MEDHA AI

APPSC PAPER I: GENERAL STUDIES & MENTAL ABILITY · PSYCHOLOGY

Adjustment and stress

ఉచిత నోట్స్ PDF · 2 నోట్స్ · 25 Oct 2026

Medha AI ఉచిత స్టడీ మెటీరియల్. మీ పరీక్షకు నోట్స్, ప్రాక్టీస్, మాక్ టెస్టులు, పాత పేపర్ల కోసం **app.medhaai.in** లో ఉచితంగా మొదలుపెట్టండి.

1. సర్దుబాటు, నిరాశ, సంఘర్షణ, ఒత్తిడికి మూలాలు
2. ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలు, ఎదుర్కోవడం, ఒత్తిడి నిర్వహణ

medhaai.in

Notes · Practice · Mock tests · Previous papers

Start free at
app.medhaai.in

1 సర్దుబాటు, నిరాశ, సంఘర్షణ, ఒత్తిడికి మూలాలు

సర్దుబాటు (adjustment) అంటే ఒకరి అవసరాలను పరిసరాల డిమాండ్లతో సమతుల్యం చేసే నిరంతర ప్రక్రియ; ఒక అవసరం అడ్డుకోబడినప్పుడు మనం నిరాశ (frustration) అనుభవిస్తాం, రెండు పరస్పర విరుద్ధ ప్రేరణలు ఒకేసారి లాగినప్పుడు సంఘర్షణ (conflict) ఎదుర్కొంటాం (లెవిన్ రకాలు), మన ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని మించిన ఏ డిమాండ్ అయినా ఒత్తిడి (stress)గా అనిపిస్తుంది; ఇది భౌతిక-పర్యావరణ, మానసిక, సామాజిక ఒత్తిడి కారకాల (stressors) నుంచి, పెద్ద జీవిత ఘటనల నుంచి, చిన్న రోజువారీ చికాకుల నుంచి వస్తుంది. ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలు, ఎదుర్కోవడం, ఒత్తిడి నిర్వహణ PSY-ST-02లో; అంచనా (appraisal), యెర్కిస్-డాడ్సన్, టైప్ A MAB-EI-02లో ఉన్నాయి.

ముఖ్య వాస్తవాలు

- **సర్దుబాటు**: ఒక వ్యక్తి **పర్యావరణ డిమాండ్లతో** (ఇతరులు, పని, నియమాలు) వ్యవహరిస్తూనే తన **అవసరాలను** తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ సామరస్యపూర్వక సమతుల్యతను కాపాడుకొనే ప్రక్రియ. ఇది ఒక్కసారి ఏర్పడే స్థితి కాదు, నిరంతరమైనది.
- **అసర్దుబాటు (maladjustment)**: ఆ సమతుల్యతను సాధించడంలో దీర్ఘకాల వైఫల్యం; నిరంతర ఆందోళన, బలహీన సంబంధాలు, పనిలో లేదా చదువులో వైఫల్యం, అనారోగ్యకర రక్షణల రూపంలో కనిపిస్తుంది.
- **నిరాశ**: ఒక **ప్రేరణ లేదా లక్ష్యం అడ్డుకోబడినప్పుడు** కలిగే భావన. మూలాలు (మోర్గాన్, కింగ్ (Morgan and King)):
  - **పర్యావరణ**: బయటి అడ్డంకి (రాని బస్సు, ఒక నియమం, ప్రకృతి విపత్తు);
  - **వ్యక్తిగత**: సొంత పరిమితులు (సామర్థ్య లోపం, శారీరక వైకల్యం, అవాస్తవిక లక్ష్యాలు);
  - **సంఘర్షణ**: అడ్డంకి తనలోని మరో ప్రేరణ నుంచి వస్తుంది.
- **నిరాశ-దూకుడు పరికల్పన (frustration-aggression hypothesis)**: **డాలర్డ్, మిల్లర్ (Dollard, Miller), సహచరులు (1939)**: నిరాశ ఏదో ఒక రూపంలో **దూకుడు (aggression)**కు దారితీస్తుంది. నిరాశకు ఇతర ప్రతిచర్యలు: **ప్రతిగమనం (regression)**, **ఉపసంహరణ / ఉదాసీనత (withdrawal / apathy)**, **స్థిరీకరణ (fixation)** (విఫలమైన ప్రతిస్పందనను పునరావృతం చేయడం), కోపం **స్థానాంతరణం (displacement)**, లేదా నిర్మాణాత్మక సమస్యా పరిష్కారం.
- **సంఘర్షణ**: ఒక వ్యక్తి ఒకేసారి **రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పరస్పర విరుద్ధ ప్రేరణలను (అవసరాలు లేదా లక్ష్యాలు)** ఎదుర్కొనే స్థితి; ఒకదాన్ని తీర్చడం మరొకదాన్ని అడ్డుకుంటుంది. సంఘర్షణ ఒక **మానసిక** ఒత్తిడి కారకం.
- **కర్ట్ లెవిన్ (Kurt Lewin)** మూడు ప్రాథమిక సంఘర్షణలను వర్ణించాడు (క్షేత్ర సిద్ధాంతం (field theory), 1935); **ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార (double approach-avoidance)** సంఘర్షణను తర్వాత ఇతర పరిశోధకులు చేర్చారు (హోవ్‌లాండ్, సియర్స్ (Hovland and Sears), 1938):

సంఘర్షణ	ఎంపిక	ఉదాహరణ
ఉపగమన-ఉపగమన (approach-approach)	రెండు ఆకర్షణీయ లక్ష్యాలు	రెండు మంచి ఉద్యోగ అవకాశాలు
పరిహార-పరిహార (avoidance-avoidance)	రెండు అసహ్యకర లక్ష్యాలు ("ముందు నుయ్యి వెనుక గొయ్యి")	పరీక్షకు చదవడం లేదా తప్పడం
ఉపగమన-పరిహార (approach-avoidance)	మంచి, చెడు రెండు వైపులూ ఉన్న ఒకే లక్ష్యం	దూర ప్రాంతంలో మంచి జీతం గల పదవి
ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార	రెండు లక్ష్యాలు, ఒక్కొక్కదానికి మంచి, చెడు వైపులు	ఒక్కొక్కటి లాభనష్టాలు గల రెండు కళాశాలల మధ్య ఎంపిక

- **ఒత్తిడి** (2023లో ఏపీపీఎస్సీ (APPSC) ఉపయోగించిన నిర్వచనం): ఒక జీవి **సమతౌల్యాన్ని భంగపరిచి**, ఆ వ్యక్తి **ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని మించిన** ఉద్దీపన ఘటనకు అది చూపే **ప్రతిస్పందనల సరళి**.
- **ఒత్తిడి కారకం**: ఒత్తిడిని కలిగించే ఘటన లేదా డిమాండ్. **ఒత్తిడి** అంటే ప్రతిచర్య.
- **హాన్స్ సెలీ (Hans Selye)**, "ఒత్తిడి పరిశోధన పితామహుడు", ఒత్తిడిని **ఏ డిమాండ్‌కైనా శరీరం చూపే నిర్దిష్టం కాని ప్రతిస్పందన**గా నిర్వచించాడు. దానిని **సుఒత్తిడి (eustress)** (సానుకూల, ఉపయోగకర ఒత్తిడి, శక్తినిచ్చి పనితీరుకు తోడ్పడే స్థాయి), **దుఃఒత్తిడి (distress)** (హానికర, అధిక ఒత్తిడి)గా విభజించాడు.
- **మూడు రకాల ఒత్తిడి / ఒత్తిడి కారకాలు** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ (NCERT)):
  - **భౌతిక, పర్యావరణ**: శారీరక డిమాండ్లు (అధిక పని, నిద్రలేమి, సరైన ఆహారం లేకపోవడం, అనారోగ్యం), పర్యావరణ పరిస్థితులు (**శబ్దం, రద్దీ, కాలుష్యం, వేడి లేదా చలి, ప్రకృతి విపత్తులు**).
  - **మానసిక**: మన సొంత మనసులో పుట్టేవి: **నిరాశ, సంఘర్షణలు, అంతర్గత ఒత్తిళ్లు, సామాజిక ఒత్తిళ్లు**.
  - **సామాజిక**: ఇతరులతో పరస్పర చర్య నుంచి వచ్చేవి: **కుటుంబంలో మరణం లేదా అనారోగ్యం, దెబ్బతిన్న సంబంధాలు, పొరుగువారితో గొడవలు**, విడిపోవడం, విందుల వంటి సామాజిక కార్యక్రమాలు.
- **ఒత్తిడికి మూడు మూలాలు** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ): **జీవిత ఘటనలు**, **చికాకులు**, **విపత్కర ఘటనలు**.
- **హోమ్స్, రాహే (Holmes and Rahe) (1967)**: **సామాజిక పునఃసర్దుబాటు నిర్ధారణ మాపని (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)**, **జీవిత మార్పు ప్రమాణాల (life change units)**లో స్కోర్ చేసిన 43 జీవిత ఘటనలు; జీవిత భాగస్వామి మరణం అత్యధికం (100). వివరాలు, స్కోరింగ్ MAB-EI-02లో.
- **పీఎస్ఎల్ఈఎస్ (PSLES, Presumptive Stressful Life Events Scale)**: **భారతీయ** జీవిత ఘటనల మాపని, **సింగ్, కౌర్, కౌర్ (Singh, Kaur and Kaur) (1984)**, భారతీయ వయోజనుల కోసం రేటింగ్ ఇచ్చిన 51 ఘటనలు; ఇక్కడ కూడా **జీవిత భాగస్వామి మరణం** అగ్రస్థానంలో ఉంది, **ఆకస్మిక ప్రమాదాలు లేదా ఆఘాతం** పరీక్షల వంటి సాధారణ ఘటనల కంటే ఎక్కువ రేటింగ్ పొందాయి.
- **రోజువారీ చికాకులు (daily hassles)**: చిన్న, నిత్య చికాకులు (ట్రాఫిక్, క్యూలు, వస్తువులు కనిపించకపోవడం, ఇంట్లో గొడవలు). **చికాకుల మాపని (Hassles Scale)**: **కానర్, కోయిన్, షేఫర్, లాజరస్ (Kanner, Coyne, Schaefer and Lazarus) (1981)**, వీరు **ఉల్లాస సంఘటనలను (uplifts)** (చిన్న ఆహ్లాదకర ఘటనలు) కూడా జాబితా చేశారు. పెద్ద జీవిత ఘటనల కంటే చికాకులే ఆరోగ్య సమస్యలను **మెరుగ్గా** అంచనా వేస్తాయి.
- **విపత్కర ఘటనలు (traumatic events)**: తీవ్ర ఘటనలు (ప్రమాదాలు, అగ్నిప్రమాదాలు, హింసాత్మక నేరాలు, భూకంపాలు); వీటి ప్రభావం దీర్ఘకాలం ఉండి, ఆఘాతానంతర ఒత్తిడి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు.

వివరణ

1. బాగా సర్దుబాటు చేసుకున్న వ్యక్తిలో కనిపించేవి

లక్షణం	ఎలా కనిపిస్తుంది
సొంత బలాలు, పరిమితులపై అవగాహన	వాస్తవిక లక్ష్యాలు, తనను తాను అంగీకరిస్తాడు
సరళత్వం	పరిస్థితి మారితే ప్రణాళికలు మార్చుకుంటాడు
అవసరాలు, డిమాండ్ల మధ్య సమతుల్యత	సొంత అవసరాలను విస్మరించకుండా విధులను నిర్వర్తిస్తాడు
మంచి సంబంధాలు	కుటుంబం, తోటివారు, పెద్దలతో కలిసిమెలిసి ఉంటాడు
సమస్యా పరిష్కార దృక్పథం	కష్టాల నుంచి తప్పించుకోకుండా వాటిని ఎదుర్కొంటాడు

సర్దుబాటుకు రెండు వైపులు: పరిసరాలకు తగ్గట్టు **తనను** మార్చుకోవడం (అనుగుణ్యత (accommodation)), తనకు తగ్గట్టు **పరిసరాలను** మార్చడం. సర్దుబాటును వయస్సు, సంస్కృతి, సందర్భాన్ని బట్టి అంచనా వేస్తారు: ఒక పరిసరంలో సర్దుబాటైన ప్రవర్తన మరొకదానిలో కాకపోవచ్చు.

2. నిత్య జీవితంలో నిరాశ. రెండు మార్కుల తేడాతో ర్యాంకు కోల్పోయిన విద్యార్థి (వ్యక్తిగత మూలం), కరవులో పంట నష్టపోయిన రైతు (పర్యావరణ మూలం), ఇష్టపడిన అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటూనే తల్లిదండ్రుల ఆమోదమూ కోరుకొనే యువకుడు (సంఘర్షణ మూలం). భావన ఒకటే (అడ్డుకోబడిన లక్ష్యం), మూలం వేరు.

నిరాశకు ప్రతిచర్యలు

ప్రతిచర్య	అర్థం	ఉదాహరణ
దూకుడు	అడ్డంకిపై లేదా మరొకరిపై దాడి	కండక్టర్‌పై అరవడం
స్థానాంతరణం	కోపాన్ని సురక్షితమైన లక్ష్యంపై చూపడం	బాస్‌పై కోపం, పిల్లవాడిని తిట్టడం
ప్రతిగమనం	పసితనపు ప్రవర్తనకు తిరిగి వెళ్లడం	ఒక పెద్దవాడు పిల్లవాడిలా అలగడం లేదా ఏడవడం
ఉపసంహరణ / ఉదాసీనత	వదిలేయడం, ఆసక్తి కోల్పోవడం	పదేపదే వైఫల్యం తర్వాత చదువు మానేయడం
స్థిరీకరణ	విఫలమైన అదే ప్రతిస్పందనను పునరావృతం చేయడం	ఇరుక్కుపోయిన తలుపును మళ్లీ మళ్లీ నెట్టడం

1939 పరికల్పనను తర్వాత మృదువుగా మార్చారు (మిల్లర్, 1941): నిరాశ దూకుడుకు **సంసిద్ధత**ను సృష్టిస్తుంది, కానీ ఇతర ప్రతిస్పందనలూ సాధ్యమే, దూకుడుకు నిరాశ కాక ఇతర కారణాలూ ఉంటాయి.

3. లెవిన్ సంఘర్షణలు: ఏది అత్యంత కష్టం?

- **ఉపగమన-ఉపగమన** పరిష్కరించడం **అత్యంత సులువు**: ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోగానే మరొకదాని ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది.
- **పరిహార-పరిహార** అత్యంత **అసహ్యకరమైనది**: ఆ వ్యక్తి ఎంచుకోకుండా ఊగిసలాడుతాడు లేదా తప్పించుకోవడానికి ("క్షేత్రాన్ని వదిలేయడం") ప్రయత్నిస్తాడు.
- **ఉపగమన-పరిహార ఊగిసలాట (vacillation)**ను కలిగిస్తుంది: లక్ష్యం దగ్గరయ్యే కొద్దీ ఆకర్షణ కంటే భయం వేగంగా పెరుగుతుంది, కాబట్టి ఆ వ్యక్తి ముందుకు వెళ్లి మళ్లీ వెనక్కి తగ్గుతాడు (మిల్లర్ ప్రవణతలు (gradients): పరిహార ప్రవణత ఉపగమన ప్రవణత కంటే ఏటవాలుగా ఉంటుంది).
- **ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార** నిజ జీవితంలో సాధారణ రూపం: చాలా ఎంపికలలో రెండు వైపులా లాభాలు, నష్టాలు ఉంటాయి.

4. మానసిక ఒత్తిడి కారకాలు వివరంగా (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ నాలుగు)

ఒత్తిడి కారకం	అర్థం	ఉదాహరణ
నిరాశ	ఒక అవసరం లేదా లక్ష్యం అడ్డుకోబడుతుంది	ఇంటర్వ్యూలో విఫలమవడం
సంఘర్షణ	రెండు పరస్పర విరుద్ధ అవసరాలు లేదా ప్రేరణలు	వృత్తి vs కుటుంబ కోరికలు
అంతర్గత ఒత్తిళ్లు	మనపై మనకున్న నమ్మకాలు, అంచనాలు	"ప్రతి పరీక్షలో నేనే మొదటి స్థానంలో ఉండాలి"
సామాజిక ఒత్తిళ్లు	చుట్టూ ఉన్నవారి డిమాండ్లు	పెళ్లి లేదా ఉద్యోగం కోసం బంధువుల ఒత్తిడి

"సామాజిక ఒత్తిళ్లు" (మానసిక ఒత్తిడి కారకం: మనలో మనం అనుభవించే ఒత్తిడి), **"సామాజిక ఒత్తిడి"** (పరస్పర చర్య నుంచి వచ్చే ఒత్తిడి కారకం: కుటుంబంలో మరణం, పొరుగువారితో గొడవ) మధ్య గందరగోళపడవద్దు. **రద్దీ**, **శబ్దం పర్యావరణ** కారకాలు, సామాజికమైనవి కావు.

5. జీవిత ఘటనలు vs రోజువారీ చికాకులు

	జీవిత ఘటనలు	రోజువారీ చికాకులు
పరిమాణం	మంచి, చెడు రెండు రకాల పెద్ద మార్పులు	చిన్న, తరచూ వచ్చే చికాకులు
మాపని	హోమ్స్-రాహే SRRS (1967); PSLES (భారత్, 1984)	చికాకుల మాపని (కానర్, ఇతరులు, 1981)

	జీవిత ఘటనలు	రోజువారీ చికాకులు
తర్కం	ప్రతి మార్పుకూ పునఃసర్దుబాటు అవసరం, కాబట్టి వివాహం, పదోన్నతి కూడా లెక్కలోకి వస్తాయి	రోజురోజుకూ అరుగుదల పేరుకుపోతుంది
ఆరోగ్యంతో సంబంధం	ఆశించిన దానికంటే బలహీనం	బలమైనది; చికాకులు లక్షణాలను మెరుగ్గా అంచనా వేస్తాయి

జీవిత ఘటనల మాపనులు గత సంవత్సరంలోని ఘటనల స్కోర్లను కూడతాయి: మొత్తం ఎంత ఎక్కువైతే అనారోగ్య ప్రమాదం అంత ఎక్కువ. పాశ్చాత్య స్కోర్లు ప్రతి సంస్కృతికీ సరిపోవు, అందుకే భారతీయ పరిశోధకులు భారతీయ ఘటనలు, రేటింగ్‌లతో PSLESను రూపొందించారు.

6. ఒత్తిడి వ్యక్తిగతం. ఒకే ఘటన వేర్వేరు వ్యక్తులకు వేర్వేరుగా ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి దానిని ఎలా **అంచనా వేస్తాడు** (ముప్పుగానా, సవాలుగానా), ఎదుర్కోవడానికి తన వనరులు సరిపోతాయని నమ్ముతాడా అన్నదే ముఖ్యం (లాజరస్; MAB-EI-02 చూడండి). అందుకే నిర్వచనం "చెడ్డ ఘటన" అని కాక "ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని మించిన" అని చెబుతుంది.

7. ఉదాహరణ. "ఒక ప్రొబేషన్ అధికారి పదోన్నతితో (కానీ కుటుంబానికి దూరంగా) విశాఖపట్నానికి బదిలీ, పదోన్నతి లేకుండా గుంటూరులోనే ఉండటం మధ్య ఎంచుకోవాలి." ఇది ఏ సంఘర్షణ? సాధన. ప్రతి ఎంపికకూ ఒక లాభం, ఒక నష్టం ఉన్నాయి: **ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార**. ప్రశ్న "దూర ప్రాంతంలో పదోన్నతి" మాత్రమే ఇస్తే అది **ఉపగమన-పరిహార** అవుతుంది.

తరచూ చేసే పొరపాట్లు

✗ "మనల్ని బాధించే ఘటనే ఒత్తిడి." ✓ ఘటన **ఒత్తిడి కారకం**; ఒత్తిడి అంటే దానికి చూపే **ప్రతిస్పందనల సరళి**.

✗ "అనుకూల అవసరాల నుంచి లేదా అధిక సామాజిక డిమాండ్ల నుంచి సంఘర్షణ పుడుతుంది." ✓ ఒకేసారి ఉండే **పరస్పర విరుద్ధ ప్రేరణల** నుంచి సంఘర్షణ పుడుతుంది.

✗ "రద్దీ ఒక సామాజిక ఒత్తిడి కారకం." ✓ రద్దీ, శబ్దం **భౌతిక / పర్యావరణ** ఒత్తిడి కారకాలు; సామాజిక కారకాలు సంబంధాల నుంచి వస్తాయి (కుటుంబంలో అనారోగ్యం, పొరుగువారితో గొడవలు).

✗ "సంఘర్షణ ఒక సామాజిక ఒత్తిడి కారకం." ✓ సంఘర్షణ (నిరాశ, అంతర్గత, సామాజిక ఒత్తిళ్ల లాగే) ఒక **మానసిక** ఒత్తిడి కారకం.

✗ "ఉపగమన-పరిహార అంటే రెండు చెడ్డ విషయాల మధ్య ఎంపిక." ✓ అది **పరిహార-పరిహార**; ఉపగమన-పరిహార అంటే **మంచి, చెడు రెండు వైపులూ ఉన్న ఒకే లక్ష్యం**.

✗ "లెవిన్ నాలుగు సంఘర్షణ రకాలను ఇచ్చాడు." ✓ లెవిన్ ఇచ్చినవి **మూడు**; **ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార** తర్వాత చేర్చారు.

✗ "ఒత్తిడి అంతా చెడ్డదే." ✓ సెలీ **సుఒత్తిడి** సానుకూలమైనది; **దుఃఒత్తిడి** మాత్రమే హాని చేస్తుంది.

✗ "హోమ్స్-రాహే మాపనిలో అసహ్యకర జీవిత ఘటనలు మాత్రమే లెక్కలోకి వస్తాయి." ✓ వివాహం, అసాధారణ వ్యక్తిగత విజయం సహా **ఏ మార్పైనా** లెక్కలోకి వస్తుంది.

✗ "PSLES అమెరికన్ జీవిత ఘటనల మాపని." ✓ PSLES **భారతీయ** మాపని (సింగ్, కౌర్, కౌర్, 1984); అమెరికన్‌ది **SRRS** (హోమ్స్, రాహే, 1967).

✗ "రోజువారీ చికాకుల కంటే పెద్ద జీవిత ఘటనలే ఆరోగ్య సమస్యలను మెరుగ్గా అంచనా వేస్తాయి." ✓ **రోజువారీ చికాకులే** మెరుగైన సూచిక.

త్వరిత పునశ్చరణ

- సర్దుబాటు = సొంత అవసరాలను పర్యావరణ డిమాండ్లతో సమతుల్యం చేయడం; అసర్దుబాటు = అలా చేయడంలో దీర్ఘకాల వైఫల్యం.
- నిరాశ = అడ్డుకోబడిన లక్ష్యం; మూలాలు: పర్యావరణ, వ్యక్తిగత, సంఘర్షణ.
- డాలర్డ్, మిల్లర్ 1939: నిరాశ → దూకుడు; ప్రతిగమనం, ఉపసంహరణ, స్థిరీకరణ, స్థానాంతరణం కూడా.
- సంఘర్షణ = ఒకేసారి పరస్పర విరుద్ధ ప్రేరణలు.
- లెవిన్: ఉపగమన-ఉపగమన, పరిహార-పరిహార, ఉపగమన-పరిహార (+ తర్వాత ద్వంద్వ ఉపగమన-పరిహార).
- ఒత్తిడి = సమతౌల్యాన్ని భంగపరిచి ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని మించిన ఘటనకు ప్రతిస్పందనలు.
- సెలీ: సుఒత్తిడి (మంచి) vs దుఃఒత్తిడి (చెడు).
- రకాలు: భౌతిక-పర్యావరణ (శబ్దం, రద్దీ), మానసిక (నిరాశ, సంఘర్షణ, అంతర్గత, సామాజిక ఒత్తిళ్లు), సామాజిక (కుటుంబంలో అనారోగ్యం, పొరుగువారు).
- మూలాలు: జీవిత ఘటనలు, చికాకులు, విపత్కర ఘటనలు.
- SRRS: హోమ్స్, రాహే 1967; PSLES: సింగ్, కౌర్, కౌర్ 1984 (భారత్); చికాకుల మాపని: కానర్, ఇతరులు 1981.

2 ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలు, ఎదుర్కోవడం, ఒత్తిడి నిర్వహణ

ఒత్తిడి భావోద్వేగ, శారీరక, సంజ్ఞానాత్మక, ప్రవర్తనాపరమైన ప్రతిచర్యలలో బయటపడుతుంది; దీర్ఘకాల ఒత్తిడి శరీరాన్ని ఎలా క్షీణింపజేసి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుందో సెలీ సాధారణ అనుకూలన సంలక్షణం (General Adaptation Syndrome) (హెచ్చరిక → ప్రతిఘటన → అలసట) వివరిస్తుంది; ఎదుర్కోవడం (coping) అంటే ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి చేసే చేతన, మారుతూ ఉండే ప్రయత్నం (కార్య, భావోద్వేగ లేదా తప్పించుకొనే ఆధారిత), ఇది అచేతన రక్షక తంత్రాలకు (defence mechanisms) భిన్నమైనది; ఒత్తిడిని విశ్రాంతి, ధ్యానం, బయోఫీడ్‌బ్యాక్, సృజనాత్మక దృశ్యీకరణ, సంజ్ఞానాత్మక-ప్రవర్తనా పద్ధతులు, వ్యాయామం ద్వారా నిర్వహిస్తారు, వీటికి జీవన నైపుణ్యాలు, సామాజిక మద్దతు, పునరుత్థాన శక్తి తోడ్పడతాయి. ఒత్తిడి మూలాలు PSY-ST-01లో; అంచనా (appraisal), సమస్యా కేంద్రిత vs భావోద్వేగ కేంద్రిత ఎదుర్కోవడం, సహానుభూతి MAB-EI-02లో ఉన్నాయి.

ముఖ్య వాస్తవాలు

- **నాలుగు రకాల ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలు** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ (NCERT)):
  - **భావోద్వేగ**: ఆందోళన, చిరాకు, మనస్థితిలో హెచ్చుతగ్గులు, నిరుత్సాహం, నిస్సహాయ భావన.
  - **శారీరక**: **అడ్రినలిన్, నార్ అడ్రినలిన్ (adrenaline, noradrenaline)**, **కార్టిసాల్ (cortisol)** విడుదల; గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు పెరగడం, జీర్ణక్రియ మందగించడం, కండరాలు బిగుసుకోవడం.
  - **సంజ్ఞానాత్మక**: ఏకాగ్రత లోపం, మతిమరుపు, గందరగోళమైన లేదా ప్రతికూల ఆలోచన, సరికాని నిర్ణయాలు.
  - **ప్రవర్తనాపరమైన**: నిద్ర, ఆహారం దెబ్బతినడం, ధూమపానం లేదా మద్యపానం పెరగడం, గైర్హాజరు, ఉపసంహరణ.
- **పోరాటం-లేదా-పలాయనం ప్రతిస్పందన (fight-or-flight response)**: **వాల్టర్ కానన్ (Walter Cannon)** (1915, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*); సహానుభూత నాడీ వ్యవస్థ (sympathetic nervous system), అధివృక్క మజ్జ (adrenal medulla) శరీరాన్ని పోరాడటానికి లేదా పారిపోవడానికి సిద్ధం చేస్తాయి.
- **సాధారణ అనుకూలన సంలక్షణం (GAS)**: **హాన్స్ సెలీ (Hans Selye)** (1936; *The Stress of Life*, 1956), ఎలుకలపై ప్రయోగాల నుంచి; **ఏ** దీర్ఘకాల ఒత్తిడి కారకానికైనా శరీర ప్రతిస్పందన ఒకటే (నిర్దిష్టం కానిది). క్రమంలో మూడు దశలు:
  1. **హెచ్చరిక ప్రతిచర్య (alarm reaction)**: ఒత్తిడి కారకాన్ని గుర్తిస్తాం; శరీరం సన్నద్ధమవుతుంది (అడ్రినలిన్, పోరాటం-లేదా-పలాయనం); ప్రతిఘటన కాసేపు పడిపోయి (షాక్), తర్వాత పెరుగుతుంది.
  2. **ప్రతిఘటన (resistance)**: ఒత్తిడి కారకం కొనసాగుతుండగా శరీరం అనుకూలించుకొని రక్షణను కొనసాగిస్తుంది; **కార్టిసాల్** ఎక్కువగానే ఉంటుంది; వనరులు ఖర్చవుతాయి.
  3. **అలసట (exhaustion)**: వనరులు అయిపోతాయి; ప్రతిఘటన కుప్పకూలుతుంది; **అనారోగ్యం** (సెలీ "అనుకూలన వ్యాధులు (diseases of adaptation)") వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- **ఒత్తిడి, ఆరోగ్యం**: దీర్ఘకాల ఒత్తిడి కార్టిసాల్‌ను పెంచుతుంది, ఇది **రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేస్తుంది**. **మనో-నాడీ-రోగనిరోధక శాస్త్రం (psychoneuroimmunology)** (**రాబర్ట్ ఏడర్ (Robert Ader)**: ఏడర్, కోహెన్ (Cohen) 1975 ప్రయోగాల నుంచి ఈ రంగం ఎదిగింది; ఈ పదం ఆయన 1981 పుస్తకం నుంచి) మనసు, నాడీ వ్యవస్థ, రోగనిరోధక శక్తి మధ్య సంబంధాలను అధ్యయనం చేస్తుంది.
- **మనోదైహిక (మనోశారీరక) రుగ్మతలు (psychosomatic, psychophysiological disorders)**: ఒత్తిడి వల్ల తీవ్రమయ్యే నిజమైన శారీరక వ్యాధులు: **అధిక రక్తపోటు (hypertension), జీర్ణాశయ పుండ్లు (peptic ulcers), ఉబ్బసం (asthma), హృదయ ధమని వ్యాధి (coronary heart disease)**, మైగ్రేన్.
- **బర్న్‌అవుట్ (burnout)**: దీర్ఘకాల పని ఒత్తిడి వల్ల శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక నిస్సత్తువ (**మస్లాక్ (Maslach)**: అలసట, వ్యక్తిత్వ హరణం (depersonalisation), తగ్గిన సాధన భావం).
- **ఎదుర్కోవడం**: ఒత్తిడికి **గతిశీలమైన, సందర్భ నిర్దిష్టమైన ప్రతిచర్య**; **లాజరస్, ఫోక్‌మన్ (Lazarus and Folkman) (1984)** దీనిని వ్యక్తి వనరులపై భారం మోపే లేదా వాటిని మించిన డిమాండ్లను నిర్వహించడానికి చేసే

నిరంతరం మారే సంజ్ఞానాత్మక, ప్రవర్తనాపరమైన ప్రయత్నాలు అంటారు.

- **మూడు ఎదుర్కొనే శైలులు**: **ఎండ్లర్, పార్కర్ (Endler and Parker) (1990)**:
    - **కార్య ఆధారిత (task-oriented)**: సమాచారం సేకరించడం, ప్రణాళిక వేయడం, **సమయాన్ని మెరుగ్గా షెడ్యూల్ చేయడం**, ప్రాధాన్యాలు నిర్ణయించడం, సమస్యపై నేరుగా చర్య తీసుకోవడం.
    - **భావోద్వేగ ఆధారిత (emotion-oriented)**: కలత భావనను తగ్గించడం: మాట్లాడి చెప్పుకోవడం, వెళ్లగక్కడం, ఆశపడటం, ఊహాలోకంలో విహరించడం, తనను తాను నిందించుకోవడం, అదే ఆలోచనలో మునిగిపోవడం.
    - **తప్పించుకొనే ఆధారిత (avoidance-oriented)**: సమస్యను నిరాకరించడం లేదా తక్కువ చేసి చూడటం; దృష్టి మళ్లించుకోవడం (టీవీ చూడటం, నిద్రపోవడం, స్నేహితులతో బయటకు వెళ్లడం).
- **రక్షక తంత్రాలు**: **వాస్తవాన్ని వక్రీకరించడం** ద్వారా ఆందోళన నుంచి అహం తనను తాను కాపాడుకొనే **అచేతన** మార్గాలు (సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ (Sigmund Freud); జాబితా చేసి వ్యవస్థీకరించింది **అన్నా ఫ్రాయిడ్ (Anna Freud), 1936**). ఇవి కాసేపు ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి కానీ సమస్యను పరిష్కరించవు.
- **రక్షక తంత్రం vs ఎదుర్కోవడం**: ఎదుర్కోవడం **చేతనమైనది**, ఉద్దేశపూర్వకమైనది; రక్షక తంత్రం **అచేతనమైనది**. **తాదాత్మ్యం (identification)**, **ప్రక్షేపణం (projection)** రక్షక తంత్రాలు, ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులు **కావు**.
- **ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులు** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ జాబితా):
    - **విశ్రాంతి (relaxation)**: **క్రమానుగత కండర విశ్రాంతి (progressive muscle relaxation) (ఎడ్మండ్ జాకబ్సన్ (Edmund Jacobson), 1929)**: కండర సమూహాలను ఒక్కొక్కటిగా బిగించి వదలడం; ఇది **శరీరం దిగువ భాగం (పాదాలు) నుంచి మొదలై ముఖ కండరాల** వరకు పైకి సాగుతుంది.
    - **ధ్యానం (meditation)**: నేర్చుకున్న అవధాన నియంత్రణ; ఒక పదం, శ్వాస లేదా ఒక వస్తువుపై దృష్టి నిలిపి, వచ్చిపోయే ఆలోచనల నుంచి నిర్లిప్తంగా ఉండటం.
    - **బయోఫీడ్‌బ్యాక్ (biofeedback)**: ఒక శరీర క్రియను (గుండె వేగం, కండర బిగువు, చర్మ ఉష్ణోగ్రత) ఒక పరికరంపై గమనిస్తూ **దానిని నియంత్రించడం నేర్చుకోవడం**.
    - **సృజనాత్మక దృశ్యీకరణ (creative visualisation)**: విశ్రాంతి కోసం లేదా విజయాన్ని ముందుగా అభ్యాసం చేయడం కోసం ప్రశాంతమైన, స్పష్టమైన **మానసిక చిత్రాన్ని** (నిశ్శబ్ద సముద్ర తీరం) నిర్మించుకోవడం.
    - **సంజ్ఞానాత్మక-ప్రవర్తనా పద్ధతులు (cognitive-behavioural techniques)**: ఒత్తిడిని సృష్టించే ఆలోచనలను మార్చడం; **ఒత్తిడి టీకా శిక్షణ (Stress Inoculation Training) (డోనాల్డ్ మైకెన్‌బామ్ (Donald Meichenbaum), 1985)**: ప్రతికూల స్వగత సంభాషణ స్థానంలో సానుకూల, ఎదుర్కొనే స్వీయ వాక్యాలను పెట్టడం.
    - **వ్యాయామం**: ఏరోబిక్ కార్యకలాపాలు (నడక, జాగింగ్, ఈత, సైక్లింగ్, యోగా) ఉద్రేకాన్ని ఖర్చు చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- **జీవన నైపుణ్యాలు (life skills)**: నిత్య సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి తోడ్పడే అనుకూల, సానుకూల ప్రవర్తనకు అవసరమైన సామర్థ్యాలు (**ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO)**). జీవిత సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ సమితి: **దృఢ ప్రకటన (assertiveness), సమయ నిర్వహణ, హేతుబద్ధ ఆలోచన, సంబంధాల మెరుగుదల, స్వీయ సంరక్షణ, అనుపయోగ అలవాట్లను అధిగమించడం** (పరిపూర్ణతావాదం, తప్పించుకోవడం, వాయిదా వేయడం).
- **సానుకూల ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే అంశాలు**: **ఆహారం, వ్యాయామం, సానుకూల వైఖరి, సానుకూల ఆలోచన, సామాజిక మద్దతు**.
- **పునరుత్థాన శక్తి (resilience)**: ప్రతికూలత నుంచి **తిరిగి కోలుకొనే** సామర్థ్యం. **దృఢత్వం (hardiness)** (**సుజాన్ కొబాసా (Suzanne Kobasa), 1979**): **నిబద్ధత (commitment), నియంత్రణ (control), సవాలు (challenge)** ("3 Cs").
- **సామాజిక మద్దతు (social support)**: ఇతరుల నుంచి అందుతుందని భావించే ఓదార్పు, శ్రద్ధ, సహాయం; రకాలు: **భౌతిక (tangible)** (వస్తు సహాయం), **సమాచార (informational)**, **భావోద్వేగ (emotional)**.

వివరణ

1. ఒకే వ్యక్తిలో నాలుగు ప్రతిచర్యలు. ఒక యువ ప్రొబేషన్ అధికారిణికి కేసుల భారం ఎక్కువగా ఉంది, కోర్టు గడువు దగ్గరపడింది. **భావోద్వేగ**: ఆమె చిరాకుగా ఉంది. **శారీరక**: తలనొప్పులు, వేగంగా కొట్టుకొనే గుండె. **సంజ్ఞానాత్మక**: కేసు వివరాలు మరచిపోతోంది. **ప్రవర్తనాపరమైన**: భోజనం మానేస్తోంది, సరిగా నిద్రపోవడం లేదు. వీటిలో ఏదైనా ఒకదానిని పేర్కొనే ప్రశ్న అది ఏ **రకం** ప్రతిచర్యో అడుగుతుంది.

2. GAS ఒకే చూపులో

దశ	ఏం జరుగుతుంది	శరీరం	ఉదాహరణ (పరీక్షల కాలం)
హెచ్చరిక	ప్రమాదం గుర్తించబడుతుంది, శరీరం సన్నద్ధమవుతుంది	అడ్రినలిన్, పోరాటం-లేదా-పలాయనం	టైమ్‌టేబుల్ చూడగానే కంగారు
ప్రతిఘటన	శరీరం అనుకూలించుకొని పోరాడుతూనే ఉంటుంది	కార్టిసాల్ ఎక్కువ, శక్తి ఖర్చవుతుంది	వారాల తరబడి రాత్రి పొద్దుపోయేదాకా చదువు
అలసట	నిల్వలు అయిపోతాయి	రోగనిరోధక శక్తి పడిపోతుంది, అనారోగ్యం	పరీక్షల తర్వాత జబ్బు పడటం

సెలీ ఉద్దేశం: వేర్వేరు ఒత్తిడి కారకాలు (చలి, గాయం, దిగులు) అన్నీ **ఒకే** శారీరక సరళిని కలిగిస్తాయి. అంచనా ముఖ్యమని తర్వాత విమర్శకులు చూపారు: ఒకే ఒత్తిడి కారకం అందరిలో సమానంగా GASను ప్రేరేపించదు (లాజరస్).

3. ఎదుర్కొనే శైలుల పోలిక

శైలి	లక్ష్యం	ఉదాహరణ	సాధారణ ఫలితం
కార్య ఆధారిత	సమస్యను మార్చడం	టైమ్‌టేబుల్ వేసుకోవడం, సహాయం అడగడం	సమస్యను మార్చగలిగినప్పుడు దీర్ఘకాలంలో ఉత్తమం
భావోద్వేగ ఆధారిత	భావనను మార్చడం	ఏడ్చి మనసు తేలిక చేసుకోవడం, స్నేహితుడితో మాట్లాడటం	ఏదీ మార్చలేనప్పుడు ఉపయోగకరం
తప్పించుకొనే ఆధారిత	సమస్య నుంచి తప్పించుకోవడం	దానిని నిరాకరించడం, రోజంతా సినిమాలు చూడటం	తాత్కాలిక ఉపశమనం, సమస్య అలాగే ఉంటుంది

లాజరస్, ఫోక్‌మన్ సొంత ద్విముఖ విభజన **సమస్యా కేంద్రిత (problem-focused)** vs **భావోద్వేగ కేంద్రిత (emotion-focused)** (MAB-EI-02). ఎండ్లర్, పార్కర్ **తప్పించుకోవడాన్ని** చేర్చారు. "ఉపగమన ఆధారిత (approach-oriented)" ఎండ్లర్, పార్కర్ మూడింటిలో ఒకటి కాదు.

4. సాధారణ రక్షక తంత్రాలు (MAB-EI-02 ఆరింటిని వివరిస్తుంది; మిగిలినవి ఇక్కడ చేర్చాం)

తంత్రం	అర్థం	ఉదాహరణ
అణచివేత (repression)	బాధాకర జ్ఞాపకాన్ని ఎరుక నుంచి బయటకు నెట్టడం	ఒక ప్రమాదం గురించి ఏమీ గుర్తు లేకపోవడం
నిరాకరణ (denial)	ఒక వాస్తవాన్ని ఒప్పుకోకపోవడం	"నా కొడుకు ఎప్పుడూ దొంగతనం చేయడు"
ప్రక్షేపణం	సొంత అనంగీకార భావనను ఇతరులలో చూడటం	శత్రుభావం గల వ్యక్తి అందరినీ శత్రువులుగా చూడటం
స్థానాంతరణం (displacement)	భావనలను సురక్షితమైన లక్ష్యంపై వెళ్లగక్కడం	బాస్‌పై కోపం, కుక్కను తన్నడం
హేతుకీకరణ (rationalisation)	వైఫల్యానికి మంచిగా వినిపించే సాకు	"ప్రశ్నపత్రం సిలబస్ బయటిది"

తంత్రం	అర్థం	ఉదాహరణ
ప్రతిక్రియా నిర్మాణం (reaction formation)	నిజమైన భావనకు **వ్యతిరేకమైనది** చూపడం	ఇష్టం లేని వ్యక్తి పట్ల అతి మర్యాద
ప్రతిగమనం (regression)	ప్రవర్తనలో పూర్వ దశకు తిరిగి వెళ్లడం	తమ్ముడు/చెల్లెలు పుట్టాక 6 ఏళ్ల పిల్లవాడు పక్క తడపడం
ఉదాత్తీకరణం (sublimation)	కోరికను సామాజికంగా విలువైన కార్యకలాపంగా మార్చడం	దూకుడును బాక్సింగ్‌గా మార్చడం
తాదాత్మ్యం	ఆరాధించే వ్యక్తి గుణాలను స్వీకరించడం	సినిమా హీరోను అనుకరించే బాలుడు
పరిహారణం (compensation)	ఒక బలహీనతను మరో రంగంలో రాణించడం ద్వారా భర్తీ చేయడం	బలహీన క్రీడాకారుడు అగ్రశ్రేణి విద్వాంసుడు కావడం
బౌద్ధికీకరణం (intellectualisation)	బాధాకర ఘటనను భావన లేకుండా నిశ్చలంగా చర్చించడం	సొంత అనారోగ్యాన్ని ఒక కేసు అధ్యయనంలా వర్ణించడం

5. పద్ధతులు ఎలా పనిచేస్తాయి

- **విశ్రాంతి** సహానుభూత వ్యవస్థ ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జాకబ్సన్ పద్ధతిలో వ్యక్తి పాదాల నుంచి ముఖం వరకు ఒక్కో సమూహం చొప్పున బిగుసుకున్న కండరానికి, విశ్రాంతిలో ఉన్న కండరానికి తేడాను నేర్చుకుంటాడు. తరచూ దీర్ఘ శ్వాసను కూడా చేరుస్తారు.
- **బయోఫీడ్‌బ్యాక్‌కు మూడు దశలు**: శరీర ప్రతిస్పందనపై **అవగాహన** పెంచుకోవడం; ప్రశాంత పరిస్థితులలో దానిని **నియంత్రించడం** నేర్చుకోవడం; ఆ నియంత్రణను నిత్య జీవితానికి **బదిలీ చేయడం**. టెన్షన్ తలనొప్పి, అధిక రక్తపోటు, ఆందోళనకు ఉపయోగిస్తారు.
- **ధ్యానం** అవధానానికి శిక్షణ ఇస్తుంది; క్రమం తప్పని సాధన గుండె వేగాన్ని, రక్తపోటును తగ్గించి ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. యోగా ఆసనం, శ్వాస, ధ్యానాలను కలుపుతుంది (మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అనువర్తనాలలో మరింత).
- **సృజనాత్మక దృశ్యీకరణ** మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు బాగా పనిచేస్తుంది; వ్యక్తి ఆ దృశ్యాన్ని అన్ని ఇంద్రియాలతో ఊహిస్తాడు.
- **ఒత్తిడి టీకా శిక్షణకు** మూడు దశలు: **భావనీకరణ (conceptualisation)** (తన ఒత్తిడిని అర్థం చేసుకోవడం), **నైపుణ్య సముపార్జన, అభ్యాసం (skill acquisition and rehearsal)** (విశ్రాంతి, సానుకూల స్వీయ వాక్యాలు), **అనువర్తనం, కొనసాగింపు (application and follow-through)** (వాటిని నిజ పరిస్థితులలో ఉపయోగించడం, చిన్న మోతాదుల టీకాలాగా).

6. ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ జాబితాలోని జీవన నైపుణ్యాలు

నైపుణ్యం	ఆచరణలో
దృఢ ప్రకటన	శత్రుభావం లేకుండా "కాదు" అనడం లేదా అవసరాన్ని స్పష్టంగా చెప్పడం
సమయ నిర్వహణ	ప్రణాళిక, ప్రాధాన్యాలు నిర్ణయించడం, చేయగలిగిన దానికంటే ఎక్కువ బాధ్యతలు తీసుకోకపోవడం
హేతుబద్ధ ఆలోచన	వక్రీకరించిన ఆలోచనలను ప్రశ్నించడం ("నేను ఎప్పుడూ విఫలమవుతాను")
సంబంధాల మెరుగుదల	వినడం, భావనలను వ్యక్తపరచడం, అనవసర వాదనలను నివారించడం
స్వీయ సంరక్షణ	ఆరోగ్యకర ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం, సరైన శ్వాస
అనుపయోగ అలవాట్లను అధిగమించడం	పరిపూర్ణతావాదం, తప్పించుకోవడం, వాయిదా వేయడాన్ని వదిలేయడం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (1997) పది ప్రధాన జీవన నైపుణ్యాలను జాబితా చేసింది: నిర్ణయ సామర్థ్యం, సమస్యా పరిష్కారం, సృజనాత్మక ఆలోచన, విమర్శనాత్మక ఆలోచన, సమర్థవంతమైన భావప్రసారం, అంతర్వ్యక్తిగత సంబంధ నైపుణ్యాలు, ఆత్మావగాహన, సహానుభూతి, భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవడం, ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం.

7. ఉదాహరణ. "ఒత్తిడిని నివారించడానికి నేను నా సమయాన్ని మెరుగ్గా షెడ్యూల్ చేసుకుంటే, ఏ ఎదుర్కొనే వ్యూహాన్ని ఉపయోగిస్తున్నాను?" సాధన. సమస్యపైనే చర్య తీసుకోవడం = **కార్య ఆధారిత** ఎదుర్కోవడం (ఎండ్లర్, పార్కర్). ఆ దిగులు గురించి స్నేహితుడితో మాట్లాడటం భావోద్వేగ ఆధారితం; దానిని మరచిపోవడానికి సినిమాకు వెళ్లడం తప్పించుకొనే ఆధారితం.

తరచూ చేసే పొరపాట్లు

✗ "GAS దశలు: హెచ్చరిక, అలసట, ప్రతిఘటన." ✓ **హెచ్చరిక** → **ప్రతిఘటన** → **అలసట** (సెలీ).

✗ "పోరాటం-లేదా-పలాయనాన్ని వర్ణించింది సెలీ." ✓ పోరాటం-లేదా-పలాయనం = **వాల్టర్ కానన్**; GAS = **హాన్స్ సెలీ**.

✗ "ఎదుర్కోవడం స్థిరమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణం." ✓ ఎదుర్కోవడం **గతిశీలమైన, సందర్భ నిర్దిష్టమైన** ప్రతిచర్య; ప్రయత్నాలు **మారుతూ ఉంటాయి**.

✗ "రక్షక తంత్రాలు చేతన ఎదుర్కొనే వ్యూహాలు." ✓ రక్షక తంత్రాలు **అచేతనమైనవి**; ఎదుర్కోవడం **చేతనమైనది**.

✗ "తాదాత్మ్యం ఒక ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతి." ✓ అది ఒక **రక్షక తంత్రం**; వ్యాయామం, బయోఫీడ్‌బ్యాక్, సృజనాత్మక దృశ్యీకరణ పద్ధతులు.

✗ "సమయాన్ని మెరుగ్గా షెడ్యూల్ చేయడం భావోద్వేగ ఆధారిత ఎదుర్కోవడం." ✓ అది **కార్య ఆధారితం**.

✗ "ఎండ్లర్, పార్కర్ మూడు శైలులలో ఉపగమన ఆధారిత ఎదుర్కోవడం ఉంది." ✓ మూడు: **కార్య, భావోద్వేగ, తప్పించుకొనే ఆధారిత**.

✗ "క్రమానుగత విశ్రాంతి తల నుంచి మొదలవుతుంది." ✓ అది **శరీరం దిగువ భాగం** నుంచి మొదలై **ముఖం** వరకు పైకి సాగుతుంది (జాకబ్సన్).

✗ "బయోఫీడ్‌బ్యాక్ అంటే ప్రవర్తనపై వైద్యుడు ఇచ్చే అభిప్రాయం." ✓ అది ఒక శరీర క్రియ గురించి **పరికరం** నుంచి అందే సమాచారం, ఆ క్రియను నియంత్రించడం నేర్చుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు.

✗ "ఒత్తిడి టీకా శిక్షణను రూపొందించింది లాజరస్." ✓ దానిని రూపొందించింది **డోనాల్డ్ మైకెన్‌బామ్**.

✗ "దృఢత్వం: నిబద్ధత, ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం." ✓ కొబాసా 3 Cs: **నిబద్ధత, నియంత్రణ, సవాలు**.

త్వరిత పునశ్చరణ

- ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలు: భావోద్వేగ, శారీరక, సంజ్ఞానాత్మక, ప్రవర్తనాపరమైన.
- కానన్: పోరాటం-లేదా-పలాయనం; సెలీ: GAS = హెచ్చరిక → ప్రతిఘటన → అలసట.
- దీర్ఘకాల ఒత్తిడి → కార్టిసాల్ → బలహీన రోగనిరోధక శక్తి (మనో-నాడీ-రోగనిరోధక శాస్త్రం); మనోదైహిక రుగ్మతలు: అధిక రక్తపోటు, పుండ్లు, ఉబ్బసం.
- ఎదుర్కోవడం = గతిశీలమైన, సందర్భ నిర్దిష్టమైన, నిరంతరం మారే ప్రయత్నాలు (లాజరస్, ఫోక్‌మన్ 1984).
- ఎండ్లర్, పార్కర్ 1990: కార్య, భావోద్వేగ, తప్పించుకొనే ఆధారిత ఎదుర్కోవడం.

- రక్షక తంత్రాలు = అచేతనమైనవి (అన్నా ఫ్రాయిడ్ 1936): అణచివేత, నిరాకరణ, ప్రక్షేపణం, స్థానాంతరణం, హేతుకీకరణ, ప్రతిక్రియా నిర్మాణం, ప్రతిగమనం, ఉదాత్తీకరణం, తాదాత్మ్యం.
- పద్ధతులు: విశ్రాంతి (జాకబ్సన్; పాదాలు → ముఖం), ధ్యానం, బయోఫీడ్‌బ్యాక్ (అవగాహన → నియంత్రణ → బదిలీ), సృజనాత్మక దృశ్యీకరణ, సంజ్ఞానాత్మక-ప్రవర్తనా (మైకెన్‌బామ్ SIT), వ్యాయామం.
- జీవన నైపుణ్యాలు (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ): దృఢ ప్రకటన, సమయ నిర్వహణ, హేతుబద్ధ ఆలోచన, సంబంధాలు, స్వీయ సంరక్షణ, అనుపయోగ అలవాట్లను అధిగమించడం.
- సానుకూల ఆరోగ్యం: ఆహారం, వ్యాయామం, సానుకూల వైఖరి, సానుకూల ఆలోచన, సామాజిక మద్దతు.
- దృఢత్వం (కొబాసా 1979): నిబద్ధత, నియంత్రణ, సవాలు; పునరుత్థాన శక్తి = తిరిగి కోలుకోవడం.