बी.पी.ए.एस.-186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम
(बी.ए.)

सत्रीय कार्य
जुलाई 2025 और जनवरी 2026

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 2 शिक्षक मूल्यांकित सत्रीय कार्य हैं जिनके अंकों का योगफल 100 है और भार 30% है।

सत्रीय कार्य–क 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–ख 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 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 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।

सत्रीय कार्य जमा करना

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तारीख	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2025 सत्र जनवरी 2026 सत्र	30 अप्रेल 2026 31 अक्टूबर 2026	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
(टीएमए)

कोर्स कोड : बी.पी.ए.एस.-186
सत्रीय कार्यकोड : ए.एस.एस.टी / टीएमए / 2025–26
अंक : 100

सत्रीय कार्य–क

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

1) तनाव की प्रकृति, अवधारणा और महत्त्व पर चर्चा कीजिए। 20

2) कार्यस्थल पर प्रमुख विकर्षण कौन–कौन से हैं? 20

सत्रीय कार्य–ख

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

3) तनाव प्रबंधन में सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) का वर्णन कीजिए। 10

4) समय प्रबंधन के कौशलों की व्याख्या कीजिए। 10

5) संगठन के लिए प्राथमिक निवारक तनाव प्रबंधन तकनीकों की जांच कीजिए। 10

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

6) किसी संकटपूर्ण स्थिति में 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया की प्रासंगिकता का परीक्षण कीजिए। 6

7) कार्यस्थल के तनाव के स्रोतों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 6

8) 'पार्किंसन के सिद्धांत' की व्याख्या कीजिए। 6

9) 80 / 20 सिद्धांत पर चर्चा कीजिए। 6

10) समय प्रबंधन हेतु दक्षता दृष्टिकोण और प्रभावशीलता दृष्टिकोण में अंतर स्पष्ट कीजिए। 6