

# શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી

## ગોધરા

બી .એ .સેમ -૨ સોફ્ટ સ્કીલ

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

( Stress Management )

યુનિટ - ૧ સ્ટ્રેસ

- સ્ટ્રેસ એટલે શું?
- સ્ટ્રેસનાં પાસાઓ
- તનાવનું ચક્ર
- સ્ટ્રેસનાં લક્ષણો

યુનિટ - ૨ સ્ટ્રેસનું મનોવિજ્ઞાન અને શરીરવિજ્ઞાન

- A અને B પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વો
- સ્ટ્રેસ પ્રત્યે શરીરનો પ્રતિભાવ
- શરીર પર વધુ પડતા સ્ટ્રેસની અસરો
- સ્ટ્રેસ સંબંધીત બીમારીઓ

યુનિટ - ૩ તનાવનાં કારણો

- વ્યવસ્થાતંત્રીય પરિબલો
- જૂથને લગતાં પરિબલો
- વ્યક્તિગત પરિબલો
- બાહ્ય પરિબલો

યુનિટ -૪ સ્ટ્રેસનું નિવારણ

- બાહ્ય તનાવકર્તાઓ
- આંતરિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન
- તીવ્ર અને ક્રમિક વધતા સ્ટ્રેસનું નિવારણ
- ટાઈમ મેનેજમેન્ટ

સંદર્ભ ગ્રંથો :

1. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ . ડૉ. બિમલ છાજેર આર.આર શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.  
દ્રારકેશ, રોયલ એપાર્ટમેન્ટ પાસે, ખાનપુર અમદાવાદ.
2. ધંધાકીય વ્યવસ્થા અને સંચાલન – ૨ : ટી. જે. રાણા અને અન્ય  
બી .એ. શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૭ મી આવૃત્તિ.
3. ORGANISATIONAL BEHAVIOUR : S.S. Khanka  
S. CHAND & COMPANY LTD , NEW DELHI.
4. MENTAL STRESS : C.R. TRIVEDI  
Peacock Books B-2 Vishal Enclave, New Delhi-110027