बी.पी.ए.एस.-186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम

(बीएजी / बीएपीएएच)

सत्रीय कार्य

जुलाई 2024 और जनवरी 2025

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.निर्देशिका में सूचित किया था, इग्नू में आपकी प्रगति का मूल्यांकन दो भागों में किया जाता है : (i) सत्रीय कार्यों द्वारा निरंतर मूल्यांकन; और (ii) सत्रांत परीक्षा। आपके संपूर्ण मूल्यांकन में सत्रीय कार्य का भार 30% तथा सत्रांत परीक्षा का भार 70% होता है।
आपको एक 6 क्रेडिट पाठय क्रम के लिए 3 तथा 4 क्रेडिट पाठय क्रम के लिए 2 शिक्षक मूल्यांकित सत्रीय कार्य करने हैं।

इस सत्रीय कार्य पुस्तिका में आपके पाठयक्रम **बी.पी.ए.एस.-186 तनाव एवं समय प्रबंधन** का शिक्षक मूल्यांकित सत्रीय कार्य दिया गया है। यह पाठयक्रम 4 क्रेडिट का है। अतः इस पुस्तिका में 3 शिक्षक मूल्यांकित सत्रीय कार्य हैं जिनके अंकों का योगफल 100 है और भार 30% 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। इन का 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 ध्यान पूर्वक 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 लखे ान; 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।

सत्रीय कार्य जमा करना

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तारीख	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2024 सत्र जनवरी 2025 सत्र	30 अप्रेल 2025 31 अक्टूबर 2025	अपने अध्ययन केन्द्र के संयोजक के पास

आपको अध्ययन केंद्र से सत्रीय कार्य जमा करने की रसीद मिलेगी। उसे संभाल कर रखें। संभव हो तो अपने सत्रीय कार्य की एक फोटो प्रतिलिपि भी अपने पास रखें। अध्ययन केंद्र मूल्यांकन के बाद आपके सत्रीय कार्य आपको लौटाएगा। आपको मिले अंक विद्यार्थी मूल्यांकन प्रभाग, इग्नू, नई दिल्ली को भेजें जाएंगे।

हम आशा करते हैं कि आप सत्रीय कार्यों में दिये गये सभी प्रश्नों के उत्तर दिये गये निर्देशों के अनुसार देंगे। इन बातों का ध्यान रखना उपयोगी रहेगा :

1) **नियोजन** : प्रश्नों को ध्यान से देखें और उन इकाइयों को पढ़ें जिन पर वे आधारित हैं। प्रत्येक प्रश्न के महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को लिखकर रखें तथा उन्हें तार्किक क्रम में संयोजित करें।

2) **गठन** : अपने उत्तरों की प्रारंभिक रूपरेखा तैयार करते समय कुछ चयन और विश्लेषण ज़रूर करें। अपनी प्रस्तावना तथा निष्कर्षों पर विशेष ध्यान दें।

सुनिश्चित करें कि आप के उत्तर :

(क) तर्काधारित एवं सुसंगतिपूर्ण हों;

(ख) वाक्यों एवं अनुच्छेदों के बीच स्पष्ट संबंध सूत्र हों, और

(ग) लिखते समय अभिव्यक्ति, शैली एवं प्रस्तुति पर पर्याप्त ध्यान देते हुए सही उत्तर दिए गए हों।

3) **प्रस्तुति** : जब आप अपने उत्तरों से स्वयं संतुष्ट हो जाएं तो जमा कराने के लिए अपने अंतिम उत्तर साफ.साफ लिखें, जहाँ आवश्यक हो, महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को रेखांकित भी करें। यह भी ध्यान रखें कि बताई गई शब्द सीमाओं का अनुपालन हो रहा हो।

शुभकामनाओं के साथ !!!

लोक प्रशासन

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

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 2024 तथा जनवरी 2025
पूर्णांक : 100

सत्रीय कार्य I

निम्नलिखित प्रश्नों में से प्रत्येक का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. चित्र की सहायता से सामान्य अनुकूलन संलक्षण की चर्चा कीजिए। 20

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

सत्रीय कार्य II

निम्नलिखित प्रश्नों में से प्रत्येक का उत्तर लगभग 250 शब्दों में दीजिए।

3. समय प्रबंधन के अर्थ और महत्व की व्याख्या कीजिए। 10

4. समय प्रबंधन के लिए दक्षता दृष्टिकोण और प्रभावशीलता दृष्टिकोण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 10

5. कार्यस्थल पर तनाव के मुख्य स्रोत क्या हैं? 10

सत्रीय कार्य III

निम्नलिखित प्रश्नों में से प्रत्येक का उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए।

6. एलोस्टैटिक लोड प्रतिरूप की व्याख्या कीजिए। 6

7. बर्नआउट के पाँच चरण कौन–कौन से हैं? 6

8. क्या कार्य अभिविन्यास कर्मचारियों के कार्य–निष्पादन को प्रभावित करता है? यदि हाँ, तो कैसे? 6

9. तनाव ऑडिट कराने के क्या लाभ हैं? 6

10. ई–ऑफिस की विशेषताओं और लाभों को उजागर कीजिए। 6