

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

MARCH/APRIL-2025

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 (કોઈપણ બે) (૧૦)
- 1) "સુખ" ને વ્યાખ્યાયિત કરો અને બે પર્યાવરણીય પરિબલો જણાવો જે તેને પ્રભાવિત કરી શકે છે.
 - 2) સુખના શારીરિક આધારનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો.
 - 3) તણાવનું સંચાલન કરવાની રીતો કઈ છે?
- પ્રશ્ન.૨ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ બે) (૧૦)
- 1) "સુખ સૂચકાંક" શું છે? સમજાવો.
 - 2) પંચ કોષ સિદ્ધાંતમાં "સુખાકારી" ની વિભાવનાને ટૂંકમાં સમજાવો.
 - 3) વૈશ્વિક સુખ સૂચકાંકોમાં ભારતના સ્થાનની ટૂંકમાં ચર્ચા કરો.
- પ્રશ્ન.૩ સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો. (૦૫)
- 1) નીચેનામાંથી કયું પર્યાવરણીય પરિબલ છે જે સુખને પ્રભાવિત કરી શકે છે?
 - a) સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ
 - b) સ્વચ્છ હવા અને કુદરતી વાતાવરણ
 - c) નોકરીની સુરક્ષા
 - d) વ્યક્તિગત સંબંધો
 - 2) તણાવનો સામનો કરવો એ જીવન બચાવવાનું કૌશલ્ય માનવામાં આવે છે કારણ કે તે:
 - a) નાણાકીય સફળતાની ખાતરી આપે છે.
 - b) શારીરિક દેખાવ સુધારે છે.
 - c) આરોગ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ ઘટાડે છે.
 - d) સામાજિક લોકપ્રિયતા વધારે છે.
 - 3) પંચ કોષ સિદ્ધાંત મુજબ, કયો "કોષ" માનસિક સુખાકારી સાથે સંબંધિત છે?
 - a) અન્નમય કોષ
 - b) પ્રાણમય કોષ
 - c) મનોમય કોષ
 - d) આનંદમય કોષ
 - 4) સુખને માપવા માટે નીચેનામાંથી કયું મુખ્ય સૂચક છે?
 - a) જીડીપી વૃદ્ધિ
 - b) આયુષ્ય
 - c) શેરબજારની કામગીરી
 - d) વસ્તી ગીચતા
 - 5) સુખ સૂચકાંક શું માપવાનો હેતુ ધરાવે છે:
 - a) આર્થિક ઉત્પાદન.
 - b) એકંદર સુખાકારી.
 - c) રાજકીય સ્થિરતા.
 - d) લશ્કરી શક્તિ.

ENGLISH VERSION

- Que.1 Answer the following questions in brief (any two) (10)
- 1) Define "Happiness" and List Two Environmental Factors that can Influence it.
 - 2) Briefly describe the Physiological Basis of Happiness.
 - 3) What are the Ways to Manage Stress.
- Que.2 Answer the following questions in brief (any two) (10)
- 1) What is a "Happiness Index"? Explain.
 - 2) Briefly explain the concept of "well-being" within the Panch Kosh Theory.
 - 3) Briefly discuss India's position in global Happiness Index.
- Que.3 Select the correct option (05)
- 1) Which of the following is an Environmental factor that can influence Happiness?
 - a) Social media usage
 - b) Clean air and Natural surroundings
 - c) Job Security
 - d) Personal Relationships
 - 2) Coping with Stress is considered a Life-Saving Skill because it:
 - a) Guarantees Financial success.
 - b) Improves Physical Appearance.
 - c) Reduces the risk of health problems.
 - d) Increases Social Popularity.
 - 3) According to the Panch Kosh Theory, which "Kosha" relates to Mental well-being?
 - a) Annamaya Kosha
 - b) Pranamaya Kosha
 - c) Manomaya Kosha
 - d) Anandamaya Kosha
 - 4) Which of the following is a Key indicator used to Measure Happiness?
 - a) GDP growth
 - b) Life expectancy
 - c) Stock market performance
 - d) Population density
 - 5) A Happiness Index Aims to Measure:
 - a) Economic output.
 - b) Overall well-being.
 - c) Political Stability.
 - d) Military Strength.
