

B.Sc. 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 નીચેના પ્રશ્નોના ટુંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ બે) (૧૦)
- 1) સુખ (Happiness) ની વ્યાખ્યા આપો. સુખને અસર કરતા કોઈપણ ચાર પર્યાવરણીય (Environmental) ઘટકો સમજાવો.
 - 2) સુખ જાળવવામાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (Emotional Intelligence) ની ભૂમિકા સમજાવો.
 - 3) સકારાત્મક તણાવ (Positive Stress) અને નકારાત્મક તણાવ (Negative Stress) ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોના ટુંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ બે) (૧૦)
- 1) પંચકોષ સિદ્ધાંત (Panch Kosh Theory) નો સંક્ષિપ્ત અર્થ સમજાવો.
 - 2) સુખ માપવા માટેના મુખ્ય સૂચકો (Key Indicators) સમજાવો.
 - 3) ભારતનો સુખાંક (Happiness Index) સુધારવા માટે ઉપાયો સૂચવો.
- પ્રશ્ન-૩ સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો. (૦૫)
- 1) સુખ મુખ્યત્વે કયા બે ઘટકો પરથી પ્રભાવિત થાય છે?

(A) જૈવિક અને રાજકીય	(C) આર્થિક અને સૈન્ય
(B) પર્યાવરણીય અને સામાજિક	(D) ટેકનોલોજીકલ અને ઔદ્યોગિક
 - 2) તણાવ વ્યવસ્થાપન મહત્વનું છે કારણ કે તે:

(A) તણાવ વધારે છે	(C) સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારે છે
(B) સુખ ઘટાડે છે	(D) ભાવનાઓ રોકે છે
 - 3) પંચકોષ સિદ્ધાંત સંબંધિત છે:

(A) પશ્ચિમી મનોભાષા	(C) આધુનિક અર્થશાસ્ત્ર
(B) ભારતીય દર્શન	(D) રાજકીય વિજ્ઞાન
 - 4) નીચેમાંથી કયું સુખનું મહત્વપૂર્ણ સૂચક છે?

(A) સામાજિક સહારો	(C) વસ્તીનું પ્રમાણ
(B) હવામાન પરિવર્તન	(D) કુદરતી આપત્તિઓ
 - 5) ગ્રોસ નેશનલ હેપીનેસ (GNH) કયા દેશે શરૂ કર્યો હતો?

(A) અમેરિકા	(C) ભૂટાન
(B) ભારત	(D) જાપાન

ENGLISH VERSION

- Que.1 Answer the following questions in brief: (any two) (10)
- 1) Define happiness. Explain any four environmental factors affecting happiness.
 - 2) Describe the role of emotional intelligence in maintaining happiness.
 - 3) Describe positive and negative stress with examples.
- Que.2 Answer the following questions in brief: (any two) (10)
- 1) Explain the concept of Panch Kosh Theory in brief.
 - 2) Explain the key indicators used to measure happiness.
 - 3) Suggest measures to improve India's happiness index.
- Que.3 Select the correct option (05)
- 1) Happiness is mainly influenced by which two major factors?
(A) Biological and Political (C) Economic and Military
(B) Environmental and Social (D) Technological and Industrial
 - 2) Stress management is important because it:
(A) Increases tension (C) Improves coping ability
(B) Reduces happiness (D) Stops emotions
 - 3) Panch Kosh Theory is related to:
(A) Western Psychology (C) Modern Economics
(B) Indian Philosophy (D) Political Science
 - 4) Which of the following is an important indicator of happiness?
(A) Social support (C) Population size
(B) Climate change (D) Natural disasters
 - 5) Gross National Happiness (GNH) was introduced by:
(A) USA (C) Bhutan
(B) India (D) Japan
