

B.C.A Semester - 2 (NEP-2020) Examination

JUNE – 2024

The Art of Being Happy (Value Added Course)

Time: 1:00 Hours

Marks: 25

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

- પ્રશ્ન-૧ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો. (કોઇપણ બે) (૧૦)
- 1) સુખની વ્યાખ્યા આપો. સામાજિક પરિબળ સુખને કેવી રીતે અસર કરે છે?
 - 2) ભાવનાત્મક સુખાકારી અવસ્થા સુખ માટે કઈ રીતે મહત્વની છે?
 - 3) તણાવનું સંચાલન કરવાની કઈ રીતો છે?
- પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઇપણ બે) (૧૦)
- 1) પંચ કોશ સિદ્ધાંત પર ટૂંકો ફકરો લખો.
 - 2) સુખને માપવા માટેના મુખ્ય સૂચકાંકો કયા છે?
 - 3) હેપ્પીનેસ ઇન્ડેક્સ શું છે? સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ A ને B સાથે મેચ કરો. (૦૫)

A	B
1. ભારત	a. તૈત્તિરીય ઉપનિષદ
2. સુખના પરિબળો	b. આંતરિક શાંતિ
3. પંચ કોશ	c. વર્લ્ડ હેપ્પીનેસ રિપોર્ટ-2024માં 126મો રેન્ક
4. ડોપામાઇન	d. પર્યાવરણીય અને સામાજિક
5. ધ્યાન	e. ચેતાપ્રેષક

ENGLISH VERSION

- Que-1 Answer the following questions in brief (Any Two) (10)
- 1) Define happiness. How does social factor affect happiness?
 - 2) How is emotional well-being important for happiness?
 - 3) What are the ways to manage stress?
- Que-2 Answer the following questions in brief (Any Two) (10)
- 1) Write a short paragraph on *Panch Kosh* theory.
 - 2) What are the key indicators for measuring happiness?
 - 3) What is Happiness Index? Explain.
- Que-3 Match A with B. (05)

A	B
1. India	a. Taaittiriya Upanishad
2. Factors of Happiness	b. Inner peace
3. Panch Kosh	c. 126 th rank in World Happiness Report-2024
4. Dopamine	d. Environmental and Social
5. Meditation	e. Neurotransmitter
