

647510

ARTpsSE104J-4C

Seat No : _____

B.A Semester - 4 (NEP-2020) Examination

March/April-2026

PSY: Stress Management (Skill Enhancement Course)

Time: 1:00 Hours

Marks:25

Instructions:

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

પ્રશ્ન-૧ મનોભારની વ્યાખ્યા આપી. તેનાં પ્રાચીન ભારતીય ખ્યાલ સમજાવો. (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૧ મનોભારના સ્ત્રોત વિષે સમજાવો.

પ્રશ્ન-૨ મનોભારની મનોવિજ્ઞાનિક અસર વિગતે સમજાવો. (૧૦)
અથવા

પ્રશ્ન-૨ મનોભારની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ વિગતે સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ એક) (૦૫)
1) દબાણ.
2) સંઘર્ષ.

ENGLISH VERSION

Que.1 Give definition of stress and Explain ancient Indian concepts. (10)
OR

Que.1 Explain about sources of stress.

Que.2 Explain in detail about physiological effects of stress. (10)
OR

Que.2 Explain the psychological reaction of stress in detail.

Que.3 Write short notes: (Any One) (05)
1) Pressure.
2) Conflict.
