

**AK-112**

April-2025

**B.A., Sem.-IV (NEP)  
VAC-247 : Stress Management****Time : 1:00 Hour]****[Max. Marks : 25**

1. તાણને વ્યાખ્યાયિત કરો. તાણના ઉદભવસ્થાનો વિશે વિસ્તૃત નોંધ લખો. 10  
અથવા
1. તાણના વિવિધ પરિણામો વર્ણવો. 10  
2. તાણ વ્યવસ્થાપનની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિગતે વર્ણન કરો. 10  
અથવા
2. તણાવની પ્રકૃતિ ઉદાહરણ સહિત વર્ણવો. 10  
3. નીચેનામાંથી પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો : 5
- (1) નીચેનામાંથી કોને તાણનું કારણ ગણી શકાય ?  
(a) ખુશી (b) સફળતા  
(c) નિષ્ફળતા (d) ઉપલબ્ધિ
- (2) નીચેનામાંથી કયા પ્રકારના તાણને સારો તાણ ગણી શકાય ?  
(a) જ્યારે પ્રેરણા આપે (b) જ્યારે ગૂંચળાવે  
(c) જ્યારે પ્રતિબંધિત કરે (d) ઉપરનામાંથી એકપણ નહીં
- (3) જ્યારે એકથી વધુ તાણના કારણોની ખરાબ અસર થતી હોય તો તેને શું કહેવાય ?  
(a) ગુણાકારનો ગુણધર્મ (b) સરવાળાનો ગુણધર્મ  
(c) ભાગાકારનો ગુણધર્મ (d) ઉપરનામાંથી એકપણ નહીં
- (4) નીચેનામાંથી કઈ શાખા તાણના વ્યવસ્થાપન સાથે સંકળાયેલી છે ?  
(a) સમાજશાસ્ત્ર (b) અર્થશાસ્ત્ર  
(c) ગણિત (d) મનોવિજ્ઞાન
- (5) બદલાતા આર્થિક, રાજકીય અને સામાજિક પરિબળો તાણના કયાં કારણને દર્શાવે છે ?  
(a) વ્યક્તિગત (b) પર્યાવરણીય  
(c) સંસ્થા આધારિત (d) ઉપરનામાંથી એકપણ નહીં
- (6) નીચેનામાંથી કઈ તાણ વ્યવસ્થાપનની પદ્ધતિ હોઈ શકે ?  
(a) યોગ (b) કસરત  
(c) સમાજકરણ (d) ઉપરની દરેક
- (7) તાણનું વ્યવસ્થાપન કયા સ્તર પર ઉપયોગી છે ?  
(a) વ્યક્તિગત (b) સંસ્થાકીય  
(c) સામાજિક (d) ઉપરની દરેક

# AK-112

April-2025

## B.A., Sem.-IV (NEP) VAC-247 : Stress Management

Time : 1:00 Hour]

[Max. Marks : 25

1. Define stress. Write detailed note about sources of stress. 10
- OR**
1. Explain various consequences of stress. 10
2. Explain various methods of managing stress in detail. 10
- OR**
2. Explain nature of stress with examples. 10
3. Attempt any **five** of the following : 5
  - (1) Which of the following can be considered as the cause of stress ?
    - (a) Happiness
    - (b) Success
    - (c) Failure
    - (d) Achievement
  - (2) Which of the following stress types can be considered as positive ?
    - (a) When it motivates
    - (b) When it suffocates
    - (c) When it restricts
    - (d) None of the above
  - (3) When more than one stressors have significant negative effect then what is it called ?
    - (a) Multiplicative phenomena
    - (b) Additive phenomena
    - (c) Divisible phenomena
    - (d) None of the above
  - (4) Which field is associated with stress management ?
    - (a) Sociology
    - (b) Economics
    - (c) Mathematics
    - (d) Psychology
  - (5) Changing economic, political and social phenomena falls under which source of stress ?
    - (a) Personal
    - (b) Environmental
    - (c) Organizational
    - (d) None
  - (6) Which of the following can be stress management approach ?
    - (a) Yoga
    - (b) Exercise
    - (c) Socialization
    - (d) All of the above
  - (7) Stress management is useful at which level ?
    - (a) Personal
    - (b) Organizational
    - (c) Social
    - (d) All of the above