

No. of Printed Pages : 6

BPAS-186

BACHELOR OF ARTS (GENERAL) /

B. A. (HONS.)

PUBLIC ADMINISTRATION

(BAG/BAPAH)

Term-End Examination

June, 2026

**BPAS-186 : STRESS AND
TIME MANAGEMENT**

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : Answer any *five* of the following questions in about **200** words each by selecting at least two questions from each Section. All question carry equal marks.

Section—I

1. Write a note on the symptoms and sources of stress. 10
2. Describe the techniques and utilities of time management. 10
3. Discuss the causes of workplace stress and suggest ways to manage it. 10
4. 'Poor time management impacts job performance'. Comment. 10

Section—II

5. 'Stress affects physical health'. Elaborate. 10
6. 'Procrastination is the thief of time". Discuss with reference to its causes and ways to stop it. 10

7. Describe the preventive stress management techniques for organizations. 10
8. Write a note on time management for success. 10

BPAS-186

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम (सामान्य) /

बी. ए. (ऑनर्स) लोक प्रशासन

(बी. ए. जी./बी. ए. पी. ए. एच.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

बी.पी.ए.एस.-186 : तनाव एवं

समय प्रबन्धन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर लगभग 200 शब्दों (प्रत्येक)

में दीजिए। प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्न अवश्य

कीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

भाग—I

1. तनाव के लक्षणों तथा स्रोतों पर एक टिप्पणी लिखिए। 10
2. समय प्रबंधन की तकनीकों तथा लाभों का वर्णन कीजिए। 10
3. कार्यस्थल पर तनाव के कारणों की चर्चा कीजिये तथा उसके प्रबंधन के तरीके सुझाइए। 10
4. 'दोषपूर्ण समय प्रबंधन, कार्य-निष्पादन को प्रभावित करता है।' टिप्पणी कीजिए। 10

भाग—II

5. 'तनाव शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।' विस्तृत वर्णन कीजिए। 10
6. 'विलंब में समय की सेंधमारी होती है।' उसके कारणों तथा रोकने के तरीकों के संदर्भ में चर्चा कीजिए। 10

7. संगठनों के लिये तनाव निवारक प्रबंधन तकनीकों का वर्णन कीजिए। 10
8. सफलता के लिये समय प्रबंधन पर एक टिप्पणी लिखिए। 10

× × × × ×