बी.पी.ए.एस.-186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम
(जनरल और ऑनर्स)

सत्रीय कार्य
जुलाई 2022 और जनवरी 2023

पाठ्यक्रम कोड : बी.पी.ए.एस.-186
तनाव एवं समय प्रबंधन

इग्नू
जन-जन का विश्वविद्यालय

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

बी.पी.ए.एस.-186 तनाव एवं समय प्रबंधन

प्रिय छात्र,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम दर्शिका में सूचित किया है, इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में होता हैः i) सत्रीय कार्य द्वारा सतत मूल्यांकन, और ii) सत्रांत परीक्षा। अंतिम परीक्षा परिणाम में, सभी सत्रीय कार्यों के लिए 30 प्रतिशत अंक निर्धारित है, जबकि सत्रांत परीक्षा के लिए 70 प्रतिशत अंक। आपको 6 क्रेडिट के पाठ्यक्रम के लिए 3 **अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (टी.एम.ए.)** करने होंगे, और 4 क्रेडिट के पाठ्यक्रम के लिए 2 सत्रीय कार्य करने होंगे। इस सत्रीय कार्य पुस्तिका में **बी.पी.ए.एस.–186 तनाव एवं समय प्रबंधन** नामक पाठ्यक्रम का सत्रीय कार्य सम्मिलित है जो 4 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। इस पुस्तिका में 2 सत्रीय कार्य हैं जिनके कुल 100 अंक हैं, तथा मूल्यांकन में 30 प्रतिशत वेटेज 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।

सत्रीय कार्य-III में संक्षिप्त श्रेणी के प्रश्न 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 है।

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।

आपको सत्रीय कार्यों को अपने अध्ययन केन्द्र के संचालक के पास जमा करना होगा। 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।

सत्रीय कार्य जमा करना

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तारीख	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2022 सत्र में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों के लिए	30 अप्रेल 2023	अपने अध्ययन केन्द्र के संयोजक के पास
जनवरी 2023 सत्र में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों के लिए	31 अक्टूबर 2023	

हम आशा करते हैं कि आप सत्रीय कार्य मे ं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 पढिए। 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 जाएँ 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।** जिन बिंदुओं पर आप जोर देना चाहते हो, उन्हें रेखांकित कर दें। यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि आपका उत्तर निर्धारित शब्द–सीमा के भीतर ही होना चाहिए।

शुभकामनााओं के साथ,

लोक प्रशासन संकाय

बी.पी.ए.एस.-186 तनाव एवं समय प्रबंधन

अध्यापक जांच सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोड : बी.पी.ए.एस.-186
सत्रीय कार्य कोड : ए.एस.टी./टी.एम.ए./जुलाई 2022–जनवरी 2023
पूर्णांक : 100

सत्रीय कार्य I

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. "सकारात्मक समय प्रबंधन शैली, सफलता और आनंद के लिए,जीवन के सभी सात आयामों के लिए पर्याप्त समय प्रदान करती है"। टिप्पणी कीजिए। 20

2. संगठन में कर्मचारी के स्वास्थ्य और कार्य–निष्पादन पर तनाव के प्रभाव की जाँच कीजिए। 20

सत्रीय कार्य II

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 250 शब्दों में दीजिए।

3. समय–अपव्यय के परिणामों और समय प्रबंधन के लाभों पर प्रकाश डालिए। 10

4. तनाव प्रबंधन में समय प्रबंधन कैसे योगदान दे सकता है? सपष्ट कीजिए। 10

5. संबंधों पर तनाव के प्रभाव की विवेचना कीजिए। 10

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए।

6. मनोगतिक सिद्धांत की विवेचना कीजिए। 6

7. कार्य–जीवन असंतुलन पर एक टिप्पणी लिखिए। 6

8. विलंब से आप क्या समझते हैं? 6

9. समय प्रबंधन के लिए संतुलन दृष्टिकोण पर चर्चा कीजिए। 6

10. कार्यस्थल के तनाव के स्रोतों की व्याख्या कीजिए। 6