thought and behaviour.  | 10  |
| (b) Discuss Goleman's theory of emotional intelligence.  | 10  |
| (c) Explain the role of emotional competence in stress management.   | 10  |
| (d) What are the areas of personal competence and social competence in the concept of Emotional Intelligence. Discuss about Solovey and Mayer's model of Emotional Intelligence. | 5+5 |
| (e) Describe the relationship between optimism and emotional intelligence.   | 10  |
| (f) Write down the importance of managing one's own emotion.   | 10  |
-