

Roll No. ....

(672)

5578/5309/5339/5369/5399

Printed Pages—3]

OE9

**Master Course (Open Elective Course)**

**(Second Semester) (CBCS) Examination, May/June 2019**

**STRESS AND TIME MANAGEMENT**

अवधि/Duration : 3 घंटे/Hours]

[पूर्णांक/Max. Marks : 40

[न्यूनतम उत्तीर्णांक/Min. Pass Marks : 16

निर्देश :

1. प्रश्न-पत्र पाँच इकाइयों में विभाजित है । प्रत्येक इकाई में आन्तरिक विकल्प दिया गया है ।
2. प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का उत्तर दीजिए । इस प्रकार कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
3. सभी प्रश्नों के लिए समान अंक नियत हैं ।
4. जहाँ आवश्यकता हो वहाँ उपयुक्त डाटा माना जा सकता है ।
5. अनुवाद में विसंगति होने पर अंग्रेजी स्वरूप को सही माना जाए ।
6. प्रश्न-पत्र में परीक्षार्थी निर्धारित स्थान पर अपना रोल नम्बर अंकित करें ।

**Instructions :**

1. The Question Paper is divided in five Units. Each unit carries an internal choice.
2. Attempt *one* question from each Unit. Thus attempt *five* questions in all.
3. *All* questions carry equal marks.
4. Assume suitable data wherever necessary.
5. English version should be deemed to be correct in case of any anomaly in translation.
6. Candidate should write his/her Roll Number at the prescribed space on the question paper.

**P.T.O.**

### इकाई I (Unit I)

1. एक व्यक्ति के जीवन में तनाव के परिणाम क्या हैं ?

What are the consequences of stress in an individual's life ?

अथवा (Or)

2. उपयुक्त उदाहरण के साथ तनाव के हंस सलेस मॉडल को स्पष्ट कीजिए।

Explain Hans Selyes Model of Stress with a suitable example.

### इकाई II (Unit II)

3. निम्न का विश्लेषण कीजिए :

(क) व्यक्तिगत तनाव के कारक

(ख) संगठनात्मक तनाव के कारक।

Discuss the following :

(a) Individual stressors

(b) Organisational stressors.

अथवा (Or)

4. तनाव के मनोवैज्ञानिक परिणाम क्या हैं ? इसे कैसे प्रबंधित किया जा सकता है ?

What are the psychological outcomes of stress ? How can it be managed ?

### इकाई III (Unit III)

5. तनाव को प्रबंधित करने में समूह सामंजस्य और टीम भावना कैसे सहायक है ?

How are group cohesion and team spirit helpful in managing stress ?

अथवा (Or)

6. तनाव को प्रबंधित करने के लिए कार्यस्थान की रणनीतियाँ क्या हैं ?

What are the workplace strategies for managing stress ?

#### इकाई IV (Unit IV)

7. समय प्रबंधन में SMART लक्ष्य निर्धारण कैसे सहायक हो सकता है ?  
How can SMART goals setting be helpful in Managing Time ?

अथवा (Or)

8. निम्न का विश्लेषण कीजिए :  
(क) परेटो सिद्धांत  
(ख) समय प्रबंधन के लाभ।

Discuss the following :

- (a) Pareto Principle  
(b) Benefits of Time Management.

#### इकाई V (Unit V)

9. शिथिलता के प्रबंधन के लिए रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।  
Explain the strategies for tackling Procrastination.

अथवा (Or)

10. प्रभावी समय प्रबंधन की तकनीकें क्या हैं ?  
What are the techniques of effective Time Management ?