

No. of Printed Pages : 4

BPAS-186

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

**Term-End Examination
June, 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, selecting at least **two** from each Section. All questions carry equal marks.*

Section—I

1. Discuss the *five* stages of the concept of Burnout.
2. Explain the meaning and significance of time management.
3. Examine the general adaptation syndrome on the basis of a stressful situation.

P. T. O.

4. What are the major sources of workplace stress ?

Section—II

5. “Work orientation impacts job performance of an employee.” Comment.
6. Elucidate the personable controllable and uncontrollable time wasters.
7. What are the major preventive stress management techniques for an organisation ?
8. Write a note on stress management and happiness.

BPAS-186

कला स्नातक (सामान्य) (बी. ए. जी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2022

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। हर भाग से
कम से कम **दो** प्रश्नों के उत्तर अवश्य दीजिए। सभी
प्रश्नों के अंक समान हैं।

भाग—I

1. पूर्णज्वलन (बर्नआउट) की अवधारणा के **पाँच** चरणों की चर्चा कीजिए।

2. समय प्रबंधन के अर्थ और महत्व की व्याख्या कीजिए।
3. तनावपूर्ण स्थिति के आधार पर सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (संलक्षण) का परीक्षण कीजिए।
4. कार्यस्थल के तनाव के प्रमुख स्रोत क्या हैं ?

भाग—II

5. “कार्य अनुस्थापन कर्मचारी के कार्य प्रदर्शन को प्रभावित करता है।” टिप्पणी कीजिए।
6. व्यक्तिगत संबंधित समय नष्ट होने के नियंत्रणीय और अनियंत्रणीय कारकों पर टिप्पणी कीजिए।
7. किसी संगठन के लिए तनाव प्रबंधन के प्रमुख सुरक्षात्मक उपाय क्या हैं ?
8. तनाव प्रबंधन और आनन्द पर एक टिप्पणी कीजिए।