

कला स्नातक
(सामान्य एवं ऑनर्स)

सत्रीय कार्य
(जुलाई 2025– जनवरी 2026)

बी.पी.सी.जी 173: स्वास्थ्य और कल्याण
के लिए मनोविज्ञान

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.जी 173, 6 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। आपको इसके के लिए तीन अध्यापक जाँच 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 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 लघु श्रेणी के प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के उत्तर व्यक्ति, घटना, अवधारणा, प्रक्रिया एवं प्रसंग को समझने में आपका काशैल 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। पूरा किया गया सत्रीय कार्य अपने अध्ययन केंद्र के संयोजक के पास निम्नलिखित समय-सारणी के अनुसार जमा कराएँ:

जुलाई 2025 चक्र के विद्यार्थियों के लिए: 31.03.2026

जनवरी 2026 चक्र के विद्यार्थियों के लिए: 30.9.2026

*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 छोड़े। 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

**स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनोविज्ञान (बी.पी.सी.जी173)
अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (टी एम ए)**

पाठ्यक्रम कोड: बीपीसीजी173
सत्रीय कार्य कोड: एएसएलटी/ टीएमए/ जुलाई 2025– जनवरी 2026
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 में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का हैं।
 $2 \times 20 = 40$

1. तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।
2. मनोदैहिक बीमारीयों का वर्णन डीएसएम 5 में बताए गए दैहिक लक्षण और संबंधित विकार पर ध्यान केंद्रित कर मनोदैहिक बीमारीयों का वर्णन कीजिए

सत्रीय कार्य II

ब्रलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लगभग 250 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का हैं।

$$3 \times 10 = 30$$

3. स्वास्थ्य के सामाजिक मॉडल का वर्णन कीजिए।
4. तनाव के प्रकार और लक्षणों का वर्णन कीजिए।
5. तनाव प्रबंधन की एक तकनीक के रूप में संज्ञानात्मक पुनर्गठन का वर्णन कीजिए।

सत्रीय कार्य III

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 6 अंकों का हैं।

$$5 \times 6 = 30$$

6. स्वास्थ्य का भारतीय परिप्रेक्ष्य ।
7. स्वास्थ्य मनोविज्ञान ।
8. पूर्वसक्रिय कोपिंग शैलि ।
9. दीर्घकालिक दर्द ।
10. लाभकारी रोजगार