बीपीएएस–186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम

सत्रीय कार्य
(जुलाई 2021 एवं जनवरी 2022 सत्र के लिए)
योग्यता संवर्धन कार्यक्रम

पाठ्यक्रम कोड : बीपीएएस-186
तनाव एवं समय प्रबंधन

इग्नू
जन-जन का विश्वविद्यालय
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ
इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली - 110068

बीपीएएस-186: तनाव एवं समय प्रबंधन
सत्रीय कार्य 2022

प्रिय छात्र,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम दर्शिका में सूचित किया है, इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में किया जाता है: i) सत्रीय कार्य द्वारा सतत मूल्यांकन; और ii) सत्रांत परीक्षा। अंतिम परीक्षा परीणाम में, सभी कार्यों के लिए 30 प्रतिशत अंक निर्धारित हैं, जबकि सत्रांत परीक्षा के लिए 70 प्रतिशत अंक।

आपको 4 क्रेडिट पाठयक्रम के लिए 2 अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (टी.एम.ए.) करने होंगे, जिनके कुल 100 अंक हैं, तथा मूल्यांकन में 30 प्रतिशत वेटेज है। इस सत्रीय कार्य की पुस्तिका में **बीपीएएस-186: तनाव एवं समय प्रबंधन** नाम का कोर पाठ्यक्रम का सत्रीय कार्य सम्मिलित है जो 4 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है।

सत्रीय कार्य-I में वर्णनात्मक श्रेणी के प्रश्न हैं। आपको इन प्रश्नों के उत्तर निबंध के समान, प्रस्तावना एवं निष्कर्ष के साथ लिखने होंगे। इनका प्रयोजन विषय से संबंधित आपकी समझ/जानकारी को व्यवस्थित, संगत तथा सुस्पष्ट तरीके से वर्णन करने की योग्यता को जांचना है।

सत्रीय कार्य-II में मध्य श्रेणी के प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको सर्वप्रथम तर्क और स्पष्टीकरण के संदर्भ में विषय का विश्लेषण करना होगा, जिसके उपरान्त प्रश्नों के उत्तर संक्षिप्त तरीके से लिखने होंगे। ये प्रश्न विषय से संबंधित अवधारणाओं व प्रक्रियाओं को स्पष्ट रूप से समझने की क्षमता का परीक्षण करने के लिए हैं।

इस सत्रीय कार्य में संक्षिप्त श्रेणी के प्रश्न भी हैं। यह प्रश्न व्यक्तियों, लेखन, घटनाओं तथा अवधारणाओं एवं प्रक्रियाओं की स्पष्ट समझ के बारे में प्रासंगिक/सटीक जानकारी को संक्षेप में याद रखने के कौशल को उत्तम बनाने के लिए हैं।

सत्रीय कार्य करने से पहले, कार्यक्रम दर्शिका में दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। यह अनिवार्य है कि आप सत्रीय कार्य के सभी प्रश्नों के उत्तर अपने शब्दों में लिखें। आपका उत्तर किसी विशेष श्रेणी के लिए निर्धारित शब्द–सीमा की अनुमानित सीमा के भीतर होना चाहिए। याद रखिये कि इन सत्रीय प्रश्नों के उत्तर लिखने से आपके लेखन; कौशल में सुधार होगा; तथा आप सत्रांत परीक्षा के लिए तैयार हो जाएंगे।

जैसा कि कार्यक्रम दर्शिका में उल्लेख किया गया है, आपको सत्रांत परीक्षा में उपस्थित होने के योग्य होने के लिए सारे सत्रीय कार्य निर्धारित समय सीमा के अंतर्गत जमा करने होंगें।

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तारीख	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2021 सत्र में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों के लिए	30 अप्रैल, 2022	अपने अध्ययन केन्द्र के संयोजक के पास
जनवरी 2022 सत्र में प्रवेश लेने वाले	31 अक्टूबर, 2022	

विद्यार्थियों के लिए		

जमा कराये गये सत्रीय कार्यों की अध्ययन केन्द्र से रसीद अवश्य प्राप्त करें, तथा उसे संभाल कर रखिये। सत्रीय कार्य की एक फोटोकॉपी भी अपने पास रखें।

मूल्यांकन के पश्चात, अध्ययन केन्द्र सत्रीय कार्यों को आप को लौटा देगा। कृपया इस बात पर विशेष ध्यान दें। मूल्यांकन के पश्चात, अध्ययन केन्द्र को सत्रीय कार्य के अंक विद्यार्थी मूल्यांकन प्रभाग, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, मैदान गढ़ी, नई दिल्ली को भेजने होते हैं।

हम आशा करते हैं कि आप सत्रीय कार्य में दिए गए निर्देशों के अनुसार प्रत्येक श्रेणी के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लिखेगें। सत्रीय कार्यों के उत्तर लिखते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:

1) **योजना** : सत्रीय कार्य को ध्यान से पढ़िए। सत्रीय कार्य के प्रश्न जिन इकाइयों पर आधारित हैं, उन्हें ध्यान से पढ़िए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लिखने के लिए उसके बारे में महत्वपूर्ण तथ्य नोट कर लें, और फिर उन्हें तार्किक क्रम में व्यवस्थित कर लें।

2) **संगठन** : अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले कुछ बेहतर तथ्यों का चुनाव और विश्लेषण कीजिए। उत्तर की प्रस्तावना और निष्कर्ष पर विशेष ध्यान दें। उत्तर लिखने से पूर्व यह सुनिशचित कर लें कि :

क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है;

ख) वाक्यों और अनुच्छेदों में स्पष्ट संबंध है; तथा

ग) उत्तर आपके भाव, शैली और प्रस्तुति के आधार पर सही है।

3) **प्रस्तुतीकरण** : जब आप अपने उत्तर से संतुष्ट हो जाएं तो जमा कराने के लिए सत्रीय कार्यों के प्रश्नों के उत्तर की स्वच्छ प्रति तैयार करें। **उत्तर साफ–साफ और अपनी हस्तलिपि में लिखना अनिवार्य है।** यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि आपका उत्तर निर्धारित शब्द–सीमा के भीतर ही होना चाहिए।

शुभकामनाओं के साथ !!!

पाठ्यक्रम संयोजक

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,

इग्नू, नई दिल्ली

बीपीएएस-186: तनाव एवं समय प्रबंधन
अध्यापक जांच सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोड : बीपीएएस-186
सत्रीय कार्य कोड : ए.एस.एस.टी./टी.एम.ए./
जुलाई, 2021 एवं जनवरी 2022
पूर्णांक : 100

प्रिय छात्र/छात्राओं
इस सत्रीय कार्य में दो भाग हैं। आपको दोनों भागों के सभी प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

सत्रीय कार्य – क

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 500 शब्दों (प्रत्येक) में लिखिए।

1) समय प्रबंधन के अर्थ और महत्व की व्याख्या कीजिए। 20

2) समय प्रबंधन की किसी पाँच महत्वपूर्ण तकनीकों की जाँच कीजिए और उन पर सुझाव दीजिए जिन्हें सफलता प्राप्त करने के लिए अपनाया जा सकता है। 20

सत्रीय कार्य – ख

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 250 शब्दों (प्रत्येक) में लिखिए।

3) चित्र की सहायता से सामान्य अनुकूलन संलक्षण की चर्चा कीजिए। 10

4) कार्यस्थल पर तनाव के मुख्य स्रोत क्या हैं? 10

5) समय प्रबंधन के लिए दक्षता दृष्टिकोण और प्रभावशीलता दृष्टिकोण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 10

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 100 शब्दों (प्रत्येक) में लिखिए।

6) बर्नआउट के पाँच चरण कौन–कौन से हैं? 6

7) क्या कार्य अभिविन्यास कर्मचारियों के कार्य–निष्पादन/प्रदर्शन को प्रभावित करता है? यदि हाँ, तो कैसे? 6

8) एलोस्टैटिक लोड प्रतिरूप की व्याख्या कीजिए। 6

9) ई–ऑफिस की विशेषताओं और लाभों को उजागर कीजिए। 6

10) तनाव ऑडिट कराने के क्या लाभ हैं? 6