

647510

ALLbhVA102B-2C

Seat No : _____

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

MARCH/APRIL-2026

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 ખુશીની વ્યાખ્યા આપો અને તેના પર અસર કરનારા સામાજિક ઘટકોની ચર્ચા કરો. (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૧ આધુનિક જીવનમાં તણાવ વ્યવસ્થાપનનું મહત્વ સમજાવો.

પ્રશ્ન-૨ પ્રસન્નતા માપવા માટેના મુખ્ય સૂચકાંકોનું વર્ણન કરો. (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૨ પંચકોષ સિદ્ધાંત સમજાવો અને તે સુખાકારી સાથે કેવી રીતે જોડાયેલો છે તેની ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન-૩ ટ્રેકનોઈધ લખો. (કોઈપણ એક) (૦૫)
1) હેપ્પી હોર્મોન શું છે?
2) પ્રસન્નતા સૂચકાંક શું છે?

ENGLISH VERSION

Que.1 Define happiness and discuss the social factors that influence it. (10)
OR

Que.1 Explain the importance of stress management in modern life.

Que.2 Describe the key indicators of measuring happiness. (10)
OR

Que.2 Explain the Panchkosha Theory and discuss how it is related to well-being.

Que.3 Write Short Notes. (Any One) (05)
1) What are happy hormones?
2) What is the Happiness Index?
