

SEAT No. _____

No. of Printed Pages : 2

[11-E]
E+G

SARDAR PATEL UNIVERSITY

B.COM SEMESTER-5

SUBJECT:- TRESS MANAGEMENT

CODE:- UB05SCOM06

TOTAL MARKS : 60

11/04/2019, Thursday

Time: 10.00 am to 12.00 PM

Que-1. Give meaning of Stress Management and explain types of Stress. (15)

OR

(A) Discuss the characteristics of Stress. (08)

(B) Write short note : Source of individual Stress. (07)

Que-2. Explain in detail the causes of stress. (15)

OR

Discuss in detail the effects of Stress. (15)

Que-3. Explain the strategies of individual Coping. (15)

OR

Explain the strategies of organizational Coping. (15)

Que-4. Explain the functions and types of Counselling. (15)

OR

Explain Stress Management based on Indian Philosophy. (15)

SEAT No. _____

No. of Printed Pages : 2

[11] બ

SARDAR PATEL UNIVERSITY

B.COM SEMESTER-5

SUBJECT :- STRESS MANAGEMENT

CODE:- UB05SCOM06

11/04/2019, Thursday

TIME : 10:00 am to 12:00 pm

TOTAL MARKS : 60

- પ્રશ્ન-૧. તણાવ સંચાલનનો અર્થ આપી તણાવના પ્રકારો સમજાવો. (૧૫)
- અથવા
- (અ) તણાવના લક્ષણો ચર્ચો. (૦૮)
- (બ) નોંધ લખો : વ્યક્તિગત તણાવના સ્ત્રોતો. (૦૭)
- પ્રશ્ન-૨. તણાવના કારણો સવિસ્તાર સમજાવો. (૧૫)
- અથવા
- તણાવની અસરો સવિસ્તાર ચર્ચો. (૧૫)
- પ્રશ્ન-૩. તણાવનો સામનો કરવાની વ્યક્તિગત યુક્તિઓ (વ્યૂહરચના) સમજાવો. (૧૫)
- અથવા
- તણાવનો સામનો કરવાની વ્યવસ્થાતંત્રીય વ્યૂહરચના (યુક્તિઓ) સમજાવો. (૧૫)
- પ્રશ્ન-૪. સલાહમસલતના કાર્યો અને પ્રકારો સમજાવો. (૧૫)
- અથવા
- ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન આધારિત તણાવ સંચાલન સમજાવો. (૧૫)

— X —
(2)