

No. of Printed Pages : 4

BPAS-186

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

Term-End Examination

June, 2024

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 nature and symptoms of stress. 10
2. 'In an organisation, an administrator plays an important role in monitoring and inculcating the skills of time management in employees.'
Comment. 10

P. T. O.

3. How does work-orientation affect the performance of employees ? 10
4. What are the major sources of workplace stress ? 10

Section—II

5. 'Procrastination can destroy career, happiness and even lives.' Discuss the statement and suggest remedial measures. 10
6. Examine the preventive stress management techniques for an organisation at the primary stage. 10
7. What are the major techniques of time management ? 10
8. 'Stress can be managed through better time management.' Comment. 10

BPAS-186

कला स्नातक (सामान्य) (बी. ए. जी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2024

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। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। प्रत्येक भाग में से **दो** प्रश्न अवश्य दीजिए।

भाग—I

1. तनाव के स्वरूप और लक्षणों की चर्चा कीजिए। 10
2. 'एक संगठन में, एक प्रशासक कर्मचारियों में समय प्रबन्धन के कौशल की निगरानी और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।' टिप्पणी कीजिए। 10

3. कार्य-अभिविन्यास कर्मचारियों के कार्य सम्पादन को कैसे प्रभावित करता है ? 10
4. कार्यस्थल पर तनाव के प्रमुख स्रोत क्या हैं ? 10

भाग—II

5. 'प्रोक्रास्टिनेशन या कार्य का टालमटोल करियर, खुशी और यहाँ तक कि जिन्दगी को भी नष्ट करता है।' इस कथन पर चर्चा कीजिए और उपचारी उपायों का सुझाव दीजिए। 10
6. प्राथमिक स्तर पर किसी संगठन के लिये निवारक तनाव प्रबन्धन तकनीकों का परीक्षण कीजिए। 10
7. समय प्रबन्धन की प्रमुख तकनीकें कौन-कौनसी हैं ? 10
8. 'तनाव को बेहतर समय प्रबन्धन के माध्यम से प्रबन्धित किया जा सकता है।' टिप्पणी कीजिए। 10