

No. of Printed Pages : 4

BPAS–186

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

Term-End Examination

December, 2023

BPAS-186 : STRESS AND TIME MANAGEMENT

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

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

Section–A

1. What are the main sources of stress ? 10
2. Discuss the meaning and significance of time management. 10
3. Highlight the *three* stages as per Hans Selye that are experienced by an individual in a stressful situation. 10

P. T. O.

4. Examine the effects of stress on physical health. 10

Section-B

5. Discuss the personal controllable and uncontrollable time-wasters. 10
6. What are the preventive stress management techniques for individuals at primary stage ? 10
7. 'Following the 80/20 principle enables anyone to get extraordinary results, without making extraordinary efforts.' Explain the statement in the context of time management. 10
8. Explain any *five* significant techniques of time management. 10

BPAS-186**कला स्नातक (ऑनर्स) (बी. ए. जी.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2023****बी. पी. ए. एस.-186 : तनाव और समय प्रबंधन**

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

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

खण्ड-अ

1. तनाव के प्रमुख स्रोत क्या हैं? 10
2. समय प्रबंधन के अर्थ और महत्व पर चर्चा कीजिए। 10
3. हैंस सैली (Han Selye) के अनुसान, तनावपूर्ण स्थिति में एक व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली **तीन** अवस्थाओं पर प्रकाश डालिए। 10
4. शारीरिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों की जाँच कीजिए। 10

खण्ड-ब

5. व्यक्तिगत नियन्त्रणीय और अनियन्त्रणीय समय की बर्बादी करने वालों पर चर्चा कीजिए। 10
6. प्राथमिक स्तर पर व्यक्तियों के लिए निवारक तनाव प्रबंधन तकनीकों क्या हैं ? 10
7. '80/20 सिद्धान्त का पालन करने से कोई भी असाधारण प्रयास किए बिना असाधारण परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।' समय प्रबंधन के संदर्भ में इस कथन की व्याख्या कीजिए। 10
8. समय प्रबंधन की किन्हीं पाँच महत्वपूर्ण तकनीकों की व्याख्या कीजिए। 10