

कला स्नातक (सामान्य)

सत्रीय कार्य  
(जुलाई 2021– जनवरी 2022)

बी.पी.सी.एस 186: तनाव प्रबंधन

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ  
इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली

प्रिय शिक्षार्थी,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम दर्शिका में सूचित किया है कि इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में होता है: i) सत्रीय कार्य द्वारा सतत् मूल्यांकन, और ii) सत्रांत परीक्षा। अंतिम परीक्षा परिणाम में, सभी सत्रीय कार्यों के लिए 30 प्रतिशत अंक तथा सत्रांत परीक्षा के लिए 70 प्रतिशत अंक निर्धारित है।

बी.पी.सी.एस 186, 4 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। आपको इस पाठ्यक्रम के लिए दो सत्रीय कार्य करने होंगे।

**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 एवं जानकारी को व्यवस्थित, संगत तथा सुस्पष्ट तरीके से वर्णन करने की योग्यता को जांचना है।

**सत्रीय कार्य II** में मध्यम श्रेणी के प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको सर्वप्रथम तर्क और स्पष्टीकरण के संदर्भ में विषय का विप्लेषण 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 लघु श्रेणी के प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के उत्तर व्यक्ति, घटना, अवधारणा, प्रक्रिया एवं प्रसंग को समझने में आपका कौशल बढ़ाने में सहायता प्रदान करेगा।

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। पुरा किया गया सत्रीय कार्य अपने अध्ययन केन्द्र के संयोजक के पास निम्नलिखित समय-सारणी के अनुसार जमा कराएँ:

**जुलाई 2021 चक्र के विद्यार्थियों के लिए: 30.04.2022**

**जनवरी 2022 चक्र के विद्यार्थियों के लिए: 31.10.2022**

\*आपको सारे सत्रीय कार्य निर्धारित समय सीमा के अन्दर जमा करने होंगे, जिससे आप सत्रांत परीक्षा दे सकें।

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 आपको लौटा देगा। पूर्ण किये हुए सत्रीय कार्य आपको प्रेषित किये गये अध्ययन केन्द्र के संयोजक को ही भेजने होंगे।

**सत्रीय कार्य लिखने से पहले नीचे दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक अनुकरण करें:**

1. आपके लिए नीचे दिए गये तथ्यों पर ध्यान केन्द्रित करना उपयोगी साबित होगा।

**क) 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।

**ख) 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 सुनिश्चित कर लें कि :

- आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है;
- वाक्यों और अनुच्छेदों में स्पष्ट संबंध है; तथा
- उत्तर आपके भाव, शैली और प्रस्तुति के आधार पर सही है।

**ग) प्रस्तुतीकरण:** जब आप अपने उत्तर से सतुष्ट 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 हों, उन्हें रेखांकित कर दें। यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि आपका उत्तर निर्धारित शब्द-सीमा के भीतर ही होना चाहिए।

2. अपने उत्तर लिखने के लिए A4 आकर का कागज प्रयोग करें और सभी पृष्ठ को ध्यान पूर्वक टैग करें। बायीं ओर 4 सेमी का हाशिया और दो उत्तरों के बीच कुछ जगह छोड़ें। उपयुक्त जगहों पर छोड़े गये हाशिया में उपयुक्त टिप्पणी करने के लिए मूल्यांकनकर्ता की सुविधा होगी।

3. उत्तर आपकी स्वयं की लिखावट में होनी चाहिए। अपने उत्तरों को टाइप या प्रिंट न करें। विश्वविद्यालय द्वारा भेजे गये अध्ययन सामग्री से अपने उत्तर की नकल न करें। अगर आप अध्ययन सामग्री से नकल करते हैं तो आपको शून्य अंक मिलेंगे।

4. आपको अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (प्रश्न) के साथ सत्रीय कार्य (आपके द्वारा लिखा गया) इसे संलग्न कर जमा करनी होगी।

5. अगर आपने अध्ययन केन्द्र परिवर्तित के लिए निवेदन किया हुआ है, तो आपको अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य, मूल अध्ययन केन्द्र में ही जमा करना चाहिए जब तक कि आपको विश्वविद्यालय द्वारा अध्ययन केन्द्र के बदलने की सूचना ना मिल जाये।

6. अगर आपको अपने सत्रीय कार्य के मूल्यांकन के पश्चात् काई वास्तविक त्रुटि मिलती है जैसे सत्रीय कार्य का कोई हिस्सा का मूल्यांकन नहीं हुआ हो या कुल अंक जो सत्रीय कार्य पर गलत अंकित है, आदि। ऐसी त्रुटियों के सुधार के लिए और मुख्यालय में सही अंको को भेजने के लिए, अपने अध्ययन केन्द्र के संयोजक से संपर्क करें।

शुभकामनाओं के साथ

मनोविज्ञान सकांय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,  
इग्नू नई दिल्ली

**तनाव प्रबंधन (बी.पी.सी.एस 186)**  
**अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (टी एम ए)**

पाठ्यक्रम कोड: बी.पी.सी.एस 186  
सत्रीय कार्य कोड: एएसएलटी / टी एम ए/ जुलाई 2021  
कुल अंक: 100

**नोट:** सभी सत्रीय कार्य अनिवार्य है।

**निर्देश**

1. शीर्षक पृष्ठ होना चाहिए। इसमें इन विवरणों को शामिल करें: नाम, नामांकन संख्या, ईमेल, क्षेत्रिय केंद्र, अध्ययन केंद्र, कार्यक्रम का शीर्षक और कोड, पाठ्यक्रम का शीर्षक तथा कोड।
2. A4 आकार के कागज उपयोग कीजिए।
3. तालिका बनाने के लिए कोरा कागज का उपयोग कीजिए और तालिक तथा आलेख को पेन्सिल से खींचिए।
4. उत्तर आपके अपने शब्दों में तथा यह किसी पुस्तक या विद्यार्थी के उत्तरों की नकल नहीं होनी चाहिए

**सत्रीय कार्य I**

**नोट:** निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लगभग 500 शब्दों (जहाँ कहीं भी उपयुक्त हो) में दीजिए।  
प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

3 x 20 = 60

1. तनाव की प्रकृति एवं मापन का वर्णन कीजिए।
2. संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया एवं सामान्य अनुकूलन संलक्षण की तुलना कीजिए।
3. पूर्णतावाद का वर्णन कीजिए। तनाव के मध्यस्थ कारकों पर चर्चा कीजिए।

## सत्रीय कार्य II

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

8 x 5 = 40

4. संबंधों पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए।
5. सामना करने (कोपिंग) की अवधारणा और प्रकृति पर चर्चा कीजिए।
6. तनाव प्रबंधन तकनीक के रूप में संचेतन एवं जैवप्रतिपुष्टि पर चर्चा कीजिए।
7. समय प्रबंधन की तकनीक का वर्णन कीजिए।
8. सांवेगिक बुद्धि का वर्णन कीजिए।
9. आसन के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए।
10. भावना केंद्रित सामना करना (कोपिंग) तथा समस्या केंद्रित सामना करना (कोपिंग) का वर्णन कीजिए।
11. समस्या समाधान के चरणों का वर्णन कीजिए।

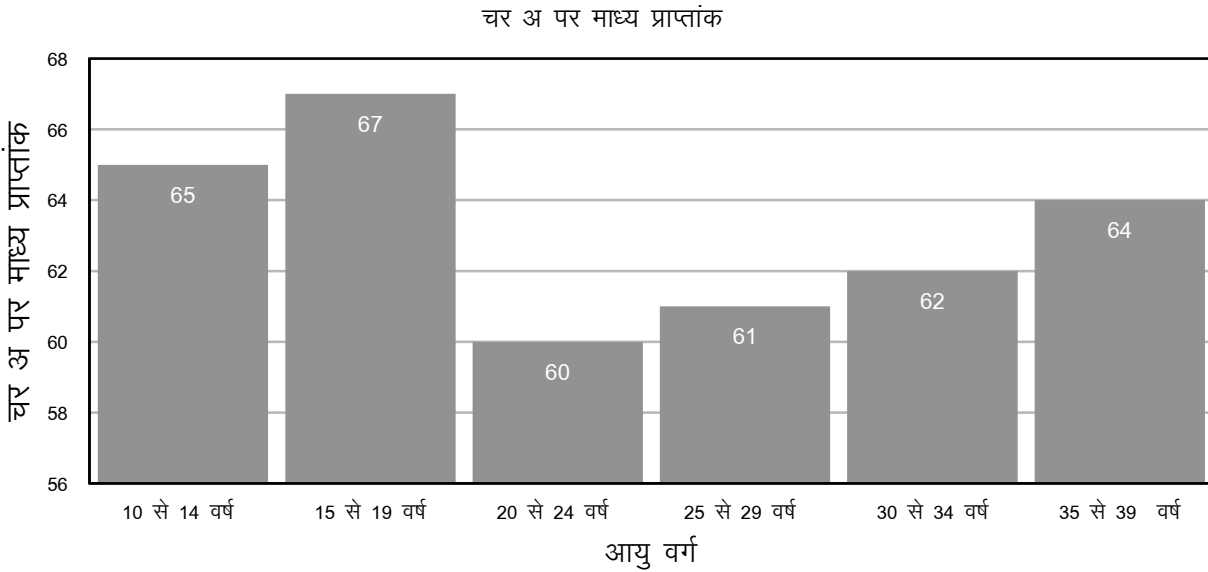
भाग ख  
ट्यूटोरियल

पाठयक्रम कोड: बीपीसीसी 104  
ट्यूटोरियल कोड: ट्यूटोरियल / जुलाई 2020  
कुल अंक: 30

नोट: निर्देशानुसार क्रियाकल्प को पूरा कीजिए। सभी क्रियाकल्प अनिवार्य हैं। 30 अंक

क्रियाकल्प 1: निचे दिए गए आलेख को देखें और दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 10 अंक

1. यह किस प्रकार का आलेख है?
2.  $y$  अक्ष और  $x$  अक्ष क्या दर्शाते हैं?
3. आयु समूहों का वर्ग अंतराल क्या है?
4. वर्ग अंतराल के लिए किस विधि का उपयोग किया गया है?



5. चर अ पर किस श्रेणी के उच्चतम माध्य प्राप्तांक हैं?
6. चर अ पर किस श्रेणी के न्यूनतम माध्य प्राप्तांक हैं?
7. 64 से नीचे कितने श्रेणियों (आयु वर्ग) ने चर अ पर माध्य प्राप्तांक प्राप्त किए हैं?
8. 63 से ऊपर कितने श्रेणियों (आयु वर्ग) ने चर अ पर माध्य प्राप्तांक प्राप्त किए हैं?
9. 61 का माध्य प्राप्तांक किस श्रेणी (आयु वर्ग) द्वारा प्राप्त किया गया है?
10. 56 का माध्य प्राप्तांक किस श्रेणी (आयु वर्ग) द्वारा प्राप्त किया गया है?

**क्रियाकल्प 2:** 30 कार्यरत व्यक्तियों से आँकड़ा एकत्र कीजिए और उनसे उनकी प्रथम नौकरी में नियुक्ति के समय की आयु के विषय में पूछिए । प्राप्त आँकड़े के लिए माध्य, मध्यिका, बहुलक और औसत विचलन की गणना कीजिए। असंसाधित आँकड़े का सारणीकाण कीजिए और बीपीसीसी 104 पठ्य सामग्री में चर्च किए गए सूत्रों की सहायता से परिकलन कीजिये। **10 अंक**

**क्रियाकल्प 3:** बीपीसीसी 104 से अपनी पसंद की किसी एक इकाई को लें और लगभग 1000 शब्दों में उसकी समीक्षा लिखिए। समीक्षा आपके अपने शब्दों में होनी चाहिए और इकाई के महत्वपूर्ण पहलुओं को समावस्था करना चाहिए । **10 अंक**

**शुभकामनाएं**