

**BACHELOR OF ARTS**

**(BAG/BAPAH)**

**Term-End Examination**

**June, 2025**

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

*Time : 2 Hours*

*Maximum Marks : 50*

---

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

---

---

**Section—I**

1. Explain the symptoms and sources of stress.  
10
2. “Manager plays a key role in time management.” Comment. 10

3. Explain various models of stress. 10
4. “Work orientation affects the prioritisation of employees.” Discuss. 10

### **Section—II**

5. “Stress affects performance.” Elaborate. 10
6. Explain various modes of saving time. 10
7. Analyse preventive stress management techniques for organisation. 10
8. Write a note on time management for happiness and success. 10

**BPAS-186**

**कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम**  
**(बी. ए. जी./बी. ए. पी. ए. एच.)**  
**सत्रांत परीक्षा**  
**जून, 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 के लक्षणों तथा स्रोतों की व्याख्या कीजिए। 10
2. “समय प्रबंधन में प्रबंधक एक मुख्य भूमिका निभाता है।” टिप्पणी कीजिए। 10
3. तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों की व्याख्या कीजिए। 10

4. “कार्य अभिविन्यास कर्मचारियों की प्राथमिकता को प्रभावित करता है।” चर्चा कीजिए। 10

### भाग—II

5. “तनाव कार्य-निष्पादन को प्रभावित करता है।” विस्तृत वर्णन कीजिए। 10
6. समय की बचत के विभिन्न तरीकों की व्याख्या कीजिए। 10
7. संगठन के लिए तनाव निवारक प्रबन्धन तकनीकों का विश्लेषण कीजिये। 10
8. आनंद और सफलता के लिये समय प्रबन्धन पर एक टिप्पणी लिखिए। 10

× × × × ×