बीपीसीई141

मनोविज्ञान

विशय विशिश्ट ऐच्छिक (DSE)

सत्रीय कार्य

जुलाई 2025 और जनवरी 2026 सत्रों के लिए

पाठ्यक्रम कोडः बीपीसीई 141

पाठ्यक्रम शोर्शकः सकारात्मक मनोविज्ञान

मनोविज्ञान संकाय
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ
इन्दिरा गाँधी राश्ट्रीय मुक्त विशवविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य
जुलाई 2026-जनवरी 2027

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 (कुल अंक 100)।

बीपीसीई 141, 6 क्रेडिट पाठ्यक्रम के लिए निम्नलिखित अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य (टी.एम.ए.) करने होंगे।

सत्रीय कार्य.-I में वर्णनात्मक श्रेणी के प्रश्न हैं। आपको इन प्रश्नों के उत्तर निबंध के समान, जैसे प्रस्तावना एवं उपसंहार के साथ लिखने होंगे। इनका उद्देश्य आपको विषय से संबंधित समझ/ज्ञान का वर्णन करने की क्षमता, सुसंगता और सुस्पश्ट तरीके को जांचना हैं।

सत्रीय कार्य.-II में मध्य श्रेणी के प्रश्न हैं। ये प्रश्न विशय से संबधित अवधारणाओं व प्रक्रियाओं को स्पश्ट रूप से समझने के कौशल का परीक्षण करने के लिए हैं।

सत्रीय कार्य.-III में संक्षिप्त श्रेणी के प्रश्न हैं। ये प्रश्न व्यक्तियों, लेखन, घटनाओं तथा अवधारणाओं और प्रक्रियाओं की स्पश्ट समझ के विशय में प्रासंगिक / सटीक जानकारी को संक्षेप में स्मृति में रखने के कौशल को उत्तम बनाने के लिए हैं।

सत्रीय कार्य करने से पहले, कार्यक्रम दर्शिका में दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें यह अनिवार्य हैं 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 यह आपके सत्रातं परीक्षा के लिए सहायक होगा।

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तिथि	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2026 एवं जनवरी 2027	31 मार्च 2027 एवं 30 सितम्बर 2027	पूरा किया हुआ सत्रीय कार्य अपने अध्ययन केंद्र के संयोजक के पास जमा करें।

* विशवविद्यालय की वेबसाइट (www.ignou.ac.in) पर सत्रीय कार्य जमा कराने की तिथि देखिए।

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

जमा कराये गये सत्रीय कार्यों की अध्ययन केन्द्र से रसीद अवश्य प्राप्त करें, तथा उसे संभाल कर रखिए। 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 प्रदान किये गये अध्ययन केन्द्र के संयोजक को ही भेजने होते हैं।

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।

a) योजनाः 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।

b) संगठनः 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 :

i) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है;

ii) वाक्यों और अनुच्छेदों में स्पष्ट संबंध है; तथा

iii) उचित भाव, शैली और प्रस्तुति के साथ आपका उत्तर हों।

c) प्रस्तुतीकरणः 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 हैं।

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।

2. अपने उत्तर लिखने के लिए A4 साइज पेपर का प्रयोग करें और सभी पेजों को ध्यानपूर्वक टैग करें। बायीं ओर 4 सेमी का हाशिया और दो उत्तरों के बीच कुछ जगह छोड। उपयुक्त जगहों पर छोड़े गये हाशिया में उपयुक्त टिप्पणी करने के लिए शैक्षणिक परामर्शदाता (academic counselor) को सुविधा होगी।

3. **उत्तर आपकी स्वयं की लिखावट में होना चाहिए।**
अपने उत्तरा 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 सत्रीय कार्य की एक प्रति पूर्ण किए सत्रीय कार्य के साथ इसे जमा करने से पहले संलग्न करनी होगी।

5. अगर आपने अध्ययन केन्द्र परिवर्तित के लिए निवेदन किया हुआ है, तो आपको सत्रीय काय, 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 कोई वास्तविक त्रुटि मिलती है जैसे सत्रीय कार्य का कोई हिस्सा का मूल्यांकन नहीं हुआ हो या कुल अंक जो संत्रीय 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 संकाय
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,
इग्नू, दिल्ली

बीपीसीई 141 : सकारात्मक मनोविज्ञान

अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोड : BPCE-141

सत्रीय कार्य कोड : बीपीसीई 141 एएसएसटी/TMA जुलाई 2026-जनवरी 2027

अधिकतम अंक: 100

नोटः सभी प्रशन अनिवार्य हैं।

सत्रीय कार्य – I

निम्नलिखित *वर्णनात्मक श्रेणी* के प्रत्येक प्रशनों के उत्तर लगभग 500 शाब्दों में दीजिए। प्रत्येक पशन के लिए 20 अंक नियत हैं।

2X20=40

1. सचेतनता की संप्रत्यय की ब्याख्या कीजिये। सचेतनता आधारित हस्तक्षेपों का बर्णन कीजिये।
2. सकारात्मक पालन–पोषण की ब्याख्या कीजिये। सकारात्मक पालन–पोषण व्यवहार करने के तरीकों का बर्णन कीजिये।

सत्रीय कार्य – II

निम्नलिखित *मध्य श्रेणी* के प्रत्येक प्रशनों के उत्तर लगभग 250 शाब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रशन के लिए 10 अंक नियत हैं।

3X10=30

3. तन्तनाव का संप्रत्यय और तनाव की पहचान का बर्णन कीजिये। तनाव के सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम मॉडल का व्याख्या कीजिये।
4. पतंजलि के योग का व्याख्या कीजिये।
5. स्नाइडर के आशा मॉडल की व्याख्या कीजिये। आशा के लाभों का वर्णन कीजिये।

सत्रीय कार्य – III

निम्नलिखित *संक्षिप्त श्रेणी* के प्रत्येक प्रशनों के उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक पशन के लिए 6 अंक नियत हैं।

5X6=30

6. कल्याण का पर्मा (PERMA) मार्डल
7. सामाजिक मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान
8. आभार और कल्याण
9. संबेगिक कथा प्रस्तुति
10. मनोवैज्ञानिक पूंजी