

UG405SEE(PSY1): E

B.A.

SECOND YEAR SEMESTER – IV

PSYCHOLOGY

**SKILL ENHANCEMENT ELECTIVE
COURSE (SEEC) -1
STRESS MANAGEMENT**



“We may forego material benefits of civilization, but we cannot forego our right and opportunity to reap the benefits of the highest education to the fullest extent...”

Dr. B. R. Ambedkar

**Dr. B. R. AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY
HYDERABAD
2019**

CONTENTS

Block/Unit No.	Title	Page No.
Block I: Understanding Stress		1-46
Unit - 1: Introduction to Stress		2-12
Unit - 2: Sources of Stress		13-21
Unit - 3: Impact of Stress		22-34
Unit - 4: Stress Response		35-46
Block II: Stress and Coping		47-117
Unit - 5: Coping Mechanisms		48-58
Unit - 6: Stress Reduction Techniques		59-70
• Model Examination Question Paper		71-72

UG405SEE(PSY1): T

బి.ఎ

రెండవ సంవత్సరము సెమిస్టర్ - IV

మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం

స్కిల్ ఎన్హాన్స్‌మెంట్ ఎలక్టివ్ కోర్స్ (SEEC)-1

ఒత్తిడి నిర్వహణ



“మనం నాగరికత సమకూర్చిన వస్తుగత ప్రయోజనాలను వదులుకోవచ్చునేమోగాని, సర్వోత్కృష్టమైన విద్య అందించే ఫలాలను సంపూర్ణంగా అనుభవించే అవకాశాలను, హక్కులను మాత్రం కోల్పోకూడదు”.

- డా॥ బి.ఆర్. అంబేద్కర్

డా॥ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సార్వత్రిక విశ్వవిద్యాలయం

హైదరాబాదు

2019

విషయసూచిక

భాగం/ప్రయోగం నం.	అంశం	పేజీ. నం.
ఖండం - I	ఓత్తిడి అవగాహన (Understanding Stress)	1-54
భాగం - 1	ఓత్తిడి పరిచయం (Introduction to Stress)	1-14
భాగం - 2	ఓత్తిడికి కారణాలు (Sources of Stress)	15-25
భాగం - 3	ఓత్తిడి ప్రభావం (Impact of Stress)	26-40
భాగం - 4	ఓత్తిడి ప్రతిస్పందన (Stress Response)	41-54
ఖండం - II	ఓత్తిడి మరియు ఎదుర్కోవడం (Stress and Coping)	55- 71
భాగం - 5	ఎదుర్కోనే నైపుణ్యాలు (Coping Mechanisms)	56-69
భాగం - 6	ఓత్తిడిని తగ్గించే పద్ధతులు/ విధానాలు (Stress Reduction Techniques)	70-83
•	మాదిరి పరీక్షా ప్రశ్నాపత్రము (Model Examination Question Paper)	84-85