

No. of Printed Pages : 4

BPAS-186

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

Term-End Examination

June, 2023

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** questions from each Section. All questions carry equal marks.

Section—I

1. Discuss the concept and nature of stress. 10
2. Examine the skills of time management. 10
3. Examine the relevance of fight or flight model in a threatful situation. 10
4. What are the major distractions at the workplace ? 10

P. T. O.

Section—II

5. “Damaging consequences of stress can be observed on our physiological system.”
Discuss. 10
6. What are the major preventive stress management techniques for individuals ? 10
7. Distinguish between efficiency approach and time management approach to effective time management. 10
8. Write a note on managing stress through better time management. 10

BPAS-186

कला स्नातक (सामान्य) (बी.ए.जी.)

सत्रांत परीक्षा

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

भाग—I

1. तनाव की अवधारणा और प्रकृति पर चर्चा कीजिए। 10
2. समय प्रबन्धन के तरीकों की जाँच कीजिए। 10

3. खतरनाक स्थिति में लड़ाई या उड़ान मॉडल की प्रासंगिकता की जाँच कीजिए। 10
4. कार्यस्थल के प्रमुख विकर्षण क्या हैं ? 10

भाग—II

5. “तनाव के हानिकारक परिणाम हमारी शारीरिक प्रणाली पर देखे जा सकते हैं।” चर्चा कीजिए। 10
6. व्यक्तियों के लिए प्रमुख सुरक्षात्मक उपाय क्या हैं ? 10
7. प्रभावी समय प्रबन्धन के लिए दक्षता दृष्टिकोण और समय प्रबन्धन दृष्टिकोण के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए। 10
8. तनाव प्रबन्धन में बेहतर समय प्रबन्धन की भूमिका पर टिप्पणी कीजिए। 10