

No. of Printed Pages : 4

BPAS–186

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

Term-End Examination

December, 2024

BPAS–186 : STRESS AND TIME MANAGEMENT

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

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

Section—I

1. Explain the nature and concept of stress. 10
2. Discuss the meaning and significance of time management. 10
3. Describe general adaptation syndrome and explain its various types. 10
4. What are the consequences of stress ? 10

A–240/BPAS–186

P. T. O.

Section—II

5. What are the effects of stress on Physical Health ? 10
6. Explain personal and official controllable and uncontrollable time-wasters. 10
7. Discuss the preventive stress management techniques for organisations. 10
8. Write a note on techniques of time management. 10

BPAS-186**कला स्नातक (सामान्य)****(बी. ए. जी./बी. ए. पी. ए. एच.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2024****बी.पी.ए.एस.-186 : तनाव एवं समय प्रबन्धन***समय : 2 घण्टे**अधिकतम अंक : 50*

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

भाग—I

1. तनाव की प्रकृति और अवधारणा की व्याख्या
कीजिए। 10
2. समय प्रबन्धन के अर्थ तथा महत्व की चर्चा कीजिए। 10

3. सामान्य अनुकूलन संलक्षण का वर्णन कीजिए तथा उसके विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए। 10
4. तनाव के क्या परिणाम हैं ? 10

भाग—II

5. शारीरिक स्वास्थ्य पर तनाव के क्या प्रभाव हैं ? 10
6. व्यक्तिगत तथा अधिकारिक नियंत्रणीय एवं अनियंत्रणीय समय अपव्ययी की व्याख्या कीजिए। 10
7. संगठनों के लिये तनाव निवारक प्रबन्धन तकनीकों की चर्चा कीजिए। 10
8. समय प्रबन्धन की तकनीकों पर एक टिप्पणी लिखिए। 10

x x x x x x x