

No. of Printed Pages : 4

**BPAS-186**

**BACHELOR OF ARTS (GENERAL)  
(BAG)**

**Term-End Examination**

**December, 2022**

**BPAS-186 : STRESS AND TIME MANAGEMENT**

*Time : 2 Hours*

*Maximum Marks : 50*

---

**Note :** Answer any **five** of the following questions in about **300** words each, selecting at least **two** from each Section. All questions carry equal marks.

---

---

**Section—I**

1. Discuss the major approaches to stress.
2. “Time can be managed effectively at the workplace by following certain methods.” Elucidate.
3. Examine the Cognitive Appraisal Model in stress management.
4. What are the major consequences of stress ?

**P. T. O.**

**Section—II**

5. “Attitudinal dimension of poor work culture and low punctuality affect job performance of an employee and leads to poor time management.” Comment.
6. Explain the major causes of procrastination and suggest suitable remedies.
7. Examine the major approaches to time management.
8. Discuss successful people’s approaches to manage stress.

**BPAS-186**

कला स्नातक ( सामान्य )

( बी. ए. जी. )

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2022

बी. पी. ए. एस.-186 : तनाव और समय प्रबन्धन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

---

**नोट :** निम्नलिखित में से किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर  
(प्रत्येक) लगभग **300** शब्दों में दीजिए। प्रत्येक भाग  
में से कम से कम **दो** प्रश्नों के उत्तर अवश्य  
दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

---

---

**भाग—I**

1. तनाव के प्रमुख दृष्टिकोणों की चर्चा कीजिए।
2. “कुछ तरीकों का पालन करके कार्यस्थल पर समय को प्रभावी ढंग से प्रबन्धित किया जा सकता है।” स्पष्ट कीजिए।

3. तनाव प्रबन्धन में संज्ञानात्मक मूल्यांकन की अवधारणा की जाँच कीजिए।
4. तनाव के प्रमुख परिणाम क्या हैं ?

### भाग—II

5. “खराब कार्य संस्कृति का मनोवृत्ति आयाम और कम समयपालन एक कर्मचारी के कार्य निष्पादन को प्रभावित करता है और खराब समय प्रबन्धन की ओर ले जाता है।” टिप्पणी कीजिए।
6. विलम्ब के प्रमुख तरीकों की जाँच कीजिए तथा उपयुक्त उपाय सुझाइए।
7. समय प्रबन्धन के प्रमुख तरीकों की जाँच कीजिए।
8. सफल लोगों के तनाव प्रबन्धन दृष्टिकोणों पर चर्चा कीजिए।