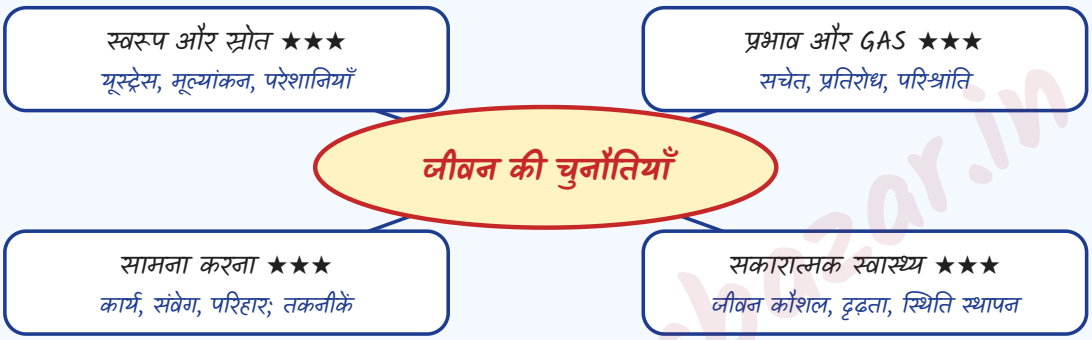
FREE SAMPLE | Buy the complete pack at notesbazar.in | page 1 of 15

अध्याय 3
जीवन की चुनौतियों का सामना

दबाव का स्वरूप · यूस्ट्रेस और व्यथा · लेज़ारस का मूल्यांकन · दबाव की अनुक्रियाएँ · दबाव के प्रकार और स्रोत · जीवन घटनाएँ, दैनिक परेशानियाँ, अभिघात · दबाव के प्रभाव · दबाव और स्वास्थ्य · सामान्य अनुकूलन संलक्षण · दबाव और प्रतिरक्षा तंत्र · जीवन शैली · सामना करना (एंडलर और पार्कर; लेज़ारस और फोकमैन) · दबाव-प्रबंधन की तकनीकें · दृढ़ता · जीवन कौशल · सकारात्मक स्वास्थ्य · स्थिति स्थापन

अध्याय-मानचित्र (★ = परीक्षा के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण)



पाठ्यक्रम और अंक-भार

इकाई III: **9 अंक**। बहुत बार पूछे गए विषय: यूस्ट्रेस बनाम व्यथा, दैनिक परेशानियाँ बनाम जीवन घटनाएँ बनाम अभिघातज घटनाएँ, GAS (तीनों अवस्थाओं पर व्यक्ति अध्ययन), दबाव और प्रतिरक्षा तंत्र (प्राकृतिक नाशक कोशिकाएँ, श्वेताणु, एंटीजन), एंडलर और पार्कर की सामना करने की युक्तियाँ, दबाव-प्रबंधन की तकनीकें (विश्रांति, ध्यान, जैवप्रतिप्राप्ति, सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण, दबाव संचारण), जीवन कौशल (आग्रहिता, समय प्रबंधन), दृढ़ता (3 C), सामाजिक अवलंब।

★ **परीक्षा-सुझाव:** जीवन की चुनौतियाँ आवश्यक रूप से दबावपूर्ण नहीं होतीं: बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि **चुनौती को किस रूप में देखा जाता है**। ग्यारहवें नंबर का बल्लेबाज़ तेज़ गेंदबाज़ की गेंद को उस सलामी बल्लेबाज़ से भिन्न रूप में देखता है, जो उसकी प्रतीक्षा करता है। कहा जाता है कि चुनौती मिलने पर ही व्यक्ति का सर्वश्रेष्ठ बाहर आता है।

एक नज़र में: प्रमुख वर्गीकरण और नाम (अध्याय का सार)

विषय	मुख्य तथ्य	विषय	मुख्य तथ्य
प्राथमिक मूल्यांकन	क्षति · ख़तरा · चुनौती	GAS (सेल्ये)	सचेत → प्रतिरोध → परिश्रांति
दबाव के प्रकार	3: शारीरिक/पर्यावरणीय, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक	दबाव के स्रोत	जीवन घटनाएँ, परेशानियाँ, अभिघातज घटनाएँ
एंडलर और पार्कर	कार्य-, संवेग-, परिहार-अभिविन्यस्त	लेज़ारस और फोकमैन	समस्या-केंद्रित; संवेग-केंद्रित
दृढ़ता (कोबासा)	3 C: प्रतिबद्धता, नियंत्रण, चुनौती	जैवप्रतिप्राप्ति	3 चरण: जागरूकता, नियंत्रण, अंतरण
सामाजिक अवलंब	मूर्त · सूचनात्मक · सांवेगिक	व्यायाम	सप्ताह में 4 बार, 30 मिनट
स्थिति स्थापन	मेरे पास है · मैं हूँ · मैं कर सकता/सकती हूँ	दबाव की भूमिका	50–70% शारीरिक रोगों में

प्रमुख शब्द: यूस्ट्रेस — वह दबाव जो आपके लिए अच्छा है; **बर्नआउट** — शारीरिक, सांवेगिक और मनोवैज्ञानिक परिश्रांति की अवस्था।

3.1 दबाव का स्वरूप ★★★

- किसी भी चुनौती का सामना करते समय हम अतिरिक्त प्रयास करते हैं और अपने संसाधनों तथा सहारा-तंत्र को जुटाते हैं। यदि दबाव को ठीक से सँभाला जाए, तो यह **उत्तरजीविता की संभावना बढ़ाता है**।
- **दबाव बिजली की तरह है:** यह ऊर्जा देता है, प्रबोधन बढ़ाता है और निष्पादन को प्रभावित करता है; बहुत अधिक होने पर बल्ब फ्यूज़ हो जाते हैं और उपकरण खराब हो जाते हैं (निष्पादन बिगड़ता है); बहुत कम होने पर हम निष्क्रिय और अभिप्रेरणा-रहित हो जाते हैं।
- **यूस्ट्रेस** — दबाव का वह स्तर जो **आपके लिए अच्छा है**; शीर्ष निष्पादन प्राप्त करने और छोटे संकटों से निपटने की व्यक्ति की सर्वोत्तम परिसंपत्तियों में से एक। यूस्ट्रेस **व्यथा** में बदल सकता है, जो शरीर की टूट-फूट का कारण बनती है।
- **परिभाषा:** दबाव उन अनुक्रियाओं का प्रतिरूप है जो कोई जीव किसी उद्दीपक घटना के प्रति करता है, जो **संतुलन को बिगाड़ती** है और **व्यक्ति की सामना करने की क्षमता से अधिक** होती है।
- **शब्द की उत्पत्ति:** लैटिन शब्द **स्ट्रिक्टस** (कसा हुआ या संकरा) और **स्ट्रिंगेरे** (कसना) से — जो माँसपेशियों और साँस में कसाव तथा संकुचन की भावना को दर्शाता है।
- **दबावकारक** — वे घटनाएँ जो हमारे शरीर में दबाव की अनुक्रिया उत्पन्न करती हैं (शोर, भीड़, खराब संबंध, दैनिक यात्रा)। बाह्य दबावकारकों के प्रति अनुक्रिया को **तनाव** कहते हैं।
- **हैंस सेल्ये, आधुनिक दबाव-अनुसंधान के जनक**, ने दबाव को "किसी भी माँग के प्रति शरीर की **अविशिष्ट अनुक्रिया**" के रूप में परिभाषित किया — कारण कोई भी हो, शरीर-क्रियात्मक प्रतिरूप वही रहता है। अनेक शोधकर्ता असहमत हैं: भिन्न दबावकारक भिन्न प्रतिरूप उत्पन्न करते हैं और भिन्न व्यक्ति भिन्न अनुक्रिया करते हैं।
- दबाव एक **गतिशील मानसिक/संज्ञानात्मक अवस्था** है; **समस्थापन** में व्यवधान, जिसमें संतुलन की पुनर्स्थापना आवश्यक होती है। यह न तो केवल व्यक्ति में है और न केवल पर्यावरण में, बल्कि दोनों के बीच चल रहे **संव्यवहार** में है।

3.2 लेज़ारस का संज्ञानात्मक सिद्धांत: मूल्यांकन ★★★

प्राथमिक मूल्यांकन	द्वितीयक मूल्यांकन
किसी नए या बदलते पर्यावरण को **सकारात्मक, तटस्थ या नकारात्मक** के रूप में प्रत्यक्षित करना। नकारात्मक घटनाओं का मूल्यांकन इन रूपों में होता है: **क्षति** — जो हानि हो चुकी है; **ख़तरा** — भविष्य में संभावित हानि; **चुनौती** — सामना करने की क्षमता में, यहाँ तक कि घटना से लाभ उठाने में, आत्मविश्वासपूर्ण अपेक्षा।	अपनी **सामना करने की योग्यताओं और संसाधनों** (मानसिक, शारीरिक, व्यक्तिगत, सामाजिक) का मूल्यांकन और यह कि क्या वे क्षति, ख़तरे या चुनौती का सामना करने के लिए पर्याप्त हैं। सकारात्मक अभिवृत्ति, स्वास्थ्य, कौशल और सामाजिक अवलंब → कम दबाव।

मूल्यांकन को प्रभावित करने वाले कारक: (i) ऐसी स्थिति से निपटने का **पूर्व अनुभव**; (ii) घटना को **नियंत्रणीय** माना जाता है या नहीं (महारत या आत्म-सक्षमता की भावना व्यक्ति को ख़तरे के बजाय चुनौती दिखाती है)।

दबाव की अनुक्रियाएँ ★★

- **शरीर-क्रियात्मक: अधश्चेतक** (हाइपोथैलेमस) दो मार्ग आरंभ करता है — (1) **स्वायत्त तंत्रिका तंत्र**: अधिवृक्क ग्रंथि **कैटेकोलामाइन** (एपिनेफ्रिन और नॉरएपिनेफ्रिन) स्रावित करती है → **लड़ो या भागो**; (2) **पीयूष ग्रंथि** → कॉर्टिकोस्टेरॉइड **कॉर्टिसोल**, जो ऊर्जा प्रदान करता है।
- **सांवेगिक:** भय, दुश्चिंता, झेंप, क्रोध, अवसाद, यहाँ तक कि अस्वीकरण।
- **व्यवहारात्मक:** मुक़ाबला (**लड़ना**) या पीछे हटना (**भागना**)।
- **संज्ञानात्मक:** हानि/ख़तरे और उसके कारणों या नियंत्रणीयता के बारे में विश्वास; ध्यान केंद्रित न कर पाना; अवांछित, बार-बार आने वाले या रुग्ण विचार।

दबाव के आयाम: तीव्रता (निम्न/उच्च), अवधि (अल्पकालिक/दीर्घकालिक), जटिलता (कम/अधिक), भविष्यकथनीयता (अप्रत्याशित/पूर्वानुमेय)। अधिक तीव्र, दीर्घकालिक, जटिल और अप्रत्याशित दबाव के नकारात्मक

परिणाम अधिक होते हैं। असुरक्षितता शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, स्वभाव, आत्म-संप्रत्यय, संस्कृति और संसाधनों (धन, सामाजिक कौशल, सामना करने की शैली, सहायता-तंत्र) पर भी निर्भर करती है।

3.3 दबाव के संकेत और लक्षण ★

ये व्यक्तित्व, पालन-पोषण और जीवन-अनुभवों के अनुसार भिन्न होते हैं; ये **शारीरिक, सांवेगिक और व्यवहारात्मक** हो सकते हैं: एकाग्रता की कमी, स्मृति-ह्रास, निर्णय की कमज़ोरी, अनियमित उपस्थिति, निम्न आत्म-सम्मान, ऊर्जा के उन्मत्त दौर, अत्यधिक मनोदशा-परिवर्तन, संवेगात्मक विस्फोट, चिंता, दुश्चिंता, भय, अवसाद, नींद और भोजन संबंधी कठिनाइयाँ, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग, पेट की गड़बड़ी, सिर-दर्द, पीठ-दर्द।

3.4 दबाव के प्रकार ★★★

तीन प्रमुख प्रकार; सभी परस्पर संबंधित हैं।

1. **शारीरिक और पर्यावरणीय दबाव।** शारीरिक दबाव वे माँगें हैं जो शरीर की अवस्था बदल देती हैं — अत्यधिक श्रम, पौष्टिक आहार का अभाव, चोट, नींद की कमी। पर्यावरणीय दबाव हमारे परिवेश के वे पक्ष हैं जिनसे प्रायः बचा नहीं जा सकता — वायु प्रदूषण, भीड़, शोर, गर्मी की तपिश, सर्दी की ठंड; साथ ही **आपदाएँ** (आग, भूकंप, बाढ़)।
2. **मनोवैज्ञानिक दबाव।** वे दबाव जिन्हें हम **अपने मन में** उत्पन्न करते हैं; व्यक्तिगत, अनन्य, आंतरिक। स्रोत:
   - **कुंठा** — किसी वस्तु या व्यक्ति द्वारा आवश्यकताओं और अभिप्रेरकों में बाधा (सामाजिक भेदभाव, अंतर्वैयक्तिक चोट, कम अंक)।
   - **द्वंद्व** — दो या अधिक असंगत आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों के बीच (नृत्य पढ़ें या मनोविज्ञान; पढ़ाई जारी रखें या नौकरी करें); मूल्यों का द्वंद्व भी।
   - **आंतरिक दबाव** — हमारे भीतर की अपेक्षाओं पर आधारित विश्वास ("मुझे सब कुछ पूर्णता से करना चाहिए"); निराशा की ओर ले जाते हैं।
   - **सामाजिक दबाव** — वे लोग जो हमसे अत्यधिक माँगें करते हैं; अंतर्वैयक्तिक कठिनाइयाँ ("व्यक्तित्वों का टकराव")।
3. **सामाजिक दबाव।** दूसरे लोगों के साथ अंतःक्रिया से बाह्य रूप से उत्पन्न — परिवार में मृत्यु या बीमारी, तनावपूर्ण संबंध, पड़ोसियों से परेशानी। यह व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न होता है (पार्टियाँ शांत शामें पसंद करने वाले को दबाव देती हैं; घर पर रहना मिलनसार व्यक्ति को)।

3.5 दबाव के स्रोत ★★★

स्रोत	अर्थ और उदाहरण
जीवन घटनाएँ	बड़े या छोटे, अचानक या धीरे-धीरे आने वाले, नियोजित (घर बदलना) या अप्रत्याशित (लंबे संबंध का टूटना) प्रमुख परिवर्तन; थोड़े समय में अनेक हों तो सामना करना कठिन
दैनिक परेशानियाँ	**दैनिक जीवन** के व्यक्तिगत दबाव: शोरगुल भरा वातावरण, आवागमन, झगड़ालू पड़ोसी, बिजली और पानी की कमी, यातायात की भीड़-भाड़; गृहिणी की रोज़ की आपात स्थितियाँ। प्रायः अकेले सामना किया जाता है; जितनी अधिक परेशानियाँ, मनोवैज्ञानिक कल्याण उतना ही कम
अभिघातज घटनाएँ	चरम घटनाएँ — आग, रेल या सड़क दुर्घटना, लूटपाट, भूकंप, सुनामी। प्रभाव कुछ समय बाद प्रकट हो सकते हैं और दुश्चिंता, **पुनरावृत्ति-दृश्य (फ़्लैशबैक)**, स्वप्न, अवांछित विचारों के रूप में बने रह सकते हैं; संबंधों पर दबाव पड़ सकता है; महीनों तक बने रहें तो व्यावसायिक सहायता आवश्यक

बॉक्स 3.1: दबावपूर्ण जीवन घटनाओं का मापन ★★

- **होल्म्स और राहे** ने दबाव का एक जीवन घटना माप विकसित किया।
- भारत के लिए: **सिंह, कौर और कौर** की **संभावित दबावपूर्ण जीवन घटना मापनी — 51 जीवन परिवर्तनों** की एक स्व-निर्धारण प्रश्नावली, प्रत्येक का एक संख्यात्मक मान (जीवन साथी की मृत्यु 95, व्यक्तिगत बीमारी या चोट 56, परीक्षा में असफलता 43, परीक्षा या साक्षात्कार में बैठना 43, नींद की आदतों में परिवर्तन 33)।
- सकारात्मक और नकारात्मक, दोनों घटनाएँ गिनी जाती हैं। प्राप्तांक = पिछले एक वर्ष में चिह्नित घटनाओं का भारित योग।

SAMPLE - notesbazar.in

- प्रति वर्ष लगभग **दो** जीवन घटनाएँ बिना बीमारी उत्पन्न किए घट जाती हैं। जीवन घटनाओं और बीमारी के बीच सहसंबंध **निम्न** है; आयु, बारंबारता, अवधि और सामाजिक अवलंब का भी अध्ययन आवश्यक है।

3.6 दबाव के प्रभाव ★★★

प्रभाव	उदाहरण
सांवेगिक	मनोदशा में उतार-चढ़ाव, अनियमित व्यवहार जो परिवार और मित्रों को दूर कर देता है; दुश्चिंता, अवसाद, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तनाव में वृद्धि; आत्मविश्वास घटने का दुष्चक्र आरंभ हो सकता है
शरीर-क्रियात्मक	अधिक **एड्रीनलीन और कॉर्टिसोल**; हृदय-गति, रक्तचाप, चयापचय में परिवर्तन; एपिनेफ्रिन और नॉरएपिनेफ्रिन का स्राव, पाचन का धीमा होना, फेफड़ों के वायुमार्ग का फैलना, हृदय-गति में वृद्धि, रक्त-वाहिकाओं का संकुचन; थोड़ी देर सहायक, दीर्घकाल में हानिकर
संज्ञानात्मक	मानसिक अतिभार; सही निर्णय लेने की क्षमता का ह्रास; एकाग्रता की कमी; अल्पकालिक स्मृति में कमी
व्यवहारात्मक	कम पौष्टिक भोजन, अधिक कैफ़ीन, सिगरेट, शराब, शामक औषधियाँ (नशे की लत; एकाग्रता का ह्रास, खराब समन्वय, चक्कर); बाधित नींद, अनुपस्थिति, कार्य-निष्पादन में कमी

बॉक्स 3.2: परीक्षा दुश्चिंता ★★

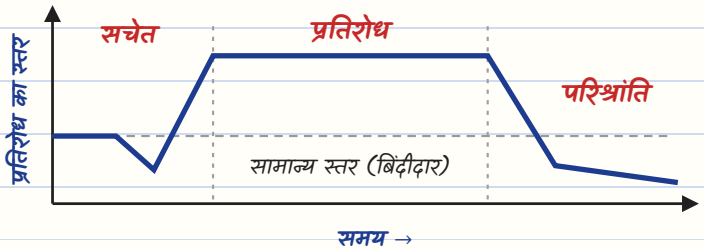
परीक्षा से पहले, उसके दौरान या बाद में तनाव; कुछ दुश्चिंता अभिप्रेरित करती है, पर उच्च दुश्चिंता निष्पादन को रोकती है। इसे **"मूल्यांकन-आशंका"** या **"मूल्यांकन-दबाव"** कहते हैं। उच्च परीक्षा-दुश्चिंता वाले विद्यार्थी मूल्यांकन को ख़तरा मानते हैं, उनमें नकारात्मक आत्म-केंद्रित संज्ञान होते हैं, वे अपर्याप्त और असहाय अनुभव करते हैं; वे कार्य में डूबने के बजाय **भीतर की ओर डूबते** हैं। उपाय: पर्याप्त अध्ययन-समय, कठिनाइयों पर चर्चा, पुनरावृत्ति की समय-सारणी, संक्षिप्त नोट्स, अंतराल पर पुनरावृत्ति, परीक्षा के दिन शांत रहना।

3.7 दबाव और स्वास्थ्य ★★

- दीर्घकालिक दबाव शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और मनोवैज्ञानिक प्रकार्य को बाधित करता है।
- **बर्नआउट** — शारीरिक, सांवेगिक और मनोवैज्ञानिक परिश्रांति की अवस्था: शारीरिक (दीर्घकालिक थकान, दुर्बलता, कम ऊर्जा) और मानसिक (चिड़चिड़ापन, दुश्चिंता, असहायता, निराशा)।
- दबाव हृदवाहिका विकारों, उच्च रक्तचाप और **मनोदैहिक विकारों** (अल्सर, दमा, एलर्जी, सिर-दर्द) में सम्मिलित है। यह **50–70%** शारीरिक रोगों में भूमिका निभाता है; **60%** चिकित्सा-परामर्श दबाव-संबंधी लक्षणों के लिए होते हैं।

3.8 सामान्य अनुकूलन संलक्षण (सेल्ये) ★★★

सेल्ये ने जानवरों को उच्च तापमान, एक्स-रे और इंसुलिन के इंजेक्शनों के समक्ष रखा और अस्पताल के रोगियों का प्रेक्षण किया; उन्होंने शारीरिक अनुक्रिया का एक समान प्रतिरूप पाया, **GAS**, जिसकी तीन अवस्थाएँ हैं:



1. **सचेत प्रतिक्रिया:** कोई हानिकर उद्दीपक **एड्रीनल-पीयूष-कॉर्टेक्स तंत्र** को सक्रिय करता है; अंतस्राव स्रावित होते हैं; व्यक्ति **लड़ने या भागने** के लिए तैयार होता है।
2. **प्रतिरोध:** यदि दबाव लंबे समय तक बना रहे, तो **परानुकंपी** तंत्रिका तंत्र शरीर के संसाधनों का अधिक सावधानीपूर्वक उपयोग करने को उद्धत करता है; जीव सामना करने का प्रयास करता है, जैसे मुक़ाबला करके।
3. **परिश्रांति:** उसी या अतिरिक्त दबावकारकों के समक्ष निरंतर उद्घाटन से **शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं**; तंत्र अप्रभावी हो जाते हैं; दबाव-जनित रोगों (उच्च रक्तचाप) की संभावना बढ़ जाती है।

आलोचना: मनोवैज्ञानिक कारकों को बहुत सीमित भूमिका देता है; मूल्यांकन, प्रत्यक्षण, व्यक्तित्व और जैविक गठन अनुक्रिया को प्रभावित करते हैं।

3.9 दबाव और प्रतिरक्षा तंत्र ★★★

- **मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान** — मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा तंत्र के बीच संबंध; प्रतिरक्षा पर दबाव के प्रभावों का अध्ययन।
- **श्वेत रक्त कोशिकाएँ (श्वेताणु)** वायरस जैसे बाह्य तत्त्वों (**एंटीजन**) को पहचानकर नष्ट करती हैं और **रोगप्रतिकारकों** के उत्पादन में सहायक होती हैं।
- **टी कोशिकाएँ** आक्रमणकारियों को नष्ट करती हैं; **टी-सहायक कोशिकाएँ** प्रतिरक्षात्मक क्रिया बढ़ाती हैं (**HIV** इन पर आक्रमण करता है, जिससे AIDS होता है); **बी कोशिकाएँ** रोगप्रतिकारक बनाती हैं; **प्राकृतिक नाशक कोशिकाएँ** वायरस और ट्यूमर से लड़ती हैं।
- अत्यधिक दबावग्रस्त लोगों — महत्त्वपूर्ण परीक्षाओं का सामना कर रहे विद्यार्थियों, शोक-संतप्त व्यक्तियों, गंभीर अवसादग्रस्त — में **प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता** में कमी पाई जाती है। सामाजिक अवलंब प्रतिरक्षा प्रकार्य को सुधारता है।
- नकारात्मक संवेग → दबाव अंतःस्राव → दुर्बल प्रतिरक्षा → बीमारी। निराशा का संबंध रोग, चोट और मृत्यु के बिगड़ने से है।

जीवन शैली ★

निर्णयों और व्यवहारों का समग्र प्रतिरूप, जो स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता निर्धारित करता है। दबावग्रस्त लोग रोगजनकों के संपर्क में आते हैं, खराब खाते हैं, कम सोते हैं, धूम्रपान और मद्यपान करते हैं। संतुलित कम वसा वाला आहार, नियमित व्यायाम, निरंतर सक्रियता और सकारात्मक चिंतन स्वास्थ्य और दीर्घायु बढ़ाते हैं।

3.10 दबाव का सामना करना ★★★

- कल्याण, सामाजिक प्रकार्य और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली बात दबाव स्वयं नहीं, बल्कि हम दबाव का **सामना कैसे करते हैं** यह है।
- **सामना करना** = दबाव के प्रति एक गतिशील, परिस्थिति-विशिष्ट अनुक्रिया; समस्या सुलझाने और दबाव घटाने के उद्देश्य से की गई मूर्त अनुक्रियाओं का समुच्चय। यह प्रायः कठोर, गहरे बैठे विश्वासों पर निर्भर होता है (यातायात जाम में हम क्रोधित होते हैं क्योंकि हम मानते हैं कि यातायात को "तेज़" चलना "चाहिए")।
- सामना करने में कमज़ोर लोगों में प्रतिरक्षा अनुक्रिया दुर्बल और प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की क्रिया कम पाई जाती है।

एंडलर और पार्कर: सामना करने की तीन युक्तियाँ ★★★

युक्ति	इसमें क्या सम्मिलित है	उदाहरण
कृत्य-अभिविन्यस्त	स्थिति और वैकल्पिक कार्यों के बारे में सूचना प्राप्त करना; प्राथमिकताएँ तय करना; दबावपूर्ण स्थिति पर सीधे कार्य करना	"अपना समय बेहतर ढंग से नियोजित करूँगा"; "सोचूँगा कि मैंने ऐसी समस्याएँ कैसे हल की थीं"
संवेग-अभिविन्यस्त	आशा बनाए रखने और संवेगों को नियंत्रित करने के प्रयास; क्रोध और कुंठा निकालना; यह निर्णय कि कुछ नहीं किया जा सकता	"स्वयं से कहूँगा कि यह वास्तव में मेरे साथ नहीं हो रहा"; "चिंता करूँगा कि मैं क्या करने वाला हूँ"
परिहार-अभिविन्यस्त	गंभीरता को नकारना या कम समझना; दबावपूर्ण विचारों का सचेत दमन और उन्हें आत्म-रक्षक विचारों से बदलना	टीवी देखना, मित्र को फ़ोन करना, अन्य लोगों के साथ रहना

लेज़ारस और फोकमैन ★★★

सामना करना एक **गतिशील प्रक्रिया** है, विशेषक नहीं: दबावपूर्ण संव्यवहार से उत्पन्न आंतरिक या बाह्य माँगों पर महारत पाने, उन्हें घटाने या सहने के लिए निरंतर बदलते संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक प्रयास।

- **समस्या-केंद्रित** — समस्या पर ही प्रहार: सूचना प्राप्त करना, घटना को बदलना, विश्वासों और प्रतिबद्धताओं को बदलना; जागरूकता, ज्ञान और विकल्प बढ़ाना; ख़तरे का मूल्य घटाना। "मैंने कार्य-योजना बनाई और उसका पालन किया।"

FREE SAMPLE | Buy the complete pack at notesbazar.in | page 6 of 15

- **संवेग-केंद्रित** — संवेगात्मक व्यवधान को सीमित करने के लिए मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, घटना को बदलने का न्यूनतम प्रयास। "मैंने कुछ ऐसे कार्य किए जिनसे मैं इसे अपने भीतर से निकाल सका।"
- दोनों की आवश्यकता है; लोग सामान्यतः **समस्या-केंद्रित** सामना अधिक करते हैं।

3.11 दबाव-प्रबंधन की तकनीकें ★★★

दबाव एक **मूक हत्यारा** है: उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अल्सर, मधुमेह और कैंसर तक इससे जुड़े हैं।

1. **विश्रांति तकनीकें:** एक सक्रिय कौशल जो दबाव के लक्षणों और उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग जैसी बीमारियों को घटाता है; विश्रांति **शरीर के निचले भाग** से आरंभ होकर **चेहरे की माँसपेशियों** तक बढ़ती है; माँसपेशी-विश्रांति के साथ **गहरी साँस** का प्रयोग।
2. **ध्यान प्रक्रियाएँ:** योग की विधि — **ध्यान को पुनः केंद्रित** करने की सीखी हुई तकनीकों का क्रम, जिससे **परिवर्तित चेतना अवस्था** आती है; ध्यानकर्ता बाह्य उद्दीपन से अनभिज्ञ हो जाता है।
3. **जैवप्रतिप्राप्ति:** दबाव के शरीर-क्रियात्मक पक्षों का निरीक्षण और न्यूनीकरण, **वर्तमान शरीर-क्रियात्मक क्रिया के बारे में प्रतिपुष्टि** देकर, प्रायः विश्रांति-प्रशिक्षण के साथ। तीन चरण: (i) अनुक्रिया (जैसे हृदय-गति) के प्रति **जागरूकता** विकसित करना; (ii) शांत दशाओं में उसे **नियंत्रित** करने के तरीक़े सीखना; (iii) उस नियंत्रण को दैनिक जीवन में **स्थानांतरित** करना।
4. **सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण: प्रतिमा और कल्पना** का उपयोग करने वाला एक आत्मनिष्ठ अनुभव; पहले एक यथार्थवादी लक्ष्य तय करें (आत्मविश्वास बनाता है); जब मन शांत हो, शरीर विश्राम में हो और आँखें बंद हों तब आसान — अवांछित विचारों के व्यवधान में कमी।
5. **संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें:** लोगों को दबाव के विरुद्ध **प्रतिरक्षित** करने का उद्देश्य। **दबाव संचारण प्रशिक्षण** (**मीचेनबॉम**) नकारात्मक, अतार्किक विचारों को सकारात्मक, तर्कसंगत विचारों से बदलता है। चरण: **आकलन** (सेवार्थी के दृष्टिकोण से समस्या पर चर्चा), **दबाव-न्यूनीकरण** (विश्रांति, आत्म-निर्देशन), **अनुप्रयोग और अनुवर्तन**।
6. **व्यायाम:** शरीर-क्रियात्मक प्रबोधन के लिए एक सक्रिय निकास; हृदय की दक्षता, फेफड़ों के प्रकार्य, परिसंचरण सुधारता है; रक्तचाप और रक्त-वसा घटाता है; प्रतिरक्षा सुधारता है। तैराकी, टहलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना — सप्ताह में कम से कम **चार बार 30 मिनट**, प्रत्येक सत्र में **वार्म-अप, व्यायाम और कूल-डाउन**।

> ★ **परीक्षा-सुझाव:** "तकनीकें सुझाइए" वाले प्रश्नों में तकनीक का नाम लिखिए, उसकी एक पंक्ति में कार्य-विधि बताइए और उसे व्यक्ति अध्ययन के पात्र से जोड़िए।

3.12 सकारात्मक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना ★★★

जो लोग दबावों को सँभालते हैं और ऊर्जा को सकारात्मक रूप में बदल देते हैं, वे अधिक **दबाव-सक्षम** बन जाते हैं — मानो अस्वस्थ दबाव के विरुद्ध प्रतिरक्षित हो गए हों।

दबाव-प्रतिरोधी व्यक्तित्व: दृढ़ता (कोबासा) ★★★

अधिक दबाव पर भी कम बीमार पड़ने वाले लोगों में **दृढ़ता** समान होती है — स्वयं, संसार और उनकी अंतःक्रिया के बारे में विश्वासों का एक समुच्चय — **तीन C**:

- **प्रतिबद्धता** — कार्य, परिवार, शौक और सामाजिक जीवन के प्रति।
- **नियंत्रण** — जीवन में उद्देश्य और दिशा का बोध।
- **चुनौती** — जीवन के परिवर्तनों को ख़तरे के बजाय सामान्य और सकारात्मक मानना।

जीवन कौशल ★★★

अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में समर्थ बनाती हैं; इन्हें **सीखा और सुधारा** जा सकता है।

1. **आग्रहिता** — अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं और विचारों को स्पष्ट और आत्मविश्वास से व्यक्त करना; **"ना" कहने** की योग्यता, बिना संकोच के मत रखना, प्रेम या क्रोध खुलकर व्यक्त करना; आत्मविश्वास, उच्च आत्म-सम्मान और अनन्यता का सुदृढ़ बोध देती है।
2. **समय प्रबंधन** — समय की योजना बनाना और कार्य सौंपना; **समय के प्रति अपना प्रत्यक्षण** बदलना; उन कार्यों पर समय लगाना जिन्हें आप महत्त्व देते हैं या जो लक्ष्य पाने में सहायक हैं; यथार्थवादी रहना; जो आप

करना चाहते हैं और जो करना ज़रूरी है, उनमें संतुलन।

3. **सविवेक चिंतन** — दबाव-संबंधी समस्याएँ **विकृत चिंतन** से उत्पन्न होती हैं; दबाव में हमारा नकारात्मक विचारों की ओर चयनात्मक झुकाव होता है। सिद्धांत: विकृत चिंतन और अतार्किक विश्वासों को चुनौती दें, अवांछित नकारात्मक दुश्चिंताजनक विचारों को हटाएँ, सकारात्मक कथन करें।
4. **संबंधों में सुधार** — कुंजी **संप्रेषण** है: सुनना, अपनी भावनाएँ और विचार व्यक्त करना, दूसरों के मतों और भावनाओं को स्वीकार करना; अनुचित ईर्ष्या और रूठने से बचें।
5. **स्वयं की देखभाल** — स्वस्थ, चुस्त और शांत रहना; शिथिल साँस धीमी, पेट-केंद्रित और **डायाफ्राम** से होती है (दबावग्रस्त साँस तेज़ और उथली, छाती के ऊपरी भाग में); शोर, प्रदूषण, स्थान, प्रकाश और रंग मनोदशा को प्रभावित करते हैं।
6. **असहायक आदतों पर विजय** — **पूर्णतावाद** (सब कुछ ठीक वैसा ही; तनावग्रस्त, आलोचक, चुनौतियों से बचना), **परिहार** (मुद्दे को दबा देना), **टालमटोल** ("बाद में करूँगा"; असफलता या अस्वीकृति के भय से बचना)।

स्वास्थ्य और सकारात्मक स्वास्थ्य ★★

स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की अवस्था है, केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं। **सकारात्मक स्वास्थ्य** = "स्वस्थ शरीर; व्यक्तिगत संबंधों की उच्च गुणवत्ता; जीवन में उद्देश्य का बोध; आत्म-सम्मान, जीवन के कार्यों पर महारत; और दबाव, अभिघात तथा परिवर्तन के प्रति स्थिति स्थापन"।

सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले दबाव-अवरोधक ★★★

1. **आहार** — संतुलित आहार मनोदशा उठाता है, ऊर्जा देता है, बीमारी से बचाता है, प्रतिरक्षा सुदृढ़ करता है; तीन मुख्य भोजन, विविध आहार; दबाव में हम वसा, नमक और चीनी से भरपूर **"सुकून देने वाले भोजन"** खोजते हैं।
2. **व्यायाम** — जीवन शैली का वह परिवर्तन जिसे सबसे व्यापक लोकप्रिय स्वीकृति मिली है; वज़न और दबाव का प्रबंधन करता है, तनाव, दुश्चिंता, अवसाद घटाता है। **खिंचाव** (योगासन) का **शांतिदायक** प्रभाव; **वायुजीवी** व्यायाम (जॉगिंग, तैराकी, साइकिल) **प्रबोधन बढ़ाते हैं**; चुस्ती दबाव-अवरोधक का कार्य करती है।
3. **सकारात्मक अभिवृत्ति** — यथार्थ का सटीक प्रत्यक्षण, उद्देश्य और उत्तरदायित्व का बोध, दूसरों के दृष्टिकोण की स्वीकृति, सफलता का श्रेय और असफलता का दोष स्वयं लेना, नए विचारों के प्रति खुलापन, हास्य-बोध।
4. **सकारात्मक चिंतन** — **आशावाद** अनुकूल परिणामों की अपेक्षा करने की प्रवृत्ति है; आशावादी समस्या-केंद्रित सामना करते हैं और सहायता लेते हैं; निराशावादी समस्या की उपेक्षा करते हैं, लक्ष्य छोड़ देते हैं या दबाव को नकारते हैं।
5. **सामाजिक अवलंब** — उन लोगों का अस्तित्व और उपलब्धता जिन पर हम भरोसा कर सकें, जो हमारी परवाह करते हैं, हमें महत्त्व देते हैं और हमसे प्रेम करते हैं। **प्रत्यक्षित अवलंब** (गुणवत्ता) का स्वास्थ्य से धनात्मक संबंध है; **सामाजिक नेटवर्क** (मात्रा) असंबंधित है। रूप: **मूर्त** (धन, वस्तुएँ, सेवाएँ; बीमार मित्र को नोट्स देना), **सूचनात्मक** (बोर्ड परीक्षा का सामना कर चुका मित्र प्रक्रिया समझाता है), **सांवेगिक** (प्रेम और महत्त्व का आश्वासन)। देने वाले और पाने वाले, दोनों को लाभ।

बॉक्स 3.3: स्थिति स्थापन ★★

एक गतिशील विकासात्मक प्रक्रिया: चुनौतीपूर्ण दशाओं में सकारात्मक समायोजन बनाए रखना; **"उबर आने"** की क्षमता। यह आत्म-मूल्य, स्वायत्तता, सकारात्मक आदर्श, एक विश्वासपात्र, समस्या-समाधान, सर्जनात्मकता, लचीलेपन, उद्देश्य-बोध को दर्शाती है। तीन संसाधन: **मेरे पास हैं** (सामाजिक और अंतर्वैयक्तिक शक्तियाँ — लोग जिन पर मैं भरोसा करता हूँ), **मैं हूँ** (आंतरिक शक्तियाँ — स्वयं और दूसरों का सम्मान करने वाला), **मैं कर सकता/सकती हूँ** (अंतर्वैयक्तिक और समस्या-समाधान कौशल)। एक स्थिति-स्थापक बच्चे को **एक से अधिक** की आवश्यकता होती है।

NCERT समीक्षात्मक प्रश्न, हल सहित ★★★

1. दबाव के संप्रत्यय की व्याख्या कीजिए। दैनिक जीवन से उदाहरण दीजिए। 4

> **उत्तर।** दबाव उन अनुक्रियाओं का प्रतिरूप है जो कोई जीव किसी उद्दीपक घटना के प्रति करता है, जो उसके संतुलन को बिगाड़ती है और उसकी सामना करने की क्षमता से अधिक होती है (लैटिन

स्ट्रिक्टस/स्ट्रिंगेरे: कसा हुआ, कसना)। दबावकारक (शोर, भीड़, आवागमन, खराब संबंध) तनाव उत्पन्न करते हैं। यह मूल्यांकन (लेज़ारस) पर निर्भर करता है: प्राथमिक (क्षति, ख़तरा, चुनौती) और द्वितीयक (सामना करने के संसाधन)। कुछ दबाव (यूस्ट्रेस) निष्पादन सुधारता है, जैसे व्यस्त सड़क पार करते समय सतर्कता; बहुत अधिक (व्यथा) टूट-फूट उत्पन्न करता है, जैसे परीक्षा में रात का दिमाग़ ख़ाली हो जाना।

2. दबाव के लक्षण और स्रोत बताइए। 4

उत्तर। लक्षण (शारीरिक, सांवेगिक, व्यवहारात्मक): एकाग्रता की कमी, स्मृति-ह्रास, खराब निर्णय, मनोदशा में उतार-चढ़ाव, विस्फोट, दुश्चिंता, अवसाद, नींद और भोजन की समस्याएँ, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग, सिर-दर्द, पेट की गड़बड़ी। स्रोत: जीवन घटनाएँ (मृत्यु, घर बदलना, संबंध टूटना), दैनिक परेशानियाँ (आवागमन, शोर, कमी), अभिघातज घटनाएँ (आग, दुर्घटना, भूकंप); साथ ही कुंठा, द्वंद्व, आंतरिक और सामाजिक दबाव।

3. उदाहरण सहित GAS मॉडल का वर्णन कीजिए। 6

उत्तर। सेल्ये के सामान्य अनुकूलन संलक्षण की तीन अवस्थाएँ हैं: सचेत प्रतिक्रिया (एड्रीनल-पीयूष-कॉर्टेक्स का सक्रियण, अंतस्राव, लड़ो या भागो), प्रतिरोध (दीर्घकालिक दबाव; परानुकंपी तंत्र संसाधनों के सावधान उपयोग को उद्धत करता है; सामना करने के प्रयास) और परिश्रांति (संसाधन निष्कासित; उच्च रक्तचाप जैसे दबाव-रोग)। उदाहरण: लगातार परीक्षाओं का सामना करता विद्यार्थी — आरंभिक घबराहट (सचेत), सप्ताहों तक प्रयासपूर्ण सामना (प्रतिरोध), फिर दबाव जारी रहने पर थकान और बीमारी (परिश्रांति)। आलोचना: मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की भूमिका अल्प।

4. दबाव का सामना करने के विभिन्न तरीक़ों की गणना कीजिए। 4

उत्तर। एंडलर और पार्कर: कृत्य-अभिविन्यस्त, संवेग-अभिविन्यस्त, परिहार-अभिविन्यस्त। लेज़ारस और फोकमैन: समस्या-केंद्रित और संवेग-केंद्रित। तकनीकें: विश्रांति, ध्यान, जैवप्रतिप्राप्ति, सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण, संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें (दबाव संचारण), व्यायाम।

5. मनोवैज्ञानिक प्रकार्य पर दबाव के प्रभाव की व्याख्या कीजिए। 4

उत्तर। सांवेगिक (मनोदशा में उतार-चढ़ाव, दुश्चिंता, अवसाद), शरीर-क्रियात्मक (एड्रीनलीन, कॉर्टिसोल, हृदय-गति, रक्तचाप), संज्ञानात्मक (मानसिक अतिभार, खराब निर्णय, एकाग्रता की कमी, अल्पकालिक स्मृति में कमी), व्यवहारात्मक (खराब आहार, कैफ़ीन, धूम्रपान, मद्यपान, बाधित नींद, अनुपस्थिति, घटा निष्पादन)।

6. वर्णन कीजिए कि जीवन कौशल जीवन की चुनौतियों का सामना करने में कैसे सहायक हो सकते हैं। 6

उत्तर। जीवन कौशल अनुकूली व्यवहार की सीखी जा सकने वाली योग्यताएँ हैं: आग्रहिता ("ना" कहना, भावनाएँ आत्मविश्वास से व्यक्त करना), समय प्रबंधन (योजना बनाना, कार्य सौंपना, महत्त्व वाले लक्ष्यों को प्राथमिकता), सविवेक चिंतन (विकृत विश्वासों को चुनौती, सकारात्मक आत्म-कथन), संबंधों में सुधार (सुनना, व्यक्त करना, स्वीकार करना), स्वयं की देखभाल (डायाफ्राम से साँस, स्वस्थ परिवेश), असहायक आदतों पर विजय (पूर्णतावाद, परिहार, टालमटोल)।

7. सकारात्मक स्वास्थ्य और कल्याण की ओर ले जाने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 4

उत्तर। आहार (संतुलित भोजन), व्यायाम (खिंचाव शांत करता है; वायुजीवी प्रबोधन बढ़ाता है; दबाव-अवरोधक), सकारात्मक अभिवृत्ति (सटीक प्रत्यक्षण, उद्देश्य, सहिष्णुता, हास्य), सकारात्मक चिंतन (आशावाद, समस्या-केंद्रित सामना) और सामाजिक अवलंब (मूर्त, सूचनात्मक, सांवेगिक; प्रत्यक्षित अवलंब महत्त्वपूर्ण)। साथ ही दृढ़ता और स्थिति स्थापन।

8. दबाव प्रतिरक्षा तंत्र को कैसे प्रभावित करता है ? 3

उत्तर। मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान दर्शाता है कि दबाव अंतस्राव और नकारात्मक संवेग प्रतिरक्षा को दुर्बल करते हैं। श्वेताणु (टी कोशिकाएँ, टी-सहायक कोशिकाएँ, बी कोशिकाएँ, प्राकृतिक नाशक कोशिकाएँ) एंटीजन से रक्षा करते हैं। दबाव प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता

घटाता है (परीक्षा देने वाले विद्यार्थियों, शोक-संतप्त और अवसादग्रस्त व्यक्तियों में), जिससे संक्रमण और बीमारी का जोखिम बढ़ता है; सामाजिक अवलंब प्रतिरक्षा सुधारता है।

9. एक दबावपूर्ण जीवन घटना; दबाव की भिन्न मात्राएँ क्यों ? 3

उत्तर। जैसे परीक्षा में असफल होना। दबाव मूल्यांकन (ख़तरा या चुनौती), पूर्व अनुभव, प्रत्यक्षित नियंत्रण और आत्म-सक्षमता, शारीरिक स्वास्थ्य और गठन, व्यक्तित्व (दृढ़ता, आशावाद), सांस्कृतिक अर्थ, संसाधन और सामाजिक अवलंब तथा घटना की तीव्रता, अवधि, जटिलता और भविष्यकथनीयता के साथ भिन्न होता है।

10. दैनिक जीवन में दबाव से बचने के लिए मित्रों को सुझाव। 3

उत्तर। समस्या-केंद्रित सामना करें (योजना बनाएँ, प्राथमिकता तय करें), समय का प्रबंधन करें, विवेकपूर्ण सोचें, आग्रही बनें, नियमित व्यायाम करें, विश्राम करें और गहरी साँस लें, ध्यान करें, संतुलित आहार लें, ठीक से सोएँ, हास्य-बोध बनाए रखें, सामाजिक अवलंब लें, और धूम्रपान, मद्यपान और नशे जैसे पलायन के रास्तों से बचें।

11. (क) सकारात्मक और (ख) नकारात्मक प्रभाव वाले पर्यावरणीय कारक। 3

उत्तर। (क) स्वच्छ वायु, हरियाली, प्रकाश, सुखद रंग, शांत परिवेश, सहयोगी परिवार और मित्र। (ख) शोर, वायु प्रदूषण, भीड़, अत्यधिक गर्मी या ठंड, आपदाएँ, यातायात और कमी जैसी दैनिक परेशानियाँ।

12. जोखिम जानते हुए भी हम हानिकर जीवन शैली क्यों नहीं बदल पाते ? 3

उत्तर। स्वास्थ्य-बाधक व्यवहार धीरे-धीरे विकसित होते हैं और अस्थायी आनंद देते हैं; हम दीर्घकालिक हानि की उपेक्षा करते और जोखिम को कम आँकते हैं; दबाव हमें सुकून देने वाले भोजन, धूम्रपान और मद्यपान की ओर ले जाता है; आदतें और गहरे बैठे विश्वास बदलाव का प्रतिरोध करते हैं; अति की आधुनिक तेज़-रफ़्तार जीवन शैली उन्हें पुष्ट करती है।

CBSE बोर्ड प्रश्न 2024–2026, पूर्ण हल सहित ★★★

2024, 2025 और 2026 के CBSE बोर्ड प्रश्न-पत्रों (मनोविज्ञान 037, प्रश्न-पत्र कोड 63) में इस अध्याय से पूछा गया प्रत्येक प्रश्न, अंकन-योजना और NCERT पर आधारित पूर्ण उत्तरों सहित। जहाँ बोर्ड ने एक से अधिक विकल्प स्वीकार किए, वहाँ यह बताया गया है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

CBSE 2025 · 63/1 एक अध्ययन में पाया गया है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से उच्च दबाव से ग्रस्त रहते हैं, उनमें संक्रमण होने की अधिक संभावना होती है। इस अवलोकन को इस प्रकार समझाया जा सकता है : (A) दबाव के दौरान रोग प्रतिकारकों का बढ़ना। (B) दबाव के कारण श्वेताणुओं की संख्या बढ़ना। (C) दबाव के कारण दुर्बल प्रतिरक्षा अनुक्रिया। (D) दबाव के कारण नींद की आवश्यकता में कमी। 1

उत्तर। (C) दबाव के कारण दुर्बल प्रतिरक्षा अनुक्रिया। दबाव प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित करता है (मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान): यह श्वेताणुओं और प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की प्रभावशीलता घटाता है और कॉर्टिसोल बढ़ाता है, जिससे संक्रमणों के प्रति प्रतिरक्षा कम हो जाती है।

CBSE 2025 · 63/1 सामाजिक दबाव पर आधारित व्यक्ति अध्ययन (जो संबंधों, सम्मान या अपनेपन की भावना के लिए खतरा बनता है; कठिन सामाजिक संबंधों, मूल्यांकित निष्पादन, अस्वीकृति या निम्न स्थिति से उत्पन्न होता है) पढ़कर उत्तर दीजिए : सामाजिक दबाव का किसी व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ सकता है ? 1

उत्तर। सामाजिक दबाव से **स्वास्थ्य परिणामों से संबंधित अवलोकनीय और मापनीय अनुक्रियाओं** की एक श्रृंखला उत्पन्न हो सकती है — शारीरिक (जैसे रक्तचाप का बढ़ना, प्रतिरक्षा का घटना) और मनोवैज्ञानिक (दुश्चिंता, निम्न आत्म-सम्मान, अवसाद)।

CBSE 2026 · 63/1 निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए : स्तंभ I : I. एक ही दबावकारक अथवा अन्य दबावकारकों के समक्ष दीर्घकालिक उद्घाषण से शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं। 2. मानसिक परिश्रांति, क्षुब्धता, दुश्चिंता, असहायता तथा निराशा की भावनाओं के रूप में प्रकट होती है। 3. किसी हानिकर उद्दीपक या दबावकारक की उपस्थिति के कारण एड्रीनल-पीयूष-कॉर्टेक्स तंत्र का सक्रियण हो जाता है। यह उन अंतस्रावों को स्रावित करने के लिए प्रेरित करता है। 4. परानुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर के संसाधनों का अधिक सावधानीपूर्वक उपयोग करने को उद्धत करता है। जीवन ख़तरे का सामना करने के लिए, मुक़ाबला करने का प्रयास करता है। स्तंभ 2 : I. प्रतिरोध II. परिश्रांति III. बर्नआउट IV. सचेत (A) I-I, 2-II, 3-III, 4-IV (B) I-II, 2-III, 3-IV, 4-I (C) I-IV, 2-III, 3-I, 4-II (D) I-IV, 2-III, 3-II, 4-I

उत्तर। (B) I-II, 2-III, 3-IV, 4-I: परिश्रांति, बर्नआउट, सचेत प्रतिक्रिया, प्रतिरोध (सेल्ये का सामान्य अनुकूलन संलक्षण: सचेत → प्रतिरोध → परिश्रांति)।

CBSE 2026 · 63/1 उपयुक्त स्थान पर सही विकल्प का प्रयोग कीजिए। प्रतिरक्षक तंत्र में श्वेत रक्त कोशिकाएँ (_____) बाह्य तत्त्वों (_____) जैसे वायरस को पहचानकर नष्ट करते हैं। (A) एंटीजन / श्वेताणु (B) श्वेताणु / रोगप्रतिकारकों (C) एंटीजन / रोगप्रतिकारकों (D) श्वेताणु / एंटीजन

उत्तर। (D) श्वेताणु / एंटीजन।

CBSE 2026 · 63/1 नीचे दिए गए प्रश्न में, अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में चिह्नित दो कथन दिए गए हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए। अभिकथन (A) : सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण कल्पना तथा प्रतिमा का उपयोग कर दबाव-प्रबंधन में मदद करता है। कारण (R) : यह तब अधिक प्रभावशाली होता है जब मन शांत हो, शरीर विश्राम अवस्था में हो तथा आँखें बंद हों, ऐसा करने से अवांछित विचारों में कमी और ध्यान में स्थिरता आती है। (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है। (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या **नहीं** है। (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) ग़लत है। (D) अभिकथन (A) ग़लत है, लेकिन कारण (R) सही है।

उत्तर। (A) या (B) — बोर्ड दोनों स्वीकार करता है। सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण प्रतिमा और कल्पना का उपयोग करने वाली एक प्रभावी दबाव-प्रबंधन तकनीक है; यह तब सबसे अच्छा काम करती है जब मन शांत हो, शरीर विश्रांत हो और आँखें बंद हों, जिससे व्यवधान घटता है।

CBSE 2026 · 63/1 व्यक्ति अध्ययन : ऋतु उच्च विद्यालय की एक छात्रा है, जो अपनी अंतिम बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी कर रही है; वह छात्रवृत्ति पाना चाहती है, किंतु अपनी तुलना साथियों से करके स्वयं को अधूरा महसूस करती है; माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ और उसकी अपनी आकांक्षाएँ हैं; कला व डिज़ाइन तथा अभियांत्रिकी के बीच दुविधा है; रिश्तेदारों और सहपाठियों का सामाजिक दबाव है; वह चिड़चिड़ी हो गई है, उसे अकसर सिर-दर्द रहता है, सोने में परेशानी होती है और वह संवेगात्मक रूप से शिथिल महसूस करती है। ऋतु द्वारा अनुभूत लक्षणों के आधार पर दबाव के प्रकारों की पहचान कीजिए।

उत्तर। मनोवैज्ञानिक दबाव — मन में उत्पन्न: कुंठा, द्वंद्व, आंतरिक और सामाजिक दबाव (रिश्तेदारों की माँगों से सामाजिक दबाव भी)।

CBSE 2024 · 63/1 शोरगुल भरे वातावरण, आवागमन, पानी की कमी तथा यातायात की भीड़-भाड़ के कारण नरेश व्यक्तिगत दबाव महसूस करता है। इन दबावों को _____ के रूप में बताया जा सकता है। (A) जीवन घटनाओं (B) रोजमर्रा की परेशान करने वाली घटनाओं (C) अभिघातज घटनाओं (D) भौतिक दबाव

उत्तर। (B) रोजमर्रा की परेशान करने वाली घटनाओं — दैनिक जीवन के व्यक्तिगत दबाव (शोर, आवागमन, झगड़ालू पड़ोसी, पानी और बिजली की कमी, यातायात); संचित होने पर इनके गंभीर प्रभाव हो सकते हैं।

CBSE 2024 · 63/1 रीतिका के दबाव का स्तर उसके लिए अच्छा था और इससे उसके प्रदर्शन में भी सुधार हुआ। उसके दबाव-स्तर का वर्णन करने के लिए _____ शब्द का उपयोग किया जाता है। (A) तनाव (B) व्यथा (C) यूस्ट्रेस (D) मूल्यांकन 1

> **उत्तर। (C) यूस्ट्रेस** — दबाव का स्वस्थ, सकारात्मक स्तर जो अभिप्रेरित करता है और निष्पादन सुधारता है; व्यथा हानिकर प्रकार है।

CBSE 2024 · 63/1 इस प्रश्न में, अभिकथन (A) का कथन और उसके बाद तर्क (R) का कथन दिया गया है। कथनों को पढ़िए और उचित विकल्प का चयन कीजिए। अभिकथन (A) : महत्त्वपूर्ण परीक्षाओं का सामना कर रहे छात्र अत्यधिक दबावग्रस्त हो सकते हैं। तर्क (R) : अत्यधिक उच्च दबाव से ग्रस्त व्यक्तियों में प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता में बहुत कमी पाई गई है। (A) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं और तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है। (B) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या **नहीं** है। (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन तर्क (R) ग़लत है। (D) अभिकथन (A) ग़लत है, लेकिन तर्क (R) सही है। 1

> **उत्तर। (A) या (B)** — बोर्ड दोनों स्वीकार करता है। दोनों कथन सही हैं; अध्ययनों में अत्यधिक दबावग्रस्त लोगों, जैसे परीक्षा का सामना कर रहे विद्यार्थियों, में प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता में कमी (घटी हुई प्रतिरक्षा) पाई गई।

CBSE 2024 · 63/1 व्यक्ति अध्ययन : अग्निशमन विभाग को एक घर में आग लगने की सूचना मिली। आग गैस सिलेंडर के विस्फोट से लगी; सुमन की माँ रसोईघर में थीं, घबराहट में चिल्लाने लगीं और बेहोश हो गईं; सुमन ने खिड़की तोड़कर अपनी माँ को बाहर निकाला। सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) मॉडल का वर्णन करते हुए बताइए कि अग्नि (हानिकर उद्दीपक) का सुमन की माँ पर तत्काल क्या प्रभाव पड़ेगा ? 1

> **उत्तर।** वह **सचेत प्रतिक्रिया अवस्था** में है: हानिकर उद्दीपक **एड्रीनल-पीयूष-कॉर्टेक्स तंत्र** को सक्रिय करता है, जो दबाव-अनुक्रिया (लड़ो या भागो) उत्पन्न करने वाले अंतस्रावों के स्राव को प्रेरित करता है; वह अभिभूत होकर बेहोश हो गई।

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

CBSE 2025 · 63/1 आग्रहिता, दबाव के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है ? 2

> **उत्तर।** (i) **आग्रहिता** एक व्यवहार या जीवन कौशल है जो हमें अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं और विचारों को स्पष्ट और आत्मविश्वास से व्यक्त करने में सहायक है। (ii) यह किसी अनुरोध पर **"ना" कहने**, बिना संकोच के मत रखने और संवेगों को खुलकर व्यक्त करने की योग्यता है। (iii) आग्रही व्यक्ति आत्मविश्वासी होता है, उसका आत्म-सम्मान उच्च होता है और अनन्यता का सुदृढ़ बोध होता है, इसलिए वह अनुचित माँगों को अस्वीकार कर सकता है और भावनाओं को दबाने के बजाय दबावकारकों का सीधा सामना कर सकता है — इस प्रकार दबाव घटता है।

CBSE 2025 · 63/1 उसी व्यक्ति अध्ययन के आधार पर : दैनिक जीवन में सामाजिक दबाव के दो कारणों का उल्लेख कीजिए। 2

> **उत्तर।** कोई दो: (i) **कठिन सामाजिक अंतःक्रियाएँ**, जैसे विरोधाभासी या अशांत वैवाहिक या पारिवारिक संबंध; (ii) **मूल्यांकित निष्पादन की स्थितियाँ**, जहाँ दूसरे निर्णयात्मक या आलोचनात्मक हो सकते हैं (परीक्षा, साक्षात्कार); (iii) वे स्थितियाँ जिनमें व्यक्ति स्वयं को **अस्वीकृत, बहिष्कृत या उपेक्षित** अनुभव करता है; (iv) किसी समूह या समुदाय में अपनी **निम्न भूमिका या प्रतिष्ठा** का प्रत्यक्षण।

CBSE 2026 · 63/1 उसी व्यक्ति अध्ययन के आधार पर : ऋतु द्वारा अनुभूत दबाव के एक संवेगात्मक और एक मनोवैज्ञानिक प्रभाव का उल्लेख कीजिए। 2

उत्तर। सांवेगिक प्रभाव: सांवेगिक परिश्रांति, चिड़चिड़ापन, मनोदशा में उतार-चढ़ाव, अपर्याप्तता की भावना। **मनोवैज्ञानिक/शरीर-क्रियात्मक और व्यवहारात्मक प्रभाव:** सोने में परेशानी, बार-बार सिर-दर्द, निर्णय लेने में कठिनाई (कैरियर की दुविधा)। (दबाव के प्रभाव: सांवेगिक, शरीर-क्रियात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक।)

CBSE 2024 · 63/1 उसी व्यक्ति अध्ययन के आधार पर : आग फैलते समय सुमन और उसकी माँ लंबे समय तक दबाव में रही। सामान्य अनुकूलन संलक्षण मॉडल, सुमन और उसकी माँ की स्थिति को कैसे समझाता है ? 2

उत्तर। प्रतिरोध अवस्था: यदि दबाव लंबे समय तक बना रहे, तो परानुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर के संसाधनों का अधिक सावधानीपूर्वक उपयोग करने को उद्धत करता है; जीव ख़तरे का सामना करने का प्रयास करता है, जैसे मुक़ाबला करके — सुमन ने प्रतिरोध किया, खिड़की तोड़ी और अपनी माँ को बचाया। **परिश्रांति अवस्था:** उसी या अतिरिक्त दबावकारकों के समक्ष निरंतर उद्घाटन शरीर के संसाधन निष्कासित कर देता है (अभिभूत होकर उसकी माँ गिर पड़ी); दीर्घकालिक परिश्रांति मनोदैहिक बीमारी का कारण बन सकती है।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

CBSE 2025 · 63/1 आप एक ऐसे सेवार्थी/ग्राहक के साथ कार्य कर रहे हैं, जो अत्यधिक दबाव को अच्छी तरह संभालता है और स्वस्थ रहता है। आप दबाव-प्रबंधन की उनकी क्षमता का मूल्यांकन और समर्थन कैसे करेंगे ? 3

उत्तर। सेवार्थी **दबाव-प्रतिरोधी व्यक्तित्व / दृढ़ता** (कोबासा) दर्शाता है, जिसका आकलन **तीन C** से किया जा सकता है: (i) **प्रतिबद्धता** — कार्य, परिवार, शौक और सामाजिक जीवन के प्रति; (ii) **नियंत्रण** — जीवन में उद्देश्य और दिशा का बोध; (iii) **चुनौती** — जीवन के परिवर्तनों को ख़तरे के बजाय सामान्य और सकारात्मक मानना। समर्थन: इन विशेषताओं को सुदृढ़ करना, जीवन कौशलों (आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, स्वयं की देखभाल), सामाजिक अवलंब और स्वस्थ जीवन शैली (संतुलित आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति) को प्रोत्साहित करना।

CBSE 2026 · 63/1 (क) व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों का सामना करने की युक्तियों के उपयोग में संगत व्यक्तिगत विभिन्नताएँ प्रदर्शित करते हैं। इसके अंतर्गत प्रकट तथा अप्रकट दोनों प्रकार की क्रियाएँ सम्मिलित हैं। एंडलर और पार्कर द्वारा वर्णित दबाव का सामना करने की तीन युक्तियों का वर्णन कीजिए। **अथवा** (ख) रुचिका बहुत दबाव में है क्योंकि उसे अपनी संगीत प्रतियोगिता और साथ ही मेडिकल परीक्षाओं की तैयारी करनी है। रुचिका को दबाव प्रबंधन की चार तकनीकें सुझाइए। 3

उत्तर। (क) (i) **कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति:** दबावपूर्ण स्थिति और वैकल्पिक कार्य-विधियों के बारे में सूचना प्राप्त करना; प्राथमिकताएँ तय करना और समस्या पर सीधे कार्य करना। (ii) **संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति:** आशा बनाए रखने और अपने संवेगों को नियंत्रित करने के प्रयास; क्रोध और कुंठा की भावनाएँ निकालना; यह निर्णय कि कुछ नहीं किया जा सकता। (iii) **परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति:** स्थिति की गंभीरता को नकारना या कम समझना; दबावपूर्ण विचारों का सचेत दमन; आत्म-रक्षक विचार। **(ख)** (i) **विश्रांति तकनीकें** — दबाव के लक्षण घटाती हैं, जैसे गहरी साँस और क्रमिक माँसपेशी-विश्रांति। (ii) **ध्यान** — सीखा हुआ ध्यान-नियोजन जो ध्यान को पुनः केंद्रित करता है और परिवर्तित चेतना अवस्था लाता है। (iii) **जैवप्रतिप्राप्ति** — दबाव की शरीर-क्रियात्मक अनुक्रियाओं का निरीक्षण और न्यूनीकरण। (iv) **सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण** — वांछित परिणाम की सकारात्मक प्रतिमा। (v) **संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें** — नकारात्मक विचारों को बदलने वाला दबाव संचारण प्रशिक्षण। (vi) **व्यायाम** — शारीरिक क्रियाशीलता तनाव मुक्त करती है। साथ ही समय प्रबंधन और स्वस्थ दिनचर्या।

CBSE 2024 · 63/1 व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए सक्षम बनाने वाले किन्हीं तीन जीवन कौशलों के विषय में बताइए। 3

उत्तर। कोई तीन: (i) **आग्रहिता** — भावनाओं, आवश्यकताओं और विचारों को स्पष्ट और आत्मविश्वास से व्यक्त करना; "ना" कहने की योग्यता। (ii) **समय प्रबंधन** — समय की योजना बनाना, प्राथमिकता तय करना, यथार्थवादी लक्ष्य रखना, जो बदला जा सकता है उसे बदलना और जो नहीं बदला जा सकता उसे स्वीकार करना। (iii) **सविवेक चिंतन** — विकृत चिंतन और अतार्किक विश्वासों को चुनौती देना, अवांछित नकारात्मक विचारों को हटाना, सकारात्मक चिंतन। (iv) **संबंधों में सुधार** — सुनना, व्यक्त करना, समझाना, ईर्ष्या से बचना। (v) **स्वयं की देखभाल** — दबाव के प्रबंधन के लिए स्वस्थ आहार, व्यायाम, नींद, साँस। (vi) **असहायक आदतों पर विजय** — पूर्णतावाद, परिहार, टालमटोल।

अभ्यास-सेट

1. यूस्ट्रेस क्या है ?
2. आधुनिक दबाव-अनुसंधान का जनक किसे कहा जाता है ?
3. प्राथमिक मूल्यांकन में नकारात्मक घटना के तीन मूल्यांकन बताइए।
4. दैनिक परेशानियाँ क्या हैं ?
5. GAS की तीन अवस्थाओं के नाम बताइए।
6. मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान किसका अध्ययन करता है ?
7. एंडलर और पार्कर की सामना करने की तीन युक्तियों के नाम बताइए।
8. दृढ़ता के तीन C कौन-से हैं ?

उत्तर

उत्तर। 1. दबाव का वह स्तर जो आपके लिए अच्छा है और शीर्ष निष्पादन में सहायक है।
2. हैंस सेल्ये।
3. क्षति, ख़तरा, चुनौती।
4. दैनिक जीवन के व्यक्तिगत दबाव: आवागमन, शोर, कमी, यातायात।
5. सचेत प्रतिक्रिया, प्रतिरोध, परिश्रांति।
6. मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा तंत्र के बीच संबंध।
7. कृत्य-अभिविन्यस्त, संवेग-अभिविन्यस्त, परिहार-अभिविन्यस्त।
8. प्रतिबद्धता, नियंत्रण, चुनौती।

बहुविकल्पीय प्रश्न: 20 MCQs

1. बाह्य दबावकारकों के प्रति अनुक्रिया को क्या कहते हैं ?
   (a) मूल्यांकन (b) यूस्ट्रेस (c) तनाव (d) परेशानी
2. दबाव को "किसी भी माँग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया" किसने परिभाषित किया ?
   (a) हैंस सेल्ये (b) लेज़ारस (c) कोबासा (d) मीचेनबॉम
3. अपने सामना करने के संसाधनों का आकलन क्या है ?
   (a) प्राथमिक मूल्यांकन (b) ख़तरा (c) क्षति (d) द्वितीयक मूल्यांकन
4. घटना से भविष्य में संभावित हानि का मूल्यांकन किस रूप में होता है ?
   (a) क्षति (b) ख़तरा (c) तनाव (d) चुनौती
5. कैटेकोलामाइन किसके द्वारा स्रावित होते हैं ?
   (a) पीयूष ग्रंथि (b) अधिवृक्क ग्रंथि (c) थायरॉइड (d) केवल अधश्चेतक
6. जो दबाव हम अपने मन में उत्पन्न करते हैं, वह है:
   (a) सामाजिक दबाव (b) शारीरिक दबाव (c) पर्यावरणीय दबाव (d) मनोवैज्ञानिक दबाव

FREE SAMPLE | Buy the complete pack at notesbazar.in | page 14 of 15

7. आवागमन, शोरगुल वाले पड़ोसी और पानी की कमी हैं:
(a) दैनिक परेशानियाँ (b) अभिघातज घटनाएँ (c) जीवन घटनाएँ (d) द्वंद्व

8. पुनरावृत्ति-दृश्य और अवांछित विचार किसके बाद विशिष्ट रूप से होते हैं ?
(a) परेशानियाँ (b) जीवन घटनाएँ (c) अभिघातज घटनाएँ (d) कुंठा

9. संभावित दबावपूर्ण जीवन घटना मापनी किसने विकसित की ?
(a) लेज़ारस और फोकमैन (b) होल्म्स और राहे (c) एंडलर और पार्कर (d) सिंह, कौर और कौर

10. शारीरिक, सांवेगिक और मनोवैज्ञानिक परिश्रांति क्या है ?
(a) यूस्ट्रेस (b) बर्नआउट (c) तनाव (d) सचेत

11. GAS की पहली अवस्था कौन-सी है ?
(a) प्रतिरोध (b) परिश्रांति (c) सचेत प्रतिक्रिया (d) पुनप्राप्ति

12. वायरस और ट्यूमर से लड़ने वाली कोशिकाएँ हैं:
(a) प्राकृतिक नाशक कोशिकाएँ (b) टी-सहायक कोशिकाएँ (c) लाल रक्त कोशिकाएँ (d) बी कोशिकाएँ

13. HIV किस पर आक्रमण करता है ?
(a) बी कोशिकाएँ (b) टी-सहायक कोशिकाएँ (c) प्राकृतिक नाशक कोशिकाएँ (d) एंटीजन

14. "मैंने कार्य-योजना बनाई और उसका पालन किया" है:
(a) संवेग-केंद्रित (b) परिहार (c) समस्या-केंद्रित (d) अस्वीकरण

15. किसी समस्या को भूलने के लिए टीवी देखना है:
(a) कृत्य-अभिविन्यस्त (b) संवेग-अभिविन्यस्त (c) समस्या-केंद्रित (d) परिहार-अभिविन्यस्त

16. दबाव संचारण प्रशिक्षण किसने विकसित किया ?
(a) मीचेनबॉम (b) सेल्ये (c) लेज़ारस (d) कोबासा

17. वर्तमान शरीर-क्रियात्मक क्रिया की प्रतिपुष्टि का प्रयोग किसमें होता है ?
(a) जैवप्रतिप्राप्ति (b) ध्यान (c) मानस-प्रत्यक्षीकरण (d) विश्रांति

18. दृढ़ता के तीन C किसने प्रस्तावित किए ?
(a) सेल्ये (b) मीचेनबॉम (c) लेज़ारस (d) कोबासा

19. किसी अनुरोध पर "ना" कहने की योग्यता क्या है ?
(a) समय प्रबंधन (b) आग्रहिता (c) स्वयं की देखभाल (d) सविवेक चिंतन

20. अनुपस्थित मित्र को नोट्स देना है:
(a) सांवेगिक अवलंब (b) सूचनात्मक अवलंब (c) मूर्त अवलंब (d) प्रत्यक्षित अवलंब

1 (c) · 2 (a) · 3 (d) · 4 (b) · 5 (b) · 6 (d) · 7 (a) · 8 (c) · 9 (d) · 10 (b) · 11 (c) · 12 (a) · 13 (b) · 14 (c) · 15 (d) · 16 (a) · 17 (a) · 18 (d) · 19 (b) · 20 (c)

अभिकथन–कारण (6)

(a) A और R दोनों सही हैं, R, A की सही व्याख्या है। (b) दोनों सही हैं, R, A की व्याख्या नहीं है। (c) A सही, R ग़लत। (d) A ग़लत, R सही।

1. A: महत्त्वपूर्ण परीक्षाओं का सामना कर रहे विद्यार्थियों में प्रतिरक्षा घटी हुई पाई जाती है। R: अत्यधिक दबावग्रस्त लोगों में प्राकृतिक नाशक कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता में कमी पाई जाती है।
2. A: सारा दबाव हानिकर होता है। R: यूस्ट्रेस शीर्ष निष्पादन प्राप्त करने में सहायक है।
3. A: प्रत्यक्षित सामाजिक अवलंब कल्याण से जुड़ा है। R: बड़ा सामाजिक नेटवर्क बनाए रखना समय-साध्य और श्रम-साध्य है।
4. A: सेल्ये के GAS मॉडल की आलोचना हुई है। R: यह मनोवैज्ञानिक कारकों को बहुत सीमित भूमिका देता है।
5. A: सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण शांत मन और बंद आँखों के साथ सबसे अच्छा काम करता है। R: इससे अवांछित विचारों का व्यवधान घटता है।

6. A: खिंचाव वाले व्यायाम शरीर का प्रबोधन स्तर बढ़ाते हैं। R: जॉगिंग जैसे वायुजीवी व्यायाम शरीर का प्रबोधन स्तर बढ़ाते हैं।

उत्तर-कुंजी: 1 (a) · 2 (d) · 3 (b) · 4 (a) · 5 (a) · 6 (d)

- **रात्रि-पूर्व सारांश:** दबाव = संतुलन बिगाड़ने और सामना करने की क्षमता से अधिक घटनाओं के प्रति अनुक्रिया; स्ट्रिक्टस/स्ट्रिंगेरे; दबावकारक → तनाव; यूस्ट्रेस बनाम व्यथा; सेल्ये (अविशिष्ट अनुक्रिया); समस्थापन; लेज़ारस: प्राथमिक (क्षति, ख़तरा, चुनौती) और द्वितीयक मूल्यांकन; पूर्व अनुभव, नियंत्रणीयता। अनुक्रियाएँ: अधश्चेतक → स्वायत्त तंत्र/अधिवृक्क कैटेकोलामाइन (लड़ो या भागो) और पीयूष कॉर्टिसोल; सांवेगिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक। आयाम: तीव्रता, अवधि, जटिलता, भविष्यकथनीयता।
- प्रकार: शारीरिक/पर्यावरणीय, मनोवैज्ञानिक (कुंठा, द्वंद्व, आंतरिक और सामाजिक दबाव), सामाजिक। स्रोत: जीवन घटनाएँ (होल्म्स और राहे; सिंह, कौर और कौर, SI मद), परेशानियाँ, अभिघातज घटनाएँ। प्रभाव: सांवेगिक, शरीर-क्रियात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक; परीक्षा दुश्चिंता; बर्नआउट; 50–70% रोग। GAS: सचेत, प्रतिरोध, परिश्रांति। प्रतिरक्षा: श्वेताणु, एंटीजन, टी, टी-सहायक (HIV), बी, NK कोशिकाएँ; दबाव में NK कोशिका-विषाक्तता घटती है।
- सामना करना: एंडलर और पार्कर (कार्य, संवेग, परिहार); लेज़ारस और फोकमैन (समस्या- बनाम संवेग-केंद्रित)। तकनीकें: विश्रांति (निचला शरीर → चेहरा), ध्यान, जैवप्रतिप्राप्ति (3 चरण), सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण, दबाव संचारण (मीचेनबॉम: आकलन, न्यूनीकरण, अनुप्रयोग), व्यायाम (4 × 30 मिनट)। दृढ़ता (कोबासा: प्रतिबद्धता, नियंत्रण, चुनौती)। जीवन कौशल: आग्रहिता, समय प्रबंधन, सविवेक चिंतन, संबंध, स्वयं की देखभाल, अनुपयोगी आदतें। सकारात्मक स्वास्थ्य: आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति, आशावाद, सामाजिक अवलंब (मूर्त, सूचनात्मक, सांवेगिक); स्थिति स्थापन (मेरे पास है, मैं हूँ, मैं कर सकता हूँ)।

SAMPLE · notesbazar.in