

RAN-2501001206046604
T.Y.B.A. (Sem.- VI) Examination March - 2026
Psychology : VI - B (Paper - Minor - V)
Stress Management
[Total Marks: 50]

સૂચના : / Instructions (1) ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી. Fill up strictly the above details on your answer book (2) જમણી બાજુનાં અંક પ્રશ્નના પૂરા ગુણ દર્શાવે છે. Figure to the right indicates full marks of the question.	Seat No.: Student's Signature
--	---

- પ્ર.1. નીચેના પ્રશ્નોમાં દર્શાવ્યાં મુજબ જવાબ આપો: (કોઈ પણ પાંચ) 10**
Answer the following question as directed. (Any five) 10
1. તણાવના ચાર વર્ગો જણાવો.
Name the four classes of stresses.
 2. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની કોઈપણ ચાર રીતો જણાવો.
State any four ways to increase stress resistance.
 3. તણાવ સંચાલનના સ્તરો જણાવો.
Explain the levels of stress management.
 4. PTSD નું પૂરું નામ જણાવો.
Give the full form of PTSD.
 5. રોજંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો જણાવો.
Tell the ways to relieve stress in everyday life.
 6. તણાવની ઓળખના કોઈપણ બે લક્ષણો કે ચિહ્નો જણાવો.
State any two characteristics or signs of stress.
 7. તણાવના કેટલા સ્વરૂપ છે? કયા-કયા?
How many forms of stress are there? Which ones?
- પ્ર.2. નાણાંકીય તણાવ એટલે શું? નાણાંકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો સવિસ્તાર વર્ણવો. 13**
What is financial stress? Explain in details the ways to deal with financial stress.
- અથવા (OR)**
- પ્ર.2. તણાવ સંચાલન એટલે શું? તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો સમજાવો. 13**
What is stress management? Explain the principles of stress management.

પ્ર.3.	વિદ્યાર્થીઓને તણાવથી થતી શારીરિક અસરો સવિસ્તાર વર્ણવો. Describe in detail the physical effects of stress on students.	13
	અથવા (OR)	
પ્ર.3.	વ્યુહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે 'સમસ્યા રીફ્રેમ કરવી' કઈ રીતે ઉપયોગી બને છે? How to 'Reframe a Problem' is useful for strategic stress management?	13
પ્ર.4.	ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે બે) Write a Short note: (Any Two)	14
1.	ક્રિયાલક્ષી અભિગમો Action-Oriented Approaches	14
2.	હતાશાના કારણો Causes of Depression	
3.	વ્યુહાત્મક તણાવ સંચાલન-સ્વયં સંતુલન Strategic Stress Management-Self Balance	
4.	પ્રાણાયામ - ઓમકાર Pranayama - Omakara	
