बीपीसीएस-183

स्नातक उपाधि कार्यक्रम
मनोविज्ञान

कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम (SEC)

सत्रीय कार्य
जुलाई 2024 और जनवरी 2025 सत्रों के लिए

पाठ्यक्रम कोड : बीपीसीएस-183
पाठ्यक्रम नाम : सांवेगिक बुद्धि

मनोविज्ञान संकाय
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ
इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली—110068

सत्रीय कार्य
2024-2025

प्रिय शिक्षार्थी,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम दर्शिका में सूचित किया है कि इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में होता हैः 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)।

बीपीसीएस-183, 4 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 जैसे प्रस्तावना एवं उपसंहार के साथ लिखने होंगे। इसका उद्देश्य आपको विषय से संबंधित समझ/ज्ञान का वर्णन करने की क्षमता, सुसंगता और सुस्पष्ट तरीके को जांचना है।

सत्रीय कार्य-II में संक्षिप्त श्रेणी के प्रश्न हैं। यह प्रश्न व्यक्तियों, लेखन, घटनाओं तथा अवधारणाओं और प्रक्रियाओं की स्पष्ट समझ के विषय में प्रासंगिक/सटीक जानकारी को संक्षेप में स्मृति में रखने के कौशल को उत्तम बनाने के लिए है।

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 रखिए कि इन सत्रीय प्रश्नों के उत्तर लिखने से आपके लेखन कौशल में सुधार होगा, तथा यह आपके सत्रांत परीक्षा के लिए सहायक होगा।

सत्र	सत्रीय कार्य जमा करने की तिथि*	सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान
जुलाई 2024 एवं जनवरी 2025	31 मार्च, 2025 एवं 30 सितम्बर, 2025	**पूरा किया हुआ सत्रीय कार्य अपने अध्ययन केंद्र के संयोजक के पास जमा करा दें।**

* विश्वविद्यालय की वेबसाइट (www.ignou.ac.in) पर सत्रीय कार्य जमा करने 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) **योजना** : 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) **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 :

   (i) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है;

   (ii) वाक्यों और अनुच्छेदों में स्पष्ट संबंध है; तथा

   (ii) उचित भाव, शैली और प्रस्तुति के साथ आपका उत्तर सही हो।

c) **प्रस्तुतीकरण** : 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 है।** 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 छोड़े। 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 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 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 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 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,

मनोविज्ञाान संकाय
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,
इग्नू, नई दिल्ली

बीपीसीएस-183 : सांवेगिक बुद्धि
अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोडः **BPCS-183**
सत्रीय कार्य कोड : **बीपीसीएस-183 /एएसएसटी/TMA/जुलाई, 2025 - जनवरी, 2025**
अधिकतम अंकः **100**

नोटः सभी प्रश्न अनिवार्य है।

सत्रीय कार्य - I

निम्नलिखित *वर्णनात्मक श्रेणी* के प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के लिए 20 अंक नियत है। **3x20=60**

1. संवेगों के स्वरूप, घटक एवं प्रकार का वर्णन कीजिए। संवेगों के प्रकार्य का व्याख्या कीजिए।

2. मुखरता का व्याख्या कीजिए एवं मुखरता को विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए। आपके जीवन के कुछ पहलुओं से निपटने के लिए इनमें से एक या अधिक रणनीतियों का प्रयोग कीजिए। कौन सा मुद्दा था, उसके लिए उपयोग की गई रणनीति, रणनीतियों के उपयोग की समय अवधि, रणनीतियों के उपयोग के दौरान क्या कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, परिणाम एवं आपका समग्र अनुभव के बारे में लिखिए।

3. सांवेगिक बुद्धि को परिभाषित कीजिए एवं इसकी ऐतिहासिक विकास को दर्शाइए। सांवेगिक बुद्धि के घटक एवं इसके लाभ का वर्णन कीजिए।

सत्रीय कार्य - II

निम्नलिखित *संक्षिप्त श्रेणी* के प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक नियत है। **8x5=40**

4. आत्म–जागरूकता की व्याख्या कीजिए एवं इसके उप–घटकों का वर्णन कीजिए।

5. अन्यों के प्रति सांवेगिक जागरूकता में निहित कौशलों का वर्णन कीजिए।

6. आत्म–नियंत्रण विकसित करने की रणनीतियों का वर्णन कीजिए।

7. मैस्लो के आवश्यकता पदानुक्रम की वर्णन कीजिए।

8. आत्ममान के विकास की रणनीतियों का वर्णन कीजिए।

9. सांवेगिक सक्षमता विकसित करने के लिए अंतर्व्यक्तिक पारस्परिक संबंध पहलू से संबंधित रणनीतियों का वर्णन कीजिए।

10. सांवेगिक बुद्धि के योग्यता मॉडल पर आधारित आकलन साधन का वर्णन कीजिए।

11. शैक्षणिक व्यवसायों में सांवेगिक बुद्धि का अनुप्रयोग का वर्णन कीजिए।