

B.Com. Semester - 3 (NEP-2020) Examination

OCT/NOV-2025

Stress Management and Emotional Intelligence (Skill Enhancement Course)

Time: 1:00 Hours

Marks:25

Instructions:

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

પ્રશ્ન-૧ તણાવનું સ્વરૂપ સમજાવો. તણાવના પરિણામો શું છે? (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૧ તણાવ પેદા કરનાર પરિબલો અને તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ ની વિભાવનાની ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન-૨ ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (EI) ને વ્યાખ્યાયિત કરો અને તેના પ્રકારો સમજાવો. (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૨ ભાવનાત્મક બુદ્ધિ વિકસાવવા અને વધારવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ ટૂંકીનોંધ લખો: (કોઈપણ એક) (૦૫)
1) તણાવની ઇચ્છનીયતા.
2) EQ અને IQ વચ્ચેનો તફાવત.

ENGLISH VERSION

Que.1 Explain the nature of stress. What are the consequences of stress? (10)
OR

Que.1 Discuss the concept of Stressors and Stress Coping Strategies.

Que.2 Define Emotional Intelligence (EI) and explain its types. (10)
OR

Que.2 Explain the Strategies to develop and enhance Emotional Intelligence.

Que.3 Write a short note: (Any One) (05)
1) Desirability of Stress.
2) Difference between EQ and IQ.
