

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

March/April-2025

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. તેનું સ્વરૂપ સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	મનોભારના ઉદ્ભવ સ્થાન વિષે સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૨	મનોભારની અસર વિગતે સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	મનોભારની શારીરિક અને મનોવિજ્ઞાનીક પ્રતિક્રિયાઓ વિગતે સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૩	કોઈ પણ એક ટૂંક નોંધ લખો,	(૦૫)
	1. હતાશા	
	2. સંઘર્ષ	

ENGLISH VERSION

Que-1	Give definition of stress and Explain nature of stress.	(10)
	OR	
Que-1	Explain about sources of stress.	
Que-2	Explain in detail about effects of stress.	(10)
	OR	
Que-2	Explain the physiological and psychological reaction of stress in detail.	
Que-3	Write any ONE short notes.	(05)
	1. Frustration	
	2. Conflict	
