



(Coping processes) की अपेक्षा है।

(iv) अतः में तनाव संतुलितता उत्पन्न होती है। जिसमें तनाव  
मन तथा शारीर पर प्रभाव की एक जटिल पैटर्न देखी जाती है।  
जोशाख में वह जो स्पष्ट दिखाई देता है वह है शारीरिक तनाव  
(Physiological stress) तथा मनोवैज्ञानिक तनाव  
(Psychological stress) की विश्लेषण। जलवायु, काल, काल  
दिशा, ताप, आर्द्रता, प्रकाश के माध्यम से प्रकृतिक तनाव  
तनाव की विशेषता होती है। जोशाख में अपने-  
आपमें में मनोवैज्ञानिक तनाव के विशेषता यह है  
सा है।

जोशाख का मत है कि जब तनाव की शक्ति तनावपूर्ण  
परिस्थिति में उत्पन्न की परिस्थिति को सामना करने  
पड़ती है। जो वह समाधान प्रक्रिया (Cognitive process)  
करने लगता है। अतः तनाव के अभाव के मुख्य तत्व के  
समाधान प्रक्रिया में। साथ ही समाधान तब  
गोचर समाधान प्रक्रिया समाधान के तब ही है। समाधान  
के होती है। जिसमें तनावपूर्ण परिस्थिति के अभाव  
में अभाव की समाधान करना है। अतः वह वह समाधान  
की कोशाख करना है। कि परिस्थिति को प्रभाव देना पर समाधान  
की समाधान (समाधान) प्रक्रिया की परिस्थिति को प्रभाव  
उभरे तब अभाव है। कि जो उत्पन्न की परिस्थिति जिस  
तनावपूर्ण या तनाव उत्पन्न करने वाला समाधान है।  
में समाधान की प्रक्रिया अभाव होती है।

(v) दारिद्र्य भाव (Poverty or loss)

(vi) समाधान अभाव, अतः दारिद्र्य भाव उत्पन्न करने पर  
अभाव भाव।

(vii) चुनौती (Challenge) अभाव, आगे बढ़ने  
या भाव प्राप्त करने की अवसर।



14  
द्वितीय आखिरी के साथ - (वर्षिक सामाजिक जीवन  
जिसे हमारे प्रतीक के समझना है) एक बार में यह  
अलग-अलग नहीं समझना है कि हमारे में  
एक बार में यह - यही विचार नहीं

नकारात्मक संकेत उत्पन्न है।

potentially stress ful event

↓  
primary appraisal

↓  
secondary appraisal

↓  
stress response

Dr. pramod Kumar Sahu,

Date - 27/07/2020