

No. of Printed Pages : 4

BPAS-186

**BACHELOR OF ARTS (GENERAL)/
B. A. (HONS.) PUBLIC ADMINISTRATION
(BAG/BAPAH)**

Term-End Examination

December, 2025

BPAS-186 : STRESS AND TIME MANAGEMENT

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

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

Section—I

1. Discuss the nature and causes of stress.

A-146/BPAS-186

P. T. O.

2. Analyse the role of an administrator/manager in monitoring and inculcating the skills of time management in employees.
3. Write a note on the various models of stress.
4. Highlight the distractions at workplace.

Section—II

5. Elucidate the effects of stress on job performance.
6. What are the personal controllable time-wasters and official controllable time-wasters ?
7. Discuss the preventive stress management techniques for individuals.
8. Write a note on time management for happiness and success.

BPAS-186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम (सामान्य) /

कला स्नातक (ऑनर्स) लोक प्रशासन

(बी. ए. जी./बी. ए. पी. ए. एच.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2025

बी.पी.ए.एस.-186 : तनाव एवं समय प्रबन्धन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

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

भाग—I

1. तनाव की प्रकृति तथा कारणों की चर्चा कीजिए।
2. कर्मचारियों में समय प्रबंधन के कौशल के विकास तथा निगरानी में एक प्रशासक/प्रबंधक की भूमिका का विश्लेषण कीजिए।

3. तनाव के विभिन्न प्रतिमानों पर एक टिप्पणी लिखिए।
4. कार्यस्थल पर विकर्षणों को उजागर कीजिए।

भाग—II

5. कार्य निष्पादन पर तनाव के प्रभावों का वर्णन कीजिए।
6. व्यक्तिगत नियंत्रणीय समय-अपव्ययी तथा अधिकारिक नियंत्रणीय समय-अपव्ययी क्या हैं ?
7. व्यक्तियों के लिए तनाव निवारक प्रबंधन तकनीकों की चर्चा कीजिए।
8. आनंद और सफलता के लिए समय प्रबंधन पर एक टिप्पणी लिखिए।

x x x x x