बीपीसीएस -183

# स्नातक उपाधि कार्यक्रम
# मनोविज्ञान
# कौशल संवधर्न पाठ्यक्रम (SEC)

## सत्रीय कार्य
## जुलाई 2025 और जनवरी 2026 सत्रों के लिए

## पाठ्यक्रम कोडः बीपीसीएस-183
## पाठ्यक्रम नाम : सांवेगिक बुद्धि

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

# सत्रीय कार्य
# जुलाई 2025-जनवरी 2026

प्रिय शिक्षार्थी,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम दर्शिका में सूचित किया हैं कि इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में होता हैं।

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 हैं (कुल अंक 100)।

**बीपीसीएस-183,** के 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 हैं।

**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 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 सत्रांत परीक्षा के लिए सहायक होगा।

| सत्र | सत्रीय कार्य जमा करने की तिथि | सत्रीय कार्य जमा करने का स्थान |
|---|---|---|
| जुलाई 2025<br>एवं<br>जनवरी 2026 | 31 मार्च 2026<br>एवं<br>30 सितम्बर 2026 | पूरा किया हुआ सत्रीय कार्य अपने अध्ययन केंद्र के संयोजक के पास जमा करें। |

* विश्वविद्यालय 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)** **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 उसकेबारे 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

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

   **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 हैं।** 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 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 होना चाहिए। अपने उत्तरों को टाइप या प्रिंट न करें। विश्वविद्यालय द्धारा भेजे गये अध्ययन सामग्री से अपने उत्तर की नकल न करें। अगर आप अध्ययन सामग्री से नकल करते हैं तो आपको शून्य अंक मिलेंगें।**
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,

**मनोविज्ञान संकाय**
**सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,**
**इग्नू, दिल्ली**

# बीपीसीएस-183 : सांवेगिक बुद्धि

## अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य

**पाठ्यक्रम कोड : BPCS-183**

**सत्रीय कार्य कोड : बीपीसीएस-183 /एएसएसटी/TMA जुलाई 2025-जनवरी 2026**

**अधिकतम अंक: 100**

**नोटः सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

### सत्रीय कार्य – I

**निम्नलिखित *वर्णनात्मक श्रेणी* के प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के लिए 20 अंक नियत हैं। 3X20=60**

1. संवेगों के स्वरूप, विशेषता और प्रकार की व्याख्या कीजिए।
2. सांवेगिक बुद्धि को परिभाषित कीजिए और इसके चार घटक–संवेग महसूस करना, संवेगों को समझना, संवेग प्रबंधित करना, एवं संवेगों का उपयोग करना–का वर्णन कीजिए।
   एक ऐसे संवेग की पहचान करें, जिसे आप अक्सर अनुभव करते हैं, उदाहरण के लिए, गुस्सा आना आदि, और फिर अपने जीवन में चार घटकों को लागू करें। वर्णन करें कि आपने इन चार घटकों को आपके द्धारा पहचानी गई संवेग पर कैसे लागू किया–आपने इसे कैसे महसूस किया, समझा, प्रबंधित और उपयोग किया। अपने अनुभव को विस्तार से लिखें।
3. सांवेगिक बुद्धि का मिश्रित मॉडल 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 हैं। 8X5=40**

4. संवेगों, चिंतन और व्यवहार के बीच संबंध का वर्णन कीजिए।
5. IQ एवं EQ के बीच संबंध पर चर्चा कीजिए।
6. आत्म–विनियमन की व्याखा कीजिए और इसके उप–घटकों का वर्णन कीजिए।
7. सांवेगिक बुद्धि का विशेषक मॉडल की व्याख्या कीजिए।
8. आत्म–नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतिओं का वर्णन कीजिए।
9. मुखरता की व्याख्या कीजिए। मुखरता को विकसित करने की रणनीतिओं का वर्णन कीजिए।
10. मेसलो के आवश्यकता पदानुक्रम की व्याख्या कीजिए।
11. सांवेगिक बुद्धि को बढ़ाने के लिए अंतःव्यक्ति (intrapersonal) पहलू से संबंधित रणनीतिओं का वर्णन कीजिए।