

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

Term-End Examination : January-2026

Course Name : BAHONS

Date : 23-02-2026

Subject Name : સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

Time : 03:00PM TO 04:00PM

Subject Code : SM-SEC-205-I

Max Marks : 35

પ્રશ્ન-1. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

(14)

(1) નોકરીની ખોટ અને બેરોજગારીનો તણાવ વિસ્તૃતમાં સમજાવો

(2) તણાવની વ્યક્તિગત અસર વિશે નોંધ લખો.

પ્રશ્ન-2. ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે)

(14)

(1) તણાવના શારીરિક સંકેતો સમજાવો

(2) ઉપાર્જિત તણાવ વિશે સમજાવો

(3) તણાવ સંચાલનના વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન અભિગમ માં મનોવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થાપન સમજાવો

(4) સમય સંચાલન માટેના સિદ્ધાંતો જણાવો

પ્રશ્ન-3. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.

(7)

(1) મનને કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે નો ઉપયોગ થાય છે.

A) યોગ

B) ધ્યાન

C) પ્રત્યાહાર

D) પ્રાણાયામ

(2) નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે?

A) ઓછી માત્રામાં, તણાવ સારો છે

B) ખૂબ વધારે તણાવ હાનિકારક છે

C) બધો તણાવ ખરાબ છે

D) માત્ર '1' અને '2' યોગ્ય છે

(3) એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાના દબાણ પ્રત્યે તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક, માનસિક અથવા

ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે.

A) તણાવ

B) અકસ્માત

C) પડકાર

D) શક્તિની કસોટી

(4) તણાવના વિકાસના કારણોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?

A) તણાવના શારીરિક કારણો

B) તણાવના આંતરિક માનસિક કારણો

C) તણાવના બાહ્ય માનસિક કારણો

D) ઉપરોક્ત તમામ

(5) તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે નીચેનામાંથી કોને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા-વ્યૂહરચના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે ?

A) ધ્યેય નક્કી કરવો

B) પ્રશ્નો પૂછવા

C) સમસ્યાનું વિશ્લેષણ

D) ઉપરોક્ત તમામ

(6) તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંત છે.

A) ટાળો

B) બદલો

C) સ્વીકારો

D) ઉપરોક્ત તમામ

(7) મોટાભાગના તણાવ _____ હોય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પણ હોઈ શકે છે.

A) બિનજરૂરી

B) જરૂરી

C) ઉપરોક્ત બંને

D) એક પણ વિકલ્પ લાગુ પડતો નથી
