

AK-113

April-2025

B.Com., Sem.-IV (NEP)

VAC-247 : Stress Management
(For External Students only)

Time : 1:00 Hour]

[Max. Marks : 25

1. તનાવ (મનોભાર) એટલે શું ? તનાવ (મનોભાર)ના ખ્યાલ અને સ્વરૂપની વિગતે સમજૂતી આપો. 10
અથવા
1. તનાવ (મનોભાર)નો અર્થ જણાવી, તનાવ (મનોભાર)ના કારણોની વિગતે ચર્ચા કરો. 10
2. તનાવ (મનોભાર) વ્યવસ્થાપન માટે સામાન્ય ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ (common meditation techniques) વિગતે સમજાવો. 10
અથવા
2. તનાવ (મનોભાર) વ્યવસ્થાપન માટે સંગીત અને વ્યાયામ (કસરત) કેવી રીતે સકારાત્મક પરિબલો છે તેની વિગતે સમજૂતી આપો. 10
3. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો : (કોઈપણ પાંચ) 5
 - (1) તનાવ (મનોભાર)ના ઉદ્ભવનું કારણ _____ છે.
(a) નિષ્ફળતા (b) લાલચ
 - (2) તનાવ (મનોભાર)ના કારણે _____ નો ઉદ્ભવ થાય છે.
(a) ચિંતા અને દુઃખ (b) ઉલ્લાસ અને આનંદ
 - (3) ચમ-નિયમ વગેરે _____ ના પ્રકારોમાંના એક છે.
(a) કસરત (b) યોગ
 - (4) ધ્યાન _____ ની સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે.
(a) સમાધિ (b) પ્રાર્થના
 - (5) પોતાની જાતમાં પરિવર્તન લાવવાથી માનસિક તનાવ ઘટે છે.
(a) ખરું (b) ખોટું
 - (6) વાતાવરણમાં સુધારો કરવાથી _____ ઓછો થાય છે.
(a) શાંતિ (b) તનાવ (મનોભાર)
 - (7) _____ એ તનાવ (મનોભાર)નો જ એક પ્રકાર છે.
(a) આશા (b) હતાશા
 - (8) તનાવ (મનોભાર)એ નિર્ણયશક્તિ મંદ પડી જવાનું મુળ કારણ છે.
(a) ખરું (b) ખોટું

Seat No. : _____

AK-113

April-2025

B.Com., Sem.-IV (NEP)

VAC-247 : Stress Management

(For External Students only)

Time : 1:00 Hour]

[Max. Marks : 25

1. What is stress ? Explain in detail the concept and nature of stress. 10

OR

1. State the meaning of stress and discuss in detail the causes of stress. 10

2. Explain in detail the common meditation techniques for stress management. 10

OR

2. Explain in detail how music and exercise are positive forces for stress management. 10

3. Answer the following questions : (Any Five) 5

(1) The cause for the emergence of stress is _____.

(a) Failure (b) Temptation

(2) _____ arise due to stress.

(a) Anxiety and sorrow (b) Joy and happiness

(3) Yama – Niyama etc. are one of the types of _____.

(a) Exercise (b) Yoga

(4) Meditation creates a state of _____.

(a) Samadhi (b) Prayer

(5) Changing oneself reduces mental stress.

(a) True (b) False

(6) Improving the environment reduces _____.

(a) Peace (b) Stress

(7) _____ is a type of stress.

(a) Hope (b) Frustration

(8) Stress is the root cause of impaired judgment.

(a) True (b) False