

**ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી**  
**સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ**  
**T.Y.B.COM**  
**તણાવ સંચાલન (Stress Management)**

યુનિટ	વિષયવસ્તુના મુદ્દા
1.	તણાવનો પરિચય (Introduction of stress)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તણાવ શું છે? – અર્થ, વ્યાખ્યા</li> <li>- તણાવની સમજૂતી</li> <li>- તણાવના લક્ષણો (Symptoms of stress)</li> <li>- તણાવનો પરિપ્રેક્ષ્ય</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
2.	તણાવના સ્ત્રોતો (Sources of Stress)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો તણાવ (Family Responsibilities Stress)</li> <li>- વ્યવસાયિક તણાવ (Work Stress)</li> <li>- સામાજિક તણાવ (Societal Stress)</li> <li>- નાણાકીય (આર્થિક) તણાવ</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
3.	તણાવના પ્રકારો
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)</li> <li>- કાયમી/હંમેશનું તણાવ (Chronic Stress)</li> <li>- ભાવાત્મક તણાવ (Emotional Stress)</li> <li>- પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
4.	તણાવની અસરો
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તણાવની વ્યક્તિગત અસરો</li> <li>- વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો</li> <li>- તણાવની રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર અસરો</li> <li>- તણાવની સામાજિક વર્તન પર અસરો</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
5.	તણાવ સંચાલન
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તણાવ સંચાલન- અર્થ, વ્યાખ્યા</li> <li>- તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત</li> <li>- તણાવ સંચાલનના અભિગમો</li> <li>- તણાવ સંચાલનના ફાયદા</li> <li>- તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
6.	તણાવ સંચાલનના સ્તરો
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તણાવ સંચાલનના સ્તરો <ul style="list-style-type: none"> <li>○ સંકેત સ્તર (Alarm Stage)</li> <li>○ પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage)</li> <li>○ થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage)</li> </ul> </li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વધ્યાય</li> </ul>
7.	તણાવ સંચાલનની તકનીકો
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તકનીકો <ul style="list-style-type: none"> <li>○ સમય સંચાલન (Time Management)</li> <li>○ મનન (Meditation)</li> <li>○ સ્વ-કાળજી (Self-Care)</li> <li>○ સામાજિક- સાહિત્યિક જ્ઞાન (Socializing – Book Reading)</li> </ul> </li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
8.	તણાવ અને વિદ્યાર્થી
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ</li> <li>- વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ</li> <li>- વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
<b>9.</b>	<b>સંબંધોમાં તણાવ (Stress in Relationships)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- સંબંધિક તણાવ એટલે શું?</li> <li>- સંબંધોમાં તણાવના કારણો</li> <li>- સંબંધોમાં તણાવ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ</li> <li>- સફળ તંદુરસ્ત સંબંધો</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
<b>10.</b>	<b>હતાશા અને તણાવ સંચાલન (Depression and Stress Management)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- હતાશા એટલે શું?</li> <li>- હતાશા ના કારણો</li> <li>- હતાશાની લાક્ષણિકતાઓ</li> <li>- હતાશામાં તણાવની ભૂમિકા</li> <li>- હતાશા અને તણાવ સંચાલન વચ્ચેનો સંબંધ</li> <li>- સ્વધ્યાય</li> </ul>
<b>11.</b>	<b>તણાવ સંચાલનમાં યોગની ભૂમિકા</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- યોગ એટલે શું?</li> <li>- તણાવ સંચાલનમાં યોગનું મહત્ત્વ</li> <li>- તણાવ સંચાલનને સફળ બનાવવા માટે યોગનું યોગદાન</li> <li>- સ્વધ્યાય</li> </ul>
<b>12.</b>	<b>રોજીંદા જીવનમાં તણાવ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- રોજીંદા જીવનમાં તણાવના સ્વરૂપો</li> <li>- રોજીંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
<b>13.</b>	<b>તણાવ સંચાલનના પડકારો (Challenges of stress management)</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- તણાવ સંચાલનના પડકારો</li> <li>- તણાવ સંચાલનમાં પડકારો દુર કરવાની રીતો</li> <li>- સારાંશ</li> <li>- સ્વાધ્યાય</li> </ul>
<b>14.</b>	વ્યુહાત્મક તણાવ સંચાલન – જાતે કરો (DIY (Do it yourself))
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- પ્રસ્તાવના</li> <li>- સમસ્યાની ઓળખાણ (Identify the Problem)</li> <li>- સમસ્યાને રીફ્રેમ કરવું (Reframe Problem)</li> <li>- સ્વયં-સંતુલિત (Adjust Yourself)</li> <li>- હકારાત્મક વલણ (Focus on Positive Side)</li> </ul>