

तनाव प्रबंधन

---

## विशेषज्ञ समिति

---

**प्रो. स्वराज बासु**  
पूर्व निदेशक, एसओएसएस,  
इग्नू, नई दिल्ली

**प्रो. मंजुला एम**  
अतिरिक्त प्राध्यापक  
निमहांस, बैंगलोर

**प्रो. स्वाती पात्रा**  
प्रोफेसर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,  
इग्नू, नई दिल्ली

**डॉ. स्मिता गुप्ता (संयोजक)**  
सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,  
इग्नू, नई दिल्ली

**प्रो. अनुराधा सोवानी**  
प्राध्यापक, एसएनडीटी विश्वविद्यालय,  
मुंबई

**प्रो. सुहास शेटगोवेकर**  
प्रोफेसर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ  
इग्नू, नई दिल्ली

**डॉ. मोनिका मिश्रा**  
सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,  
इग्नू, नई दिल्ली

---

**पाठ्यक्रम समन्वयक :** प्रो. सुहास शेटगोवेकर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

---

## पाठ्यक्रम निर्माण दल

---

### खंड/इकाई

#### खंड 1

इकाई 1

इकाई 2

इकाई 3

इकाई 4

#### खंड 2

इकाई 5

इकाई 6

इकाई 7

इकाई 8

### खंड

#### तनाव का परिचय

तनाव : एक परिचय

तनाव के प्रतिरूप

तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक

तनाव के प्रभाव

#### तनाव प्रबंधन

तनाव का सामना करना (कोपिंग)

तनाव प्रबंधन तकनीक I

तनाव प्रबंधन तकनीक II

तनाव प्रबंधन तकनीक III

---

**इकाई लेखक :** प्रो. सुहास शेटगोवेकर, मनोविज्ञान संकाय,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

---

**पाठ्यक्रम संपादक :** डॉ. टीना डी 'कुन्हा, मनोविज्ञान विषय में पीएचडी और ब्रिटिश  
मनोवैज्ञानिक सोसायटी की सदस्य हैं।

---

### अनुवाद

सरिका ठकराल

### पुनरीक्षण

डॉ. ताप्ती रॉय यादव

### आभार

डॉ. मोहसिन उद्दीन

सलाहकार, मनोविज्ञान संकाय,

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

### आवरण पृष्ठ

अरविंदर चावला

---

---

## मुद्रण प्रस्तुति

---

श्री राजीव गिरधर  
सहायक कुलसचिव (प्रकाशन)  
एम.पी.डी.डी., इग्नू नई दिल्ली

श्री हेमंत परीदा  
अनुभाग अधिकारी (प्रकाशन)  
एम.पी.डी.डी., इग्नू नई दिल्ली

---

मार्च, 2020

© इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, 2020

### ISBN :

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस कृति का कोई भी अंश, मिमियोग्राफ या किसी अन्य रूप में, इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की लिखित अनुमति के बिना पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित और अधिक सूचना मैदान गढ़ी, नई दिल्ली स्थित विश्वविद्यालय के कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली की ओर से कुलसचिव, एमपीडीडी, इग्नू द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित।

लेज़र टाइपसेट : डी. के. प्रिंटर्स, 5/37 ए, कीर्ति नगर, इंडस्ट्रियल एरिया, नई दिल्ली.110 015

मुद्रक :



ignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY

## बीपीसीएस 186: तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन (BPCS 186) का पाठ्यक्रम इग्नू के स्नातक शैक्षिक कार्यक्रम के तहत 4 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। यह चौथे (4) सेमेस्टर में प्रस्तावित योग्यता पर आधारित एक वैकल्पिक पाठ्यक्रम है।

इस पाठ्यक्रम के मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों को तनाव की अवधारणा, प्रकृति और अभिव्यक्ति से परिचित कराना और तनाव के प्रबंधन की रणनीतियों को सिखाना है। पाठ्यक्रम को दो खंडों में विभाजित किया गया है। इनमें से प्रत्येक खंड एक विशिष्ट विषयवस्तु का प्रतिनिधित्व करता है, जिसकी इकाइयों के संदर्भ में चर्चा की गई है। इकाइयों को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित किया गया है ताकि प्रत्येक विषय के मुख्य पहलुओं को समझा जा सके।

इकाइयों का अध्ययन करने से पहले आप पाठ्यक्रम सामग्री संबंधी सभी महत्वपूर्ण निर्देशों को पढ़ें और समझें तथा निर्देशानुसार अध्ययन का आरंभ कीजिए संगठन की व्याख्या तथा इकाई के अनुक्रम निम्नलिखित दिए गए हैं।

### संगठन तथा इकाई का अनुक्रम

प्रत्येक इकाई का अनुक्रम निम्नलिखित है—

1.0 उद्देश्य

1.1 प्रस्तावना

1.2 अनुभाग (अनुभाग का विषय)

1.2.1 उप-धारा क्र. 1

.....

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 1

1.3. अनुभाग (अनुभाग का विषय)

1.3.1 उप-धारा क्र. 2

.....

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

सारांश

संदर्भ

शब्दावली

अपनी प्रगति की जाँच के उत्तर

इकाई अंत प्रश्न

ऊपर दी गई योजना से पता चलता है की प्रत्येक इकाई अनुभाग में बांटी गई है ताकि विद्यार्थियों को पढ़ने और समझने में आसानी हो। प्रत्येक अनुभाग और उपधारा का अंक और लम्बाई इकाई के अनुसार बदल सकते हैं।

प्रत्येक अनुभाग मोटे और बड़े अक्षरों में दिया गया है और प्रत्येक उपधारा अपेक्षाकृत छोटे लेकिन मोटे टाइपफेस में दिया गया है।

उप-वर्गों के भीतर विभाजन अपेक्षाकृत छोटे लेकिन मोटे टाइपफेस में दिए गये हैं ताकि आपको समझने में आसानी हो।

अब प्रत्येक इकाई के अनुभाग के संदर्भ में चर्चा करते हैं:

### **उद्देश्य**

प्रत्येक इकाई उद्देश्य नामक अनुभाग से शुरू की गई है, जो आपको उस इकाई के उद्देश्यों के बारे में तथा इकाई से आप क्या सीखेंगे इसकी सूचना प्रदान करेगी।

### **प्रस्तावना**

प्रस्तावना मुख्य रूप से इकाई के विषय पर ध्यान केंद्रित करेगी।

### **उदाहरण**

प्रत्येक इकाई के अंतर्गत आकृतियों के माध्यम से उदाहरण दिए गए हैं। प्रस्तुत उदाहरणों का प्रमुख उद्देश्य अध्ययन को सहज तथा सरल बनाना है।

### **अपनी प्रगति की जाँच कीजिए**

इसके अंतर्गत हमने कुछ स्व-जाँच अभ्यास दिए हैं ताकि आप अपनी प्रगति प्रत्येक अनुभाग के अंत में जाँच सकें। आप अपने उत्तर प्रत्येक प्रश्न के नीचे दिए गए रिक्त स्थानों पर लिख सकते हैं।

स्व-जाँच अभ्यास के उत्तर देते वक्त ऐसा हो सकता है कि आपको मुख्य पाठ को देखने का मन करे। लेकिन ऐसा न कीजिए और मुख्य पाठ तभी देखें जब आप स्व-जाँच अभ्यास के उत्तर दे चुकें हो।

कृपया प्रत्येक इकाई को पढ़ें और हाशिया में महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखें, यह आपके अध्ययन के लिए सहायक सिद्ध होगा। तथा यह आपको स्वयं की जाँच और सत्रीय कार्य के सवालों के उत्तरों के साथ-साथ आपके सत्रांत परीक्षा (टीईई) के आने से पहले अपने पाठ्यक्रम को दोहराने में भी सहायता करेगा।

### **सारांश**

प्रत्येक इकाई का यह अनुभाग पूरी इकाई को सारांशित करता है ताकि संक्षेप में सूचना मिल सके।

### **शब्दावली**

प्रत्येक इकाई में दिए गए मुख्य शब्द मूल संकल्पना, तकनीकी शब्द तथा कठिन शब्दों के विषय में स्पष्टीकरण देते हैं।

### **अपनी प्रगति की जाँच के उत्तर**

अपनी प्रगति की जाँच के उत्तर यहाँ दिए गए हैं।

### **संदर्भ**

हमने प्रत्येक इकाई में संदर्भों की एक सूची दी है। यह पुस्तकों तथा शोध-प्रपत्रों की एक सूची है, जिसे पाठ्यक्रम के लेखकों द्वारा इकाइयों को तैयार करने के लिए उपयोग किया गया है। यह दर्शाती है कि आपका पाठ्यक्रम किसी विशेष विषय पर उपलब्ध साहित्य की एक विस्तृत विवरण पर आधारित है। यह आपको अध्ययन के प्रस्तुत क्षेत्र में उपलब्ध साहित्य से अवगत कराता है। अगर आप अपने ज्ञान को व्यापक बनाना चाहते हैं तो आप संदर्भों का उपयोग कर नयी सूचना प्राप्त कर सकते हैं। प्रत्येक संदर्भ में लेखक का नाम, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक या लेख का शीर्षक, प्रकाशन स्थान और प्रकाशक का नाम का उल्लेख किया गया है।

‘वाचन के लिए सुझाव’ आपको प्रत्येक इकाई को बेहतर तरीके से समझने में सहायता करेगा।

## इकाई अंत प्रश्न

अपनी प्रति की जाँच कीजिए, अनुभाग के साथ-साथ हर इकाई के अंत में प्रश्न दिए गए हैं। इन प्रश्नों का अभ्यास आपको सत्रीय कार्य और सत्रांत परीक्षा (टीईई) के प्रश्नों के उत्तर देने में सहायता करेगा।

यद्यपि सत्रीय कार्य और सत्रांत परीक्षा (टीईई) में पूछे गए सवालों का स्वरूप और शैली भिन्न हो सकती है।

## ऑडियो वीडियो साधन

मुद्रित सामग्री के पूरक के लिए कुछ इकाइयों को ऑडियो और वीडियो कार्यक्रमों के लिए चुना गया है। ये आपको अधिक स्पष्टता के साथ इकाइयों को समझने में सहायता करेंगे।

इसके अलावा, आप इग्नू का एफएम रेडियो चैनल 'ज्ञानवाणी' (105.6 एफएम) सुन सकते हैं, जो नियमित रूप से पूरे देश में प्रसारित किया जाता है। आप मनोविज्ञान के विशेषज्ञ द्वारा प्रस्तुत किये, कार्यक्रमों को सुन सकते हैं और उनके साथ फोन, ईमेल या चैट मोड द्वारा वार्तालाप कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त ज्ञान.दर्शन टी.वी. चैनल पर मनोविज्ञान पर कार्यक्रम आते रहते हैं, आप उनका लाभ उठा सकते हैं। 'ज्ञानवाणी' एवं 'ज्ञान.दर्शन' की सूचना [www.ignou.ac.in](http://www.ignou.ac.in) पर प्राप्त की जा सकती है। रेडियो तथा टेलीविजन चैनल के साथ आप ज्ञानधारा के माध्यम से भी जुड़ सकते हैं। यह वेबकास्ट सुविधा है, जो इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय द्वारा ज्ञानवाणी तथा ज्ञान दर्शन कार्यक्रमों के प्रसारण के लिए दी गई है।

## सत्रीय कार्य

पूरी अध्ययन सामग्री के आधार पर सत्रीय कार्य दिये गए हैं। इनमें दिये गये प्रश्नों के उत्तर तैयार करके अध्ययन केंद्र पर जमा करना होता है। सत्रीय कार्य में जो अंक दिये जाते हैं उसका 30% सत्रांत परीक्षा (टीईई) के अंकों में जोड़ दिये जाते हैं। सत्रीय कार्य में दिये गये प्रश्नों के उत्तर देने से पहले सभी इकाइयों तथा अतिरिक्त सामग्री को ध्यान से पढ़िए।

ट्यूटोरियल तथा सत्रीय कार्य में निहित प्रश्नों के उत्तर देते समय इन निर्देशों को ध्यान में रखें:

- 1) अपना अनुक्रमांक साफ-साफ लिखिए।
- 2) अपने शब्दों में तथा अपने हाथ से उत्तर लिखें (पाठ्यक्रम सामग्री या किसी अन्य स्रोत से वाक्य कॉपी न कीजिए)।
- 3) साफ-साफ लिखें ताकि आपके द्वारा लिखित उत्तर पूरी तरह समझ में आ सकें।
- 4) अपनी उत्तर-पुस्तिका के एक ओर पर्याप्त जगह छोड़ें, जहाँ पर परीक्षक आपके उत्तर के विषय में अपनी प्रतिक्रिया लिखित रूप में व्यक्त कर सकें।
- 5) हर ट्यूटोरियल/सत्रीय कार्य को अपने शोध केंद्र पर जमा करने की अंतिम तिथि से पहले जमा कर दें। तिथि आप अपने क्षेत्रीय केन्द्र की वेबसाइट [www.ignou.ac.in](http://www.ignou.ac.in) पर पता कर सकते हैं।

## सत्रांत परीक्षा (टीईई)

सत्रांत परीक्षा (टीईई) के सन्दर्भ में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:

- 1) प्रश्नों के उत्तरों को अपने शब्दों में देने की आवश्यकता है और उन्हें प्रश्न-पत्रों में पूछे गये प्रश्नों के आधार पर केंद्रित करना जरूरी है।

- 2) उत्तर देते समय शब्द-सीमा का ध्यान रखें।
- 3) पूछे गए प्रश्नों के आधार पर उत्तरों को अच्छी तरह से व्यवस्थित कीजिए और अंकों में दिए गए किसी भी द्विभाजन को भी ध्यान में रखें।
- 4) संबंधित उत्तरों के लिए सही प्रश्न संख्या का उल्लेख करना जरूरी है।

### **पाठ्यक्रम सामग्री की तैयारी**

शोध सामग्री का पाठ्यक्रम (बीपीसीसी-104) विशेषज्ञ समिति द्वारा तय किया गया है तथा पाठ्यक्रम के लिए गठित समिति द्वारा तैयार किया गया है, जिसमें इकाई लेखक, सम्पादक, भाषा सम्पादक तथा पाठ्यक्रम सहयोगी सम्मिलित हैं। विशेषज्ञ समिति हर इकाई एवं खंडों के पाठ्यक्रम के विषयों तथा सहयोगी विषयों का चयन यूनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन.च्वाइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम (सीबीसीएस) का पालन करते हुए किया गया है। इकाइयों के लेखकों को हर इकाई की मुख्य शोध सामग्री तैयार करने में अपनी दक्षता का प्रमाण दिया है। इकाइयों के लेखकों ने प्रत्येक इकाई की संकल्पना को मुख्य पाठ के रूप में विस्तृत करने में अपनी विशेषज्ञता प्रदान की है। सामग्री-सम्पादक ने पाठ्यक्रम में सम्मिलित की जाने वाली अध्ययन सामग्री का बारीकी से अध्ययन किया है। उनका पूरा प्रयास रहा है कि पाठ्यक्रम में सम्मिलित की गई अध्ययन सामग्री अपने उद्देश्य को स्पष्ट करने में सक्षम हो तथा सरलता से समझी जा सके।

**पाठ्यक्रम से संबंधित किसी भी प्रश्न या प्रतिक्रिया के लिए, आप पाठ्यक्रम समन्वयक से संपर्क कर सकते हैं।**

प्रोफेसर सुहास शेटगोवेकर ,  
कमरा नंबर 121, खंड-एफ,  
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ,  
इग्नू नई दिल्ली  
ईमेल: [sshetgovekar@ignou.ac.in](mailto:sshetgovekar@ignou.ac.in)

ignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY

# विषय-सूची

क्रम संख्या	पृष्ठ संख्या
पाठ्यक्रम परिचय	9
<b>खंड 1 : तनाव का परिचय</b>	<b>11</b>
<b>इकाई 1 : तनाव : एक परिचय</b>	<b>13</b>
तनाव की अवधारणा	
तनाव की प्रकृति	
तनाव के स्रोत	
तनाव का मापन	
<b>इकाई 2 : तनाव के प्रतिरूप</b>	<b>27</b>
तनाव के प्रतिरूप	
<b>इकाई 3 : तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारक</b>	<b>36</b>
तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक	
तनाव के मध्यस्थ कारक	
<b>इकाई 4 : तनाव का प्रभाव</b>	<b>45</b>
स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव	
प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव	
संबंधों पर तनाव का प्रभाव	
<b>खंड 2 : तनाव प्रबंधन</b>	<b>57</b>
<b>इकाई 5 : तनाव का सामना करना (कोपिंग)</b>	<b>59</b>
सामना करने (कोपिंग) की परिभाषा और प्रकृति	
सामना करने (कोपिंग) की शैलियाँ	
<b>इकाई 6 : तनाव प्रबंधन तकनीक-I</b>	<b>71</b>
विश्रांति तकनीक (रिलैक्सेशन)	
ध्यान (मेडिटेशन)	
योग	
संचेतन (माइंडफुलनेस)	
जैवप्रतिपुष्टि (बायोफीडबैक)	
<b>इकाई 7 : तनाव प्रबंधन तकनीक-II</b>	<b>87</b>
संज्ञानात्मक पुनर्गठन	
समय प्रबंधन	
<b>इकाई 8 : तनाव प्रबंधन तकनीक-III</b>	<b>100</b>
अंतर्व्यक्तिक कौशल	
समस्या समाधान	



---

## पाठ्यक्रम परिचय

---

प्रिय शिक्षार्थियों,

तनाव प्रबंधन (BPCS 186) का पाठ्यक्रम इग्नू के स्नातक शैक्षिक कार्यक्रम के तहत 4 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। यह चौथे (4) सेमेस्टर में प्रस्तावित कौशल पर आधारित एक वैकल्पिक पाठ्यक्रम है।

इस पाठ्यक्रम का विवरण प्रदान करने के लिए, पाठ्यक्रम संरचना को दो खंडों में विभाजित किया गया है।

**खंड 1:** इस पाठ्यक्रम के खंड 1 को चार इकाइयों में विभाजित किया गया है; इकाई 1, 2, 3 और 4

**इकाई 1** का शीर्षक 'तनाव: एक परिचय' है और यह इकाई बाकी इकाइयों के लिए एक आधार के रूप में कार्य करेगी जो इस पाठ्यक्रम में सम्मिलित होंगी। यह तनाव की अवधारणा, प्रकृति, स्रोतों और मापन की व्याख्या करेगी। तनाव की अवधारणा और प्रकृति पर चर्चा तथा तनाव के विषय में एक उचित विचार प्रदान करेगी और इस पाठ्यक्रम में चर्चा किए गए अन्य विषयों और उप-विषयों की समझ के लिए एक रूपरेखा निर्धारित करेंगे। तनाव के स्रोत मुख्य रूप से निराशा, उद्देश्यों के संघर्ष और दबाव पर केंद्रित हैं, जिन्हें तनाव के सामान्य स्रोत कहा जा सकता है। तनाव के प्रभावी निदान के लिए तनाव का मापन प्रासंगिक और आवश्यक है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे तनाव को मापा जा सकता है। इस इकाई के अंतर्गत शारीरिक माप, मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं साक्षात्कार जैसे मापों के विभिन्न विधियों पर चर्चा की जाएगी।

**इकाई 2** में तनाव के प्रतिरूप की व्याख्या की जाएगी और कैनन के 'संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया', सेली द्वारा दिया गया सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम, लाजरस और उनके सहयोगियों द्वारा दिया गया संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप, फ्रेंच, हैरिसन और कैपलान द्वारा प्रस्तावित व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप, आनुवंशिक व्यवस्थानुरूप सिद्धांत और प्रवणता तनाव प्रतिरूप की व्याख्या की जाएगी।

**इकाई 3** मुख्य रूप से टाइप-ए व्यक्तित्व, विद्वेष, पूर्णतावाद, विलंब और सीखी हुई असहायता/सीखा हुआ निराशावाद सहित तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों पर केंद्रित है। इस इकाई में तनाव के विभिन्न मध्यस्थ कारकों पर भी चर्चा की जाएगी। मध्यस्थ कारक (मॉडरेटर्स) तनाव और संबंधित प्रतिक्रियाओं के बीच संबंध में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मध्यस्थ कारक व्यक्ति में उच्च या निम्न तनाव के अनुभव को उत्पन्न दे सकते हैं। इकाई में व्यक्तित्व, नियंत्रण का ठिकाना, सामाजिक समर्थन, आशावाद और निराशावाद और लिंग और संस्कृति सहित तनाव के विभिन्न मध्यस्थ कारकों की व्याख्या की जाएगी।

**इकाई 4** तनाव के प्रभाव पर प्रकाश डालेगी। मुख्य रूप से स्वास्थ्य, प्रदर्शन और उत्पादकता पर तथा रिश्तों पर तनाव के प्रभाव की व्याख्या की जाएगी।

**खंड 2:** इस खंड को इकाई 5, 6, 7 और 8 में विभाजित किया गया है।

**इकाई 5** तनाव से सामना करने से संबंधित है और सामना करने (कोपिंग) और सामना करने की रणनीतियों को सम्मिलित करती है। इस इकाई में न केवल सामना करने (कोपिंग) की अवधारणा पर चर्चा की जाएगी बल्कि विभिन्न कोपिंग रणनीतियों पर भी प्रकाश डाला जाएगा।

**इकाई 6, 7 और 8** में विभिन्न तनाव प्रबंधन तकनीकों की व्याख्या की जाएगी। पिछले खंड में हमने तनाव की अवधारणा के विषय में अध्ययन किया और वर्तमान खंड में हम तनाव के साथ प्रभावी ढंग से प्रबंधन और व्यवहार करने के तरीकों की व्याख्या करेंगे।

**इकाई 5** में विश्रांति (रिलैक्सेशन) तकनीक, ध्यान (मेडिटेशन), योगा, संचेतन (माइंडफुलनेस) और जैवप्रतिपुष्टी की व्याख्या की जाएगी।

**इकाई 6** मुख्य रूप से संज्ञानात्मक पुनर्गठन और समय प्रबंधन की व्याख्या करेगी।

**इकाई 8** अंतर्वैयक्तिक कौशल, समस्या समाधान और तनाव प्रबंधन की अन्य तकनीकों की व्याख्या की जाएगी।

इस पाठ्यक्रम की समझ को बढ़ाने लिए कुछ सुझाव और संकेत निम्नलिखित हैं:

- 1) सुनिश्चित कीजिए कि इस पाठ्यक्रम में दी गई बुनियादी अवधारणाएँ स्पष्ट हैं। यदि आप सुझावों को नहीं समझते हैं, तो फिर से पढ़ें। इस पाठ्यक्रम की पहली इकाई बाकी इकाइयों के लिए एक नींव है, इसलिए सुनिश्चित कीजिए कि आप पहली इस इकाई को पढ़ें और सीखें।
- 2) प्रत्येक अनुभाग को पढ़ने के बाद, उस अनुभाग के लिए अपनी प्रगति की जाँच को करने का प्रयास कीजिए और इकाई के बाद के अनुभाग में दिए गए अपनी प्रगति की जाँच के उत्तर से अपने उत्तरों का मिलान कीजिए। यह आपको सूचना प्रदान करेगा कि आपने क्या सीखा है और आपको आगे किस विषय पर ध्यान केंद्रित करने और समझने की आवश्यकता है।

THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY



खंड 1

तनाव का परिचय

Pignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY



---

## इकाई 1 तनाव : एक परिचय\*

---

### इकाई की रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 तनाव की अवधारणा
- 1.3 तनाव की प्रकृति
  - 1.3.1 तनाव के प्रकार
  - 1.3.2 तनाव के लक्षण
- 1.4 तनाव के स्रोत
- 1.5 तनाव का मापन
- 1.6 सारांश
- 1.7 संदर्भ
- 1.8 शब्दावली
- 1.9 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 1.10 इकाई अंत प्रश्न

---

### 1.0 उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप :

- तनाव की अवधारणा को स्पष्ट कर सकेंगे;
- तनाव की प्रकृति का वर्णन कर सकेंगे;
- तनाव के स्रोतों पर चर्चा कर सकेंगे; और
- तनाव के मापन का वर्णन कर सकेंगे।

---

### 1.1 प्रस्तावना

---

नीरव बहुत ही मेहनती लड़का था। उसने एमबीए किया और उसने अपने संस्थान में टॉप किया था। वह बहुराष्ट्रीय कंपनी में प्रबंधक के रूप में अच्छी नौकरी प्राप्त करने में सफल हुआ। नीरव अपनी नई नौकरी को लेकर बहुत उत्साहित था। हालांकि, जब उसने कार्य करना शुरू किया, तो उसके माता-पिता और दोस्तों ने नीरव के व्यवहार में बदलाव देखा। वह हमेशा चिढ़चिढ़ा और गुस्से में रहने लगा, मुश्किल से किसी के साथ बातचीत करता या खाना खाता। वह पर्याप्त रूप से सो नहीं रहा था। उसके सहयोगियों ने भी उसके व्यवहार में परिवर्तन को देखा क्योंकि उन्हें लगा कि प्रभावी और हंसमुख नीरव एकांत रहता है और इसका असर नीरव के कार्य प्रदर्शन पर हुआ।

सुमिना अपने परिवार में सबसे बड़ी संतान थी और वह एक प्रतिभाशील छात्रा थी। वह बड़ी होकर डॉक्टर बनना चाहती थी। हालांकि, उसकी माँ बहुत बीमार हो गई और सुमिना को अपनी पढ़ाई छोड़ कर अपनी बीमार माँ और अपने तीन छोटे भाई-बहनों की देखभाल करनी पड़ी। अपनी माँ की मृत्यु के बाद, सुमिना पहले जैसी नहीं रही। वह अक्सर बीमार रहने

---

\*प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

लगी और डॉक्टरों को उसकी बीमारी के कोई शारीरिक कारण नहीं मिले। उसकी अपनी पढ़ाई में भी रुचि समाप्त हो गयी और यहाँ तक कि वह परीक्षा में उपस्थित नहीं हुई।

रवि को यकीन था कि उसे इस वर्ष प्रदर्शन मूल्यांकन के बाद वरिष्ठ प्रबंधक के रूप में पदोन्नत किया जाएगा। उसने बहुत मेहनत की और अनुभव किया कि वह पदोन्नति का हकदार हैं। हालांकि, जब उसके विभाग में पदोन्नति के संबंध में समाचार की घोषणा की गई, वह यह देखकर हैरान था कि उसे पदोन्नत नहीं किया गया था। इस समाचार के बाद रवि को बहुत निराशा हुई क्योंकि उसे लगा कि उसके कार्य और ईमानदारी को उसके वरिष्ठ अधिकारी ने नहीं सराहा है। उसकी अपनी नौकरी में रुचि समाप्त हो गई और उसकी उत्पादकता घटने लगी। उसकी निराशा का असर उसके पारिवारिक संबंधों पर भी पड़ा और वह अपने जीवनसाथी से झगड़े करने लगा। इसके कारण निराशा और गुस्सा बढ़ गया और रवि मनोवैज्ञानिक रूप से टूट गया।

ऊपर तीन अलग-अलग व्यक्तियों के उदाहरण दिए गए हैं, जो अपने जीवन में एक या अन्य तरह से तनाव का अनुभव करते हैं। नीरव नौकरी के दबाव के कारण तनाव में था, जिसका वह सामना करने में सक्षम नहीं था, और इससे उसकी सेहत पर प्रभाव पड़ा। एक ओर माता-पिता को खोने का एक बहुत ही नकारात्मक और दुःखद जीवन अनुभव ने सुमिना को तनाव की ओर अग्रसर किया, जिसने उसके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। रवि द्वारा अनुभव की गई हताशा के परिणामस्वरूप तनाव ने उसे मनोवैज्ञानिक रूप से व्यथित कर दिया और मनोवैज्ञानिक रूप से तोड़ दिया। इन तीनों उदाहरणों का यह भी अर्थ है कि विभिन्न कारणों से व्यक्ति को तनाव का अनुभव हो सकता है और व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित तनाव के लक्षण भी भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। हालांकि, एक बात स्पष्ट रूप से कही जा सकती है, वह यह है कि अगर तनाव की पहचान कर समय पर या नियमित रूप से उसका प्रबंधन नहीं किया जाए तो इसका व्यक्ति, उसकी कार्यप्रणाली और उत्पादकता पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है और उनके जीवन में महत्वपूर्ण लोग जैसे माता-पिता, जीवनसाथी, बच्चे, दोस्त और यहाँ तक कि सहकर्मियों पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। तनाव का किसी व्यक्ति के ऊपर मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दोनों तरह से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और इसलिए उपयुक्त उपचार रणनीतियों का पर्याप्त रूप से उपयोग कर, इसका समाधान आवश्यक होता है। हालांकि, तनाव प्रबंधन की तकनीकों पर चर्चा करने से पहले, यह समझना महत्वपूर्ण है कि तनाव, इसकी प्रकृति, इसके लक्षण और स्रोत क्या हैं।

वर्तमान इकाई में हम तनाव की अवधारणा को समझने का प्रयास करेंगे और तनाव के लक्षणों और स्रोतों पर भी ध्यान केंद्रित करेंगे। इसके अलावा, तनाव के मापन पर भी चर्चा की जाएगी।

## 1.2 तनाव की अवधारणा

उपरोक्त उदाहरणों को पढ़ने के बाद आपको तनाव के संबंध में कुछ अनुमान हो गया होगा। हालांकि, इस इकाई के वर्तमान अनुभाग में हम तनाव की अवधारणा और प्रकृति के विषय में चर्चा करेंगे ताकि इस शब्द के विषय में बेहतर समझ विकसित हो सके।

तनाव शब्द 'सट्रिन्जीअर' शब्द से लिया गया है। यह एक लैटिन शब्द है, जिसका अर्थ है 'तंग करना' (कॉक्स, 1978)। आज यह हर संदर्भ चाहे स्कूल, कार्यस्थल या दिन-प्रतिदिन जीवन इत्यादि में एक बहुत ही सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला शब्द बन गया है। हम अक्सर ऐसे लोगों के संपर्क में आते हैं जो कहते हैं कि वे तनाव में हैं या अपने जीवन में तनाव का अनुभव कर रहे हैं। हम स्वयं अक्सर तनाव का अनुभव करते हैं।

तनाव की उत्पत्ति का मुख्य रूप से भौतिक विज्ञान (शेफर, 1998) से पता लगाया जा सकता है और 17वीं शताब्दी के दौरान इसका उपयोग व्यक्तियों द्वारा अनुभव की जाने वाली संबद्धता और कठिनाइयों को दर्शाने के लिए किया जाता था और 18वीं शताब्दी के दौरान इसे मुख्य रूप से दबाव, तनाव या बल के रूप में वर्णित किया गया था (कार्टराइट और कूपर, 1997)। तनाव की प्रारंभिक अवधारणा मुख्य रूप से इसे बाहरी उत्तेजना बताने पर केंद्रित थी। हालांकि बाद में इसे कुछ उत्तेजनाओं के लिए एक व्यक्ति की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया गया। केनन द्वारा किए गए अध्ययन का उल्लेख इस संदर्भ में किया जा सकता है, जहाँ उन्होंने मुख्य रूप से संघर्ष और पलायन की प्रतिक्रिया का अध्ययन किया। केनन द्वारा किया गया अध्ययन जानवरों के साथ-साथ मनुष्यों पर तनाव के प्रभाव पर केंद्रित था। केनन ने अपने अध्ययन के प्रतिभागियों में शारीरिक परिवर्तनों का भी अवलोकन किया और उन्होंने इन परिवर्तनों को तनाव में व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित परिवर्तन करार दिया।

हॅन्स सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है। बॉम एवं अन्य (1981) ने तनाव को परिभाषित किया "ऐसी प्रक्रिया जिसमें पर्यावरणीय घटनाएँ या शक्तियाँ, जिन्हें तनाव कहा जाता है, एक जीव के अस्तित्व और स्वास्थ्य को जोखिम में डालती हैं"।

शेफर (1998, पृष्ठ 6) ने तनाव को "मन और शरीर से की गई माँगों की प्रतिक्रिया में मन और शरीर की उत्तेजना" के रूप में परिभाषित किया है।

उपरोक्त दोनों परिभाषाएँ, माँग तथा एक व्यक्ति की उस पर प्रतिक्रिया पर केंद्रित हैं। इस प्रकार, यहाँ पर दायित्व व्यक्ति की प्रतिक्रिया पर है। हालांकि पहली परिभाषा केवल शरीर पर केंद्रित है, दूसरी परिभाषा मन के महत्वपूर्ण पहलू को सामने लाती है, जिसका अर्थ है कि तनाव जिसका शरीर के साथ-साथ मन की भी प्रतिक्रिया है।

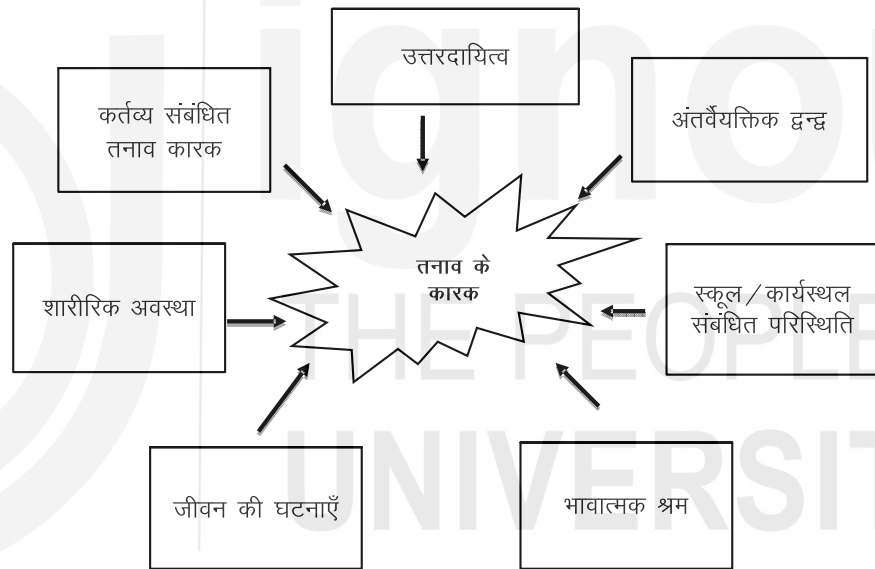
तनाव की एक और परिभाषा लाजरस और फोल्कमैन (1984, पृष्ठ 19) द्वारा दी गई थी। उन्होंने तनाव को "व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष संबंध जिसका व्यक्ति द्वारा श्रमदाई तौर पर आकलन किया जाता है या उसके संसाधनों से अधिक होने और उसके कल्याण को खतरे में डालने के रूप में किया जाता है" के रूप में परिभाषित किया है। यह परिभाषा व्यक्ति और पर्यावरण के बीच संबंधों पर जोर देती है, हालांकि यहाँ तनाव को नकारात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया है और जैसा कि हमने पहले चर्चा की है, तनाव हमेशा नकारात्मक नहीं होता है और इसके अपने लाभ हो सकते हैं। लाजरस और फोल्कमैन ने तनाव के लेन-देन के मॉडल को सामने रखा जो बताता है कि व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव का निर्धारण इस बात पर निर्भर है कि व्यक्ति किसी घटना की व्याख्या या मूल्यांकन किस प्रकार करता है। यह मॉडल इस बिन्दु पर प्रकाश डालता है कि तनाव और तनाव का सामना करना परस्पर संबंधित प्रक्रियाएँ हैं।

ट्रकसिल्लो एवं अन्य (2016, पृष्ठ 440) ने तनाव को "एक परिवर्तन के कारण शरीर की प्रतिक्रिया जिसके लिए एक शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक समायोजन की आवश्यकता होती है" के रूप में परिभाषित किया है। इस परिभाषा ने प्रकृति में शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक होने के रूप में प्रतिक्रिया को विस्तृत किया है।

उपरोक्त परिभाषाएँ मुख्य रूप से पश्चिमी दृष्टिकोण से तनाव को देखती हैं। अगर हम पूर्वी दृष्टिकोण से तनाव का वर्णन करते हैं, तो यह आंतरिक शांति की अनुपस्थिति या कमी को दर्शाता है (सीवर्ड, 2014)। और इसलिए, तनाव प्रबंधन तकनीक भी आंतरिक शांति को प्राप्त करने या आराम करने पर केंद्रित होगी।

तनाव की अवधारणा पर चर्चा करते समय तनाव कारक (Stressor) शब्द को समझना भी महत्वपूर्ण है। इसे किसी भी ऐसी स्थिति, घटना, व्यक्ति या वस्तु के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है। गेरिंग और जिमबार्डो (2005, पृष्ठ 430) ने तनावकारक को एक प्रेरक घटना के रूप में परिभाषित किया, जो एक जीव पर किसी प्रकार के अनुकूली प्रतिक्रिया की माँग रखती है। किसी एक समय में किसी व्यक्ति के जीवन में विभिन्न तनाव हो सकते हैं। यह एक आगामी आधिकारिक कार्यक्रम, एक आसन्न रिपोर्ट, परीक्षा आदि हो सकते हैं। तनाव कारकों को उन विभिन्न बाहरी और आंतरिक उत्तेजनाओं के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है जिनसे तनाव हो सकता है। तनाव कारकों को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय, सामाजिक और जीवन की घटनाओं के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। तनाव कारकों का विस्तार, बदलाव, वित्तीय मुद्दों और समस्याओं को समायोजित करने से लेकर, जीवन की घटनाओं जैसे अलगाव, तलाक, बीमारियों या किसी प्रियजन की मृत्यु, विभिन्न भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का प्रबंधन, लगातार चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना और यहाँ तक कि तकनीकी परिवर्तनों और विकास तक हो सकता है। कुछ तनाव जो किसी व्यक्ति के जीवन में हो सकते हैं इन्हें चित्र 1.1 में दिखाया गया है।

चित्र 1.1: तनावों के विभिन्न कारक



**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I**

1) तनाव को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

**1.3 तनाव की प्रकृति**

तनाव नमक और काली मिर्च की तरह होता है और तनावहीन जीवन अभिप्रेरणा से रिक्त अनुभव होगा, क्योंकि तनाव हमें निश्चित दिशा में कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करता है। इस प्रकार, जीवन में तनाव के बिना, कोई भी व्यक्ति विभिन्न गतिविधियों को करने या आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित नहीं हो सकता। जिस तरह आवश्यकता से अधिक नमक भोजन



का स्वाद खराब कर सकता है; ठीक उसी तरह से, अत्यधिक तनाव व्यक्ति पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। व्यक्ति को इसका सामना करने में अत्यधिक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है, उनका मनोवैज्ञानिक व शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही कार्यक्षमता व उत्पादकता भी नकारात्मक रूप से प्रभावित होंगे। तनाव पूरी तरह से नकारात्मक नहीं है और इसके कई लाभ हैं। इसलिए तनाव का प्रबंधन किया जाना और इसे इष्टतम स्तर से नीचे रखा जाना महत्वपूर्ण है।

इकाई के वर्तमान भाग में, हम तनाव के प्रकार और लक्षणों के विषय में चर्चा करेंगे।

### 1.3.1 तनाव के प्रकार

तनाव को विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- 1) **यूस्ट्रेस (Eustress):** तनाव अच्छा हो सकता है, जिसे 'यूस्ट्रेस' कहा जाता है। "वांछित तनाव कारकों जैसे शादी या नई नौकरी, के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया के कारण हुआ तनाव को यूस्ट्रेस के रूप में परिभाषित किया जा सकता है" (ट्रकसिल्लो एट अल. 2016, पृष्ठ 441)।
- 2) **न्यूस्ट्रेस (Neutress):** जब तनाव न सहायक है और न हानिकारक है, तो इसे न्यूस्ट्रेस 'के रूप में वर्णित किया जा सकता है। (शेफर. 1998, पृष्ठ 7)
- 3) **व्याथा (Distress):** यह तनाव की तीसरी श्रेणी है, जिससे अधिकतर लोग आमतौर पर तनाव शब्द से जोड़ते हैं। 'डिस्ट्रेस' तब होता है जब व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली उत्तेजना बहुत अधिक होती है (शेफर, 1998 पृष्ठ 8)। डिस्ट्रेस को तीव्र तनाव और दीर्घकालिक तनाव में भी वर्गीकृत किया जा सकता है। तीव्र तनाव उस तनाव को कहा जा सकता है, जो प्रबल होता है लेकिन अधिक समय तक नहीं रहता है। जबकि, दीर्घकालिक तनाव उतना प्रबल नहीं होता लेकिन लंबे समय तक मौजूद रह सकता है।
- 4) **हाइपरस्ट्रेस:** अत्यधिक तनाव को 'हाइपरस्ट्रेस' कहा जाता है।
- 5) **हाइपोस्ट्रेस:** अपर्याप्त तनाव को 'हाइपोस्ट्रेस' कहा जाता है।

### 1.3.2 तनाव के लक्षण

तनाव से जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रभाव पड़ सकता है जिसमें व्यवहार, अनुभूति, संवेगों के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य भी सम्मिलित है। हालांकि तनाव का अलग-अलग व्यक्तियों पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है और प्रत्येक व्यक्ति एक अलग तरीके से तनाव पर प्रतिक्रिया करता है, तब भी ऐसे कुछ लक्षण हैं, जो तनाव से संबंधित हो सकते हैं। इनकी चर्चा इस प्रकार है:

**शारीरिक लक्षण:** तनाव के शारीरिक लक्षणों में निम्न स्तर की ऊर्जा, पेट की खराबी, सिरदर्द और माइग्रेन, दर्द और पीड़ा, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेज होना, नींद की कमी, मुँह में सूखापन, माँसपेशियों में तनाव का अनुभव, बार-बार संक्रमण का होना आदि सम्मिलित हैं।

**संवेगात्मक लक्षण:** संवेगात्मक लक्षणों में सम्मिलित हैं, निराशा प्रदर्शित करना, चिड़चिड़ापन या आसानी से उत्तेजित होना, व्यर्थ अनुभव करना, अकेलापन और यहाँ तक कि उदास अनुभव करना सम्मिलित है।

**मनोवैज्ञानिक लक्षण:** तनाव से संबंधित संज्ञानात्मक लक्षणों में लगातार चिंता करना, निरंतर चलते विचारों का अनुभव करना, चिंतन में संगठन की कमी, भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, निर्णय लेने की कमी या खराब निर्णय और निराशावाद भी सम्मिलित हैं।

**व्यवहारात्मक लक्षण:** तनाव के व्यवहारात्मक लक्षण में, प्रभावशाली प्रदर्शन में गिरावट, व्यसनकारी पदार्थ का उपयोग, दुर्घटना की प्रवृत्ति, चिन्ताजनक व्यवहार, खराब समय प्रबंधन, बारंबार जाँच करने की प्रवृत्ति, भूख में बदलाव, विलंब, तेजी से बात करना या तेज चलना, तेजी से खाना और वाणी/भाषण की अशुद्धियाँ आदि सम्मिलित हैं।

**तालिका 1: तनाव के लक्षण**

शारीरिक	मनोवैज्ञानिक	संवेगात्मक	व्यवहारात्मक
<ul style="list-style-type: none"> <li>- हृदय का तेज धड़कना</li> <li>- दिल की धमक</li> <li>- पसीना आने में वृद्धि</li> <li>- हाथ और पैर की मांसपेशियों में तनाव</li> <li>- साँस की तकलीफ</li> <li>- दाँत पीसना</li> <li>- सिरदर्द</li> <li>- अपच</li> <li>- संवेदनशून्यता</li> <li>- मुँह सूखना</li> <li>- दर्द</li> <li>- ठंडा पसीना</li> <li>- पेट में ऐंठन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- परेशान अनुभव करना</li> <li>- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता</li> <li>- चिड़चिड़ापन</li> <li>- आत्मविश्वास में कमी</li> <li>- चिंता</li> <li>- निर्णय लेने में कठिनाई</li> <li>- निरंतर चलते विचार</li> <li>- खोयापन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- दुश्चिन्ता</li> <li>- अवसाद</li> <li>- गुस्सा</li> <li>- अपराधबोध</li> <li>- ईर्ष्या</li> <li>- शर्म आना</li> <li>- अधीरता</li> <li>- आत्मघाती भावना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- प्रभावशाली प्रदर्शन में गिरावट</li> <li>- धूम्रपान या शराब या अन्य व्यसनकारी दवाओं का उपयोग</li> <li>- दुर्घटना की प्रवृत्ति</li> <li>- चिन्ताजनक व्यवहार (पैर का चलाना, नाखून काटना)</li> <li>- भूख में वृद्धि या कमी</li> <li>- नींद का बढ़ना या कम होना/नींद में व्यवधान</li> <li>- डर</li> <li>- तेजी से भोजन करना/तेज चलना/तेज बोलना</li> <li>- खराब समय प्रबंधन</li> <li>- वाणी/भाषण की अशुद्धियाँ</li> <li>- बारंबार जाँच करने की प्रवृत्ति</li> </ul>

इस प्रकार, तनाव के लक्षणों को उपरोक्त मुख्य चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, लेकिन यह याद रखना चाहिए कि अलग-अलग व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित लक्षणों में व्यक्तिगत अंतर मौजूद हैं।

**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II**

1) न्यूस्ट्रेस क्या है ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण क्या हैं?

तनाव : एक परिचय

.....

.....

.....

.....

.....

3) तनाव के शारीरिक लक्षणों को समझाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.4 तनाव के स्रोत

जैसा कि हमने तनाव की अवधारणा और प्रकृति के विषय में एक स्पष्ट विचार विकसित किया है, अब हम तनाव के स्रोतों की चर्चा करेंगे।

तनाव के स्रोत तीन मुख्य स्रोतों में वर्गीकृत हो सकते हैं, जैसे कि, कुण्ठा, उद्देश्यों का संघर्ष/द्वन्द्व और दबाव (कोलमैन, 1970)।

**कुण्ठा:** कुण्ठा तब घटित होती है जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार को विफल कर दिया जाता है। जैसा कि मंगल (1984, पृष्ठ 46) ने कहा "पर्यावरणीय बाधाओं की एक विस्तृत श्रृंखला, दोनों भौतिक और सामाजिक और आंतरिक कारक जैसे व्यक्तिगत सीमाएँ, जैविक स्थितियाँ और मनोवैज्ञानिक बाधाएँ हमारी आवश्यकताओं, उद्देश्यों और प्रयासों को कुंठित कर सकती हैं"। उदाहरण के लिए, रवि को अपनी पदोन्नति की उम्मीद थी, हालांकि, जब उसे वहाँ नहीं मिली तो उसे निराशा होने की संभावना है।

**उद्देश्यों का द्वंद्व:** अगला स्रोत 'उद्देश्यों का संघर्ष' है जो तनाव उत्पन्न कर सकता है क्योंकि एक व्यक्ति को विकल्पों के बीच चयन करना पड़ता है और इस संबंध में निर्णय लेने से तनाव हो सकता है। उद्देश्यों का संघर्ष चार अलग-अलग प्रकार का हो सकता है, आग्रह – आग्रह संघर्ष, परिहार – परिहार संघर्ष, आग्रह – परिहार संघर्ष और दोहरा आग्रह-परिहार संघर्ष।

1) **उपागम-उपागम द्वंद्व :** इस प्रकार के द्वंद्व में व्यक्ति को दो लक्ष्यों के बीच चयन करना होता है जो सकारात्मक होते हैं और समान होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को दो समान रोजगार के अवसरों के बीच चयन करना पड़ सकता है।

2) **परिहार-परिहार द्वंद्व:** अगले प्रकार के उद्देश्यों का टकराव परिहार-परिहार संघर्ष है। यहाँ फिर से दो लक्ष्य हैं जो समान हैं, लेकिन उपागम-उपागम द्वंद्व के विपरीत, यहाँ लक्ष्य नकारात्मक हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को यह निर्णय लेना पड़ सकता है कि क्या वह बेरोजगार रहना चाहता है या वह एक औसत नौकरी लेना चाहता है, जिसमें उसकी कोई दिलचस्पी नहीं है।

- 3) **उपागम-परिहार द्वंद्व:** यहाँ एक एकल लक्ष्य है जो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों है। उदाहरण के लिए, विदेश में नौकरी करने वाला व्यक्ति इस अवसर को लेकर उत्साहित हो सकता है, लेकिन उन्हें इस तथ्य का भी सामना करना पड़ता है कि उसे परिवार से दूर रहना होगा। इस प्रकार, इस लक्ष्य के नकारात्मक और सकारात्मक दोनों पहलू हैं और इसलिए व्यक्ति तनाव का अनुभव कर सकता है।
- 4) **दोहरा-उपागम, परिहार द्वंद्व:** ऐसी सम्भावना भी हो सकती है कि हमारे द्वारा सामना किए गए द्वंद्व काफी जटिल हैं और वे आग्रह और परिहार द्वंद्वों का संयोजन हैं। इस द्वंद्व में व्यक्ति को उन विकल्पों में से चुनना होता है जिनके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। उदाहरण के लिए, एक छात्र को दो शैक्षिक अवसरों के बीच चयन करना पड़ सकता है, पहला संगीत को अपनाना जिसमें उसकी रुचि है पर जो उसके माता-पिता को दुःखी करता है और दूसरा अभियांत्रिकी को, जिससे वह अपने माता-पिता को खुश कर सकेगा लेकिन वास्तव में उसे इसमें कोई रुचि नहीं है।
- 5) **दबाव:** दबाव तनाव का एक और स्रोत है, जो बाहरी या आंतरिक हो सकता है। बाहरी दबाव वे दबाव होते हैं जो प्रकृति में मुख्य रूप से सामाजिक पर्यावरण, जिम्मेदारियों और दायित्वों के फलस्वरूप और साथ ही हमारे जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों की माँग और अपेक्षाओं के कारण हो सकते हैं। आंतरिक दबाव के संबंध में, मंगल (1984, पृष्ठ 46) कहते हैं कि “स्वयं की छवि (जब हम चिंतन करते हैं कि हो सकता था तथा होना चाहिए) को बनाए रखने के लिए स्वयं के द्वारा आंतरिक दबाव उत्पन्न होता है।” बाहरी दबाव का एक उदाहरण है, जब एक बच्चे को परीक्षा में अच्छी तरह से प्रदर्शन करने के लिए माता-पिता द्वारा दबाव डाला जाता है यह आंतरिक दबाव का एक उदाहरण है, जब एक बच्चा स्वयं अनुभव करता है कि उसे परीक्षा में और अच्छी तरह से अध्ययन करने की आवश्यकता है।

इस प्रकार, किसी भी तनाव को उपरोक्त तीन स्रोतों में वर्गीकृत किया जा सकता है, हालांकि एक व्यक्ति को एक या तीनों स्रोतों के कारण तनाव का अनुभव हो सकता है।

उपरोक्त स्रोतों के अलावा, तनाव व्यक्तित्व के कारकों के परिणामस्वरूप भी हो सकता है जो तनाव के लिए एक व्यक्तिगत प्रवृत्ति बना सकते हैं। विगत के अनुभव, बुनियादी स्वभावगत कारक, स्थिति पर नियंत्रण की धारणा के कारण तनाव व्यक्ति की प्रतिक्रिया को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (परमेस्वरन और बीना, 2004)। व्यक्तित्व के संदर्भ में, टाइप-ए और टाइप-बी व्यक्तित्वों पर चर्चा की जा सकती है। टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति में जल्दबाजी, बेचैनी होती है और अक्सर एक ही समय में विभिन्न गतिविधियों को कार्यान्वित करने में सम्मिलित होते हैं। वे प्रतिस्पर्धी, व्याकुल और अक्सर उपलब्धि उन्मुख होते हैं। दूसरी ओर, टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति, शांत व्यवहार दर्शाते हैं। यह कहा जा सकता है कि टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की तुलना में टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति में तनाव की प्रवृत्ति अधिक होती है (परमेस्वरन और बीना, 2004)।

इसके अलावा, कुछ जीवन की घटनाओं, जैसे कि किसी निकट या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, तलाक, गर्भावस्था, बच्चे का घर छोड़ना, रहने की स्थिति में परिवर्तन, सेवानिवृत्ति, विवाह, नौकरी का छूटना आदि से भी तनाव हो सकता है (नोलेन – होएक्सेमा, 2009)।

कुण्ठा, उद्देश्यों के द्वंद्व और दबाव को तनाव के व्यापक स्रोत के रूप में कहा जा सकता है। हालांकि तनाव अप्रभावी अंतर्व्यक्तिक संबंधों या अंतर्व्यक्तिक संघर्ष, परिवार से संबंधित मुद्दों, कार्य जीवन संतुलन की कमी, कार्य के दबाव और कार्य के बोझ और यहाँ तक कि पर्यावरणीय दबावों जैसे कि ध्वनि प्रदूषण, भीड़ इत्यादि के कारण भी हो सकता है।

आइए अब हम तनाव के कुछ विशिष्ट स्रोतों पर चर्चा करते हैं।

**जीवन की घटनाएँ:** विभिन्न जीवन घटनाओं के कारण तनाव हो सकता है। ये किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक या अलगाव, 'नौकरी खोना, शादी आदि हो सकती है। इन्हें व्यक्ति के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ कहा जा सकता है जो व्यक्ति के समायोजन और सामना करने के उन संसाधनों पर दबाव डाल सकता है जो व्यक्ति को कुछ नई और अनोखी चुनौतियों से परिचय कराते हैं। इस प्रकार, जीवन की घटनाओं से तनाव हो सकता है जो बदले में व्यक्ति की कार्यशीलता के साथ-साथ व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है।

**दैनिक बाधाएँ:** जीवन की घटनाओं के समान, दैनिक बाधाएँ भी तनाव उत्पन्न कर सकती हैं। दैनिक बाधाएँ जैसे कि समय की कमी, दैनिक कार्यभार, दैनिक भूमिकाएँ, जिम्मेदारियाँ और कर्तव्य आदि तनाव का कारण बन सकती हैं।

**अंतर्व्यक्तिक संबंध:** अंतर्व्यक्तिक संबंधों से जुड़े मुद्दों के कारण भी तनाव हो सकता है। अंतर्व्यक्तिक संबंध परिवार, कार्य के संदर्भ में हो सकता है या यह सहकर्मी समूहों के साथ भी हो सकता है। दो व्यक्तियों के बीच संघर्ष हो सकता है जो दोनों के बीच अंतर्व्यक्तिक संबंधों पर प्रभाव डाल सकता है, जिसके कारण तनाव हो सकता है। अंतर्व्यक्तिक संबंध के मुद्दे गलतफहमी से लेकर हिंसा और दुरुपयोग तक हो सकते हैं और इससे व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

**सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव:** सामाजिक स्थितियाँ जिसमें व्यक्ति रहता है, तनाव का कारण हो सकती हैं। ये सामाजिक परिस्थितियाँ भीड़, भेदभाव, तकनीकी विकास और परिवर्तन, प्रदूषण आदि से संबंधित हो सकती हैं। व्यक्ति आज एक ऐसी दुनिया में मौजूद है जो बहुत अधिक जटिल है। यहाँ भूमंडलीकरण, बढ़ती प्रतिस्पर्धा एवं अत्यधिक सामाजिक दबाव है। इससे व्यक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो उसे तनावग्रस्त करता है।

**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III**

1) कुण्ठा क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.5 तनाव का मापन

तनाव का मापन, तनाव के प्रभावी निदान के लिए प्राथमिक है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे तनाव को मापा जा सकता है। इनकी चर्चा इस प्रकार है:

- 1) **शारीरिक मापक** : अगले भाग में तनाव के प्रतिरूपों पर चर्चा करते समय, हम उन शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करेंगे, जो व्यक्ति द्वारा तनावपूर्ण स्थितियों का अनुभव करने पर होते हैं। इस प्रकार, शारीरिक मापक व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव को पहचानने और समझने में योगदान प्रदान कर सकते हैं। व्यक्ति द्वारा तनाव के अनुभवों को समझने के लिए शारीरिक प्रतिक्रियाओं जैसे कि रक्तचाप में वृद्धि, हृदय तेज़ धड़कन, तेज़ श्वास दर इत्यादि को मापा जा सकता है। यह विभिन्न उपकरणों और मशीनों का उपयोग करके किया जा सकता है, उदाहरणतया: पॉलीग्राफ। इसके अलावा, जैव रासायनिक मापक की सहायता से भी तनाव को मापा जा सकता है। जैसा कि हम जानते हैं कि तनाव का अनुभव होने पर हार्मोन, जैसे एपिनेफ्रीन, नॉरपेनेफ्रिन एवं कोर्टिसोल इत्यादि का स्राव होता है। शारीरिक उपाय तनाव का पता लगाने में प्रभावी लगते हैं, परंतु इसकी कई सीमाएँ हैं। सबसे पहले तो शारीरिक परिवर्तन कुछ अन्य कारणों से भी हो सकते हैं। दूसरे, शारीरिक माप करने की पूरी प्रक्रिया व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती है, क्योंकि या तो रक्त परीक्षण किया जाता है या व्यक्ति को मशीन से जोड़ जाता है। इसके अलावा यह परीक्षण महंगे और अधिक समय लेने वाले भी हो सकते हैं।
- 2) **मनोवैज्ञानिक परीक्षण**: एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण को उस व्यवहार के नमूने के एक मापक के रूप में समझाया जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण जो मानकीकृत, विश्वसनीय और वैध हैं, उनका उपयोग तनाव को मापने के लिए किया जा सकता है। इस तरह के मनोवैज्ञानिक परीक्षण आत्म-प्रतिवेदन सूची (सेल्फ-रिपोर्ट इन्वेंट्री) हो सकती हैं। आत्म-प्रतिवेदन सूची में, व्यक्ति से कुछ कथनों पर प्रतिक्रियाएँ देने की अपेक्षा की जाती है और उन प्रतिक्रियाओं के आधार पर व्याख्याएँ की जा सकती हैं। आत्म-प्रतिवेदन सूची का एक मुख्य लाभ यह है कि व्यक्ति स्वयं उत्तर देता है और जैसा कि वह तनाव के अनुभव को बेहतर समझ सकता है वह सही तरह से रिपोर्ट करने में सक्षम होगा। वे सरल, कम खर्चीले और प्रभाव में लाने में आसान हैं। हालांकि जहाँ व्यक्ति उस भाषा को नहीं समझ सकता जिसमें परीक्षण उपलब्ध है या वह कुछ बयानों या शब्दों को समझ नहीं सकता, वहाँ सामाजिक वांछनीयता और भाषा से संबंधित मुद्दे हो सकते हैं।
- 3) **जाँच सूची (चेकलिस्ट)**: तनाव को मापने के लिए एक जाँच सूची का भी उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक जाँच सूची का उपयोग जीवन की प्रमुख घटनाओं के लिए किया जा सकता है। किसी व्यक्ति को एक सूची से जीवन की उन प्रमुख घटनाओं की जाँच करने के लिए कहा जाता है, जिनसे किसी निश्चित समय में व्यक्ति को गुजरना पड़ा है। प्रमुख घटनाओं की सूची को सावधानीपूर्वक तैयार किया जाता है और इसमें किसी भी व्यक्ति के जीवन की प्रमुख घटनाओं का प्रतिनिधित्व कर रही घटनाओं को सम्मिलित किया जाता है। जीवन की प्रमुख घटनाओं में निकट या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, तलाक, स्थानांतरण आदि सम्मिलित हो सकते हैं। किसी व्यक्ति के जीवन में कोई भी बड़ी धारना उसके सामना करने के उपायों पर दबाव डाल सकती है, जब वे स्थिति में सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास कर रहे हो। इसके अलावा, यदि कोई व्यक्ति एक ही समय में कई प्रमुख जीवन घटनाओं से गुजर रहा है, तो वह कहीं अधिक तनाव अनुभव करेगा।

- 4) **साक्षात्कार:** तनाव को मापने के लिए एक और तरीका साक्षात्कार है, जहाँ व्यक्ति से आमने-सामने गहन सूचना एकत्र की जाती है। साक्षात्कार को संरचित, असंरचित या अर्ध-संरचित प्रकार से किया जा सकता है। यद्यपि साक्षात्कार की सहायता से बहुत सारी प्रासंगिक सूचना एकत्र की जा सकती है, यह एक बहुत ही समय लेने वाली और साथ ही महंगी विधि है। इसके अलावा, साक्षात्कारकर्ता को साक्षात्कार के विधियों में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित होना चाहिए।

व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव की सही स्वरूप जानने के लिए उपरोक्त विधियों का एक साथ उपयोग किया जाना भी संभव है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-IV

- 1) शारीरिक मापक की सीमाओं को सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

### 1.6 सारांश

संक्षेप में, तनाव शब्द 'सट्रिन्जीअर' शब्द से लिया गया है। यह एक लैटिन शब्द है जिसका अर्थ है 'तंग करना' (कॉक्स, 1978)। यह आज हर संदर्भ चाहे स्कूल, कार्यस्थल या दिन-प्रतिदिन जीवन इत्यादि में एक बहुत ही सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला शब्द बन गया है। हम अक्सर ऐसे लोगों के संपर्क में आते हैं जो कहते हैं कि वे तनाव में हैं या अपने जीवन में तनाव का अनुभव कर रहे हैं। हम स्वयं अक्सर तनाव का अनुभव करते हैं। तनाव को नमक और काली मिर्च कहा जा सकता है और तनाव के बिना एक जीवन प्रेरणा रहित होगा। तनाव अक्सर हमें एक निश्चित दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है और इसलिए तनाव पूरी तरह से नकारात्मक नहीं है और इसके कई फायदे हैं। हॅन्स सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है। इस इकाई में तनाव की विभिन्न परिभाषाओं पर भी चर्चा की गई थी, जिसमें मुख्य रूप से तनाव को माँग और एक व्यक्ति की उसके लिए प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया गया है। तनाव की अवधारणा का भी वर्णन किया गया था जिसे एक स्थिति, घटना, व्यक्ति या ऐसी किसी भी चीज के रूप में समझा जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है। तनाव को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय, सामाजिक और जीवन की घटनाओं के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। तनाव के विभिन्न प्रकार जैसे यूस्ट्रेस, न्यूस्ट्रेस

और डिस्ट्रेस की भी इकाई में चर्चा की गई। फिर इकाई में तनाव के विभिन्न लक्षणों को समझा गया, जिन्हें व्यवहार संबंधी लक्षणों, संज्ञानात्मक लक्षणों, संवेगात्मक लक्षणों और शारीरिक लक्षणों में वर्गीकृत किया गया था। इसके अलावा, मुख्य रूप से तनाव के स्रोत, कष्ट, उद्देश्यों का द्वंद्व और दबाव को भी समझाया गया। अंत में, इकाई ने तनाव के मापन पर ध्यान केंद्रित किया, जो तनाव के प्रभावी निदान के लिए प्राथमिक है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे तनाव को मापा जा सकता है। माप के विभिन्न विधियों जैसे शारीरिक मापक, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, जाँच सूची और साक्षात्कार पर चर्चा की गई।

---

## 1.7 संदर्भ

---

Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing Workplace Stress*. New Delhi: Sage Publications.

Coleman, J. C. (1970). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Bombay: D. B. Taraporewala and Sons.

Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan.

Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). *Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction*. United Kingdom: Cengage Learning.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Van Nostrand.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, Brian., Willig, C., Woodall, C., & Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage Publications.

Mangal, S. (1984). *Abnormal Psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.

Miner, J. B. (1992). *Industrial-Organizational Psychology*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.

Parneswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.

Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

Selye, H. (1974). *The stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

---

## 1.8 शब्दावली

---

**उद्देश्यों का द्वंद्व** : उद्देश्यों का संघर्ष तनाव का एक स्रोत है, जो तब होता है जब किसी व्यक्ति को विकल्पों के बीच चयन करना होता है, और इस संबंध में निर्णय लेने से व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो सकता है।

**कुण्ठा** : जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार विफल हो जाता है, कुण्ठा को तब घटित होने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

**साक्षात्कार** : साक्षात्कार में, व्यक्ति चेहरे से आमने-सामने गहन सूचना एकत्र की जाती है।



**दबाव** : दबाव तनाव का एक स्रोत है, जो बाहरी या आंतरिक हो सकता है। बाहरी दबाव पर्यावरण, जिम्मेदारियों और दायित्वों से जो कि प्रकृति में मुख्य रूप से सामाजिक हैं और साथ ही हमारे जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों की माँग और अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप हो सकता है और आंतरिक दबाव स्वयं की छवि को बनाए रखने के लिए हमारे स्वयं के कारण होते हैं – जैसा कि हम सोचते हैं कि हम हो सकते हैं और हमें होना चाहिए।

**मनोवैज्ञानिक परीक्षण** : मनोवैज्ञानिक परीक्षण को व्यवहार के उस नमूने के एक मापक के रूप में समझा जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है।

**तनाव** : तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष संबंध जिसका व्यक्ति द्वारा श्रमदाई तौर पर आकलन किया जाता है या उसके संसाधनों से अधिक होने और उसके स्वास्थ्य को खतरे में डालने के रूप में किया जाता है।

**तनाव कारक** : तनाव कारक किसी स्थिति, घटना, व्यक्ति या ऐसी किसी भी चीज के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया को उत्पन्न कर दे।

## 1.9 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

#### 1) तनाव को परिभाषित कीजिए

हंस सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है।

शेफर (1998 पृष्ठ 6) ने तनाव को "मन और शरीर से की गई माँगों के उत्तर में मन और शरीर की उत्तेजना" के रूप में परिभाषित किया है। "

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

#### 1) न्यूस्ट्रेस क्या है?

जब तनाव सहायतागार या हानिकारक न होकर तटस्थ भाव में होता, तो इसे न्यूस्ट्रेस कहा जा सकता है।

#### 2) तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण क्या हैं?

तनाव से संबंधित संज्ञानात्मक लक्षणों में लगातार चिंता करना, सोचते रहने का अनुभव करना, चिंतन में संगठन की कमी, भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, निर्णय लेने की कमी या खराब निर्णय और निराशावाद भी सम्मिलित हैं।

#### 3) तनाव के शारीरिक लक्षणों के विषय में बताएं?

तनाव के शारीरिक लक्षणों में, ऊर्जा का निम्न स्तर, पेट खराब होना, सिरदर्द और माइग्रेन, दर्द और पीड़ा, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेजी से चलना, नींद की कमी, मुँह में सूखापन, मांसपेशियों में तनाव का अनुभव, बारबार संक्रमण का होना आदि सम्मिलित हैं।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

#### 1) कुण्ठा क्या है?

जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार को विफल कर दिया जाता है, तो कुण्ठा का अनुभव किया जा सकता है।

2) सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव की व्याख्या कीजिए।

सामाजिक स्थितियाँ जिसमें व्यक्ति रहता है भी तनाव का कारण हो सकती हैं। ये सामाजिक परिस्थितियाँ भीड़, भेदभाव, तकनीकी विकास और परिवर्तन, प्रदूषण आदि से संबंधित हो सकती हैं। व्यक्ति आज एक ऐसी दुनिया में मौजूद है जो बहुत अधिक जटिल है। यहाँ भू-मंडलीकरण, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, और अत्यधिक सामाजिक दबाव है।

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-IV

1) शारीरिक मापक की सीमाओं को सूचीबद्ध कीजिए।

शारीरिक मापक की सीमाएँ इस प्रकार हैं:

क) शारीरिक परिवर्तन कुछ अन्य कारणों से भी हो सकते हैं और सिर्फ तनाव से नहीं।

ख) शारीरिक माप करने की पूरी प्रक्रिया व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती है, क्योंकि या तो रक्त परीक्षण किया जाता है या व्यक्ति को मशीन से जोड़ा जाता है।

ग) यह परीक्षण महंगे और समय लेने वाले भी हो सकते हैं।

2) मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?

मनोवैज्ञानिक परीक्षण को व्यवहार के उस नमूने के एक मापक के रूप में समझाया जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है।

---

#### 1.10 इकाई अंत प्रश्न

---

1) तनाव की अवधारणा को समझाइए।

2) तनाव के विभिन्न प्रकार पर चर्चा कीजिए।

3) तनाव के विभिन्न लक्षणों के विषय में बताइए।

4) तनाव के स्रोतों का वर्णन कीजिए।

5) तनाव मापन करने के विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए।

---

## इकाई 2 तनाव के प्रतिरूप\*

---

### इकाई की रूपरेखा

- 2.0 उद्देश्य
- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 तनाव के प्रतिरूप
  - 2.2.1 संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया
  - 2.2.2 सामान्य अनुकूलन संलक्षण
  - 2.2.3 संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप
  - 2.2.4 व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप
  - 2.2.5 मनोगतिक सिद्धांत
  - 2.2.6 आनुवंशिक व्यवस्थानुरूप/प्रमाणित सिद्धांत
  - 2.2.7 प्रवणता-तनाव प्रतिरूप
- 2.3 सारांश
- 2.4 संदर्भ
- 2.5 शब्दावली
- 2.6 आपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 2.7 इकाई अंत प्रश्न

---

### 2.0 उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप :

- तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों पर चर्चा कर सकेंगे।

---

### 2.1 प्रस्तावना

---

किसी भी समस्या से बचाव या उपचार का सुझाव देने के लिए, सबसे पहले समस्या को समझना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को बुखार है, तो व्यक्ति को बुखार क्यों है? क्या यह एकमात्र फ्लू या मलेरिया या अन्य कोई बीमारी है? समस्या की समझ व्यक्ति के उपचार की योजना को निर्धारित करने में सहायता करेगा। तनाव के संबंध में भी, हमें यह समझने की आवश्यकता है कि व्यक्ति किस प्रकार के तनाव से गुजर रहा है, उसके स्रोत इत्यादि क्या हैं। इस प्रकार, तनाव क्या है, इसके विषय में और जाँच करना महत्वपूर्ण है। पिछली इकाई में, हमने तनाव, इसकी अवधारणा और प्रकृति के विषय में चर्चा की थी। इसके अलावा, हमने तनाव के स्रोतों पर भी ध्यान केंद्रित किया था। वर्तमान इकाई में हम तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों पर प्रकाश डालेंगे जो हमें तनाव की अवधारणा को बेहतर तरीके से समझने में सहायता करेंगे।

---

### 2.2 तनाव के प्रतिरूप

---

इस भाग में, हम तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों के विषय में चर्चा करेंगे। इनकी चर्चा इस प्रकार है:

---

\*प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

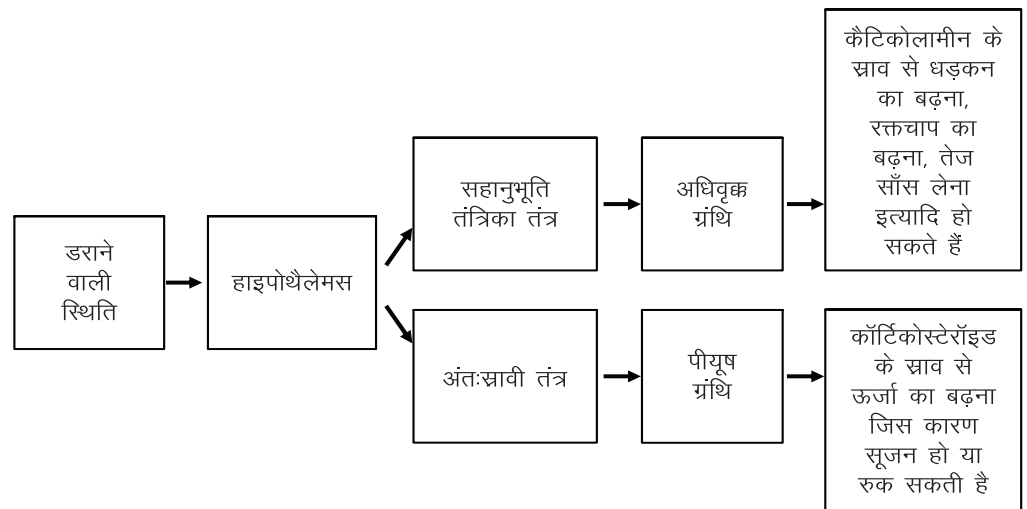
### 2.2.1 संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया

केनन ने शुरू में तनाव को आपातकालीन प्रतिक्रिया कहा और आगे विस्तार से बताया कि तनाव का स्रोत-संवेगों के संघर्ष में है (नेल्सन और क्विक, 2012)। केनन ने तनाव के संबंध में संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया को सामने रखा। केनन के अनुसार, तनाव एक पर्यावरणीय माँग का परिणाम है, जिसके कारण किसी व्यक्ति की प्राकृतिक स्थिर स्थिति में असंतुलन उत्पन्न होता है। उन्होंने आगे कहा कि शरीर में प्राकृतिक रक्षात्मक प्रतिक्रियाएं सम्मिलित होते हैं जो किसी व्यक्ति की समस्थिति/होमोस्टैसिस या प्राकृतिक स्थिर स्थिति को बनाए रखने में भूमिका निभाते हैं। केनन को सहानुभूति/संवेदी तंत्रिका तंत्र में भी दिलचस्पी थी जो तनावपूर्ण स्थिति में किसी व्यक्ति की सक्रियता में महत्वपूर्ण होता है।

इस प्रकार, जब कोई व्यक्ति ऐसी स्थिति का सामना कर रहा है जो डराने वाली है, तो वह या तो खतरे से लड़ने के लिए तैयार हो जाएगा या स्थिति से पलायन या भाग सकता है। व्यक्ति इसलिए कुछ शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करेगा जो उसे संघर्ष या पलायन के लिए तैयार करता है। इन शारीरिक परिवर्तनों में पसीना आना, मुँह सूखना, तनावग्रस्त मांसपेशियाँ आदि सम्मिलित हैं। रक्तचाप और नाड़ी की दर में भी वृद्धि होती है। इसके अलावा साँस भी तेज़ हो सकती है और पुतलियाँ फैल सकती हैं। मूल रूप से, इस क्षण में, व्यक्ति का शरीर उन शारीरिक तंत्र से ऊर्जा का स्थानांतरण करेगा जो शरीर को उस स्थिति पर प्रतिक्रिया देने के लिए आवश्यक नहीं हैं बल्कि मौजूदा स्थिति की प्रतिक्रिया के रूप में कार्य करने के लिए आवश्यक हैं। सहानुभूति/संवेदी तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र में भी उत्तेजना होती है। उदाहरण के लिए, यदि एक व्यक्ति के सामने अचानक साँप आ जाता है, तो उसकी प्रतिक्रिया या तो संघर्ष या पलायन की होगी और इस मामले में उसका शरीर इस स्थिति के लिए व्यक्ति को तैयार करेगा। इस प्रकार, एक असंतुलन है जो शरीर की समस्थिति/होमियोस्टैसिस को अस्तव्यस्त कर सकता है। हालांकि, एक बार जब स्थिति समाप्त हो जाती है और अधिक चुनौतियाँ या खतरे नहीं होते हैं, तो शरीर सामान्य हो जाएगा और संतुलन वापस आ जाएगा। संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को चित्र 2.1 की सहायता से समझा जा सकता है।

संघर्ष या पलायन की प्रतिक्रिया लाभप्रद है क्योंकि यह स्थिति से तुरंत निपटने में सहायता करता है। लंबे समय में, इस तरह से तनाव के अनुभव किसी व्यक्ति की शारीरिक और भावात्मक कार्यप्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं (घोष, 2015)।

चित्र 2.1 : संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया के दौरान शारीरिक परिवर्तन।



संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया प्रतिरूप आलोचना का पात्र भी रहा है क्योंकि डराने वाली स्थितियों पर लोगों की जो प्रतिक्रिया होती है, उसमें व्यक्तिगत अंतर हो सकता है।

उदाहरण के लिए, लिंग अंतर रक्तचाप में मौजूद हो सकता है (सैंडर्सन, 2013)। इसके अलावा, महिलाएँ वास्तव में संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया प्रदर्शित न कर टेलर द्वारा तनाव की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित की गई सहेज और दोसती को प्रदर्शित कर सकती हैं, जिसमें ऐसी स्थिति के दौरान सामाजिक समर्थन ढूँढना सम्मिलित है (सैंडर्सन, 2013)।

## 2.2.2 सामान्य अनुकूलन संलक्षण [General Adaptation Syndrome (GAS)]

हैन्स सेली ने तीन चरणों से परिचय कराया है जिसका अनुभव व्यक्ति को तब होता जब वह तनावपूर्ण स्थिति में होता है।

**पहला चरण:** सेली द्वारा बताया गया पहला चरण है 'अलार्म प्रतिक्रिया' जिसका अर्थ प्रतिरोध में कमी है। यह चरण संघर्ष या पलायन की प्रतिक्रिया के समान है। इस चरण के दौरान, हाइपोथैलेमस द्वारा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र सक्रिय होते हैं। इसके अलावा, अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा एपिनेफ्रीन और नोरेपेनेफ्रीन जारी किए जाते हैं। इसको प्रतिघात कहा जा सकता है, जहाँ एक व्यक्ति की रक्षात्मक प्रतिक्रिया सक्रिय हो जाती हैं। ये रक्षात्मक प्रतिक्रिया एड्रेनोकोर्टिकल के बढ़ने के परिणामस्वरूप सक्रिय होती हैं जिससे एड्रेनालाइन का स्राव होता है और इस प्रकार श्वसन और हृदय संबंधी गतिविधियों से संबंधित कार्यों में वृद्धि होती है। इस प्रकार, संघर्ष या पलायन की प्रतिक्रिया के समान, शरीर खतरे की स्थिति का सामना करने के लिए तैयार होता है। ऊर्जा उत्पादन में भी वृद्धि होती है जो अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा उत्पादित कोर्टिसोल के परिणामस्वरूप होता है। अधिवृक्क ग्रंथियों को एड्रेनोकोर्टिकोस्ट्रॉफिक हार्मोन (एसीटीएच) द्वारा उत्तेजित किया जाता है, जो पीयूष ग्रंथि द्वारा निकालता है। संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया के समान, व्यक्ति का शरीर उन शारीरिक तंत्रों से ऊर्जा का स्थानांतरण करेगा जो शरीर को उस स्थिति पर प्रतिक्रिया देने के लिए आवश्यक नहीं हैं बल्कि मौजूदा स्थिति की प्रतिक्रिया के रूप में कार्य करने के लिए आवश्यक हैं। इस प्रकार, पाचन, प्रतिरक्षा प्रणाली और यहाँ तक कि प्रजनन प्रणाली से संबंधित कार्य इस चरण के दौरान कोई ऊर्जा प्राप्त नहीं करते हैं।

**द्वितीय चरण:** द्वितीय चरण 'प्रतिरोध' है जिसमें, अनुकूलन अधिकतम है और संतुलन वापस आ गया है। इस चरण के दौरान, यहाँ अनुकूलन व्यक्ति का एक भाग है और व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली उत्तेजनाओं का विरोध करता है, हालांकि अन्य उत्तेजनाओं के लिए प्रतिरोध कम हो जाता है। इस चरण के दौरान बहुत अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, इसलिए, पाचन, प्रतिरक्षा प्रणाली और यहाँ तक कि प्रजनन प्रणाली से संबंधित अनावश्यक कार्यों को कोई ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है। इस प्रकार, व्यक्ति शारीरिक परिवर्तन जैसे-धड़कन और रक्तचाप का बढ़ना, तेजी से साँस लेना आदि का अनुभव करता है। ये गतिविधियाँ मुख्य रूप से समस्थिति या संतुलन की वापसी के लिए निर्देशित की जाती हैं। हालांकि, यदि तनाव अभी भी अनुभव किया जा रहा है और रक्षात्मक प्रतिक्रियाएँ निष्क्रिय हैं, तो व्यक्ति तीसरे और अंतिम चरण का अनुभव करेगा। इस चरण की अवधि व्यक्ति के संपर्क में आने वाले तनावकारक की प्रकृति, डिग्री और तीव्रता के साथ-साथ व्यक्ति की स्थिति पर भी निर्भर करती है।

**तृतीय चरण:** अंतिम चरण है 'थकान' जहाँ अनुकूलन तंत्र नष्ट हो जाता है (कार्टराईट और कूपर, 1997)। अनुकूलन तंत्र में गिरावट और शारीरिक संसाधनों में कमी के परिणामस्वरूप थकान होती है। जब एक व्यक्ति लंबे समय तक तनाव का अनुभव करता है, तो व्यक्ति के शारीरिक संसाधन समाप्त हो जाते हैं और इससे व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है और व्यक्ति विभिन्न बीमारियों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति अतिसंवेदनशील हो सकता है।

यद्यपि (GAS) तनाव के संबंध में मूल्यवान सूचना प्रदान करता है, यह तनाव की मनोवैज्ञानिक या संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है (घोष, 2015)। इसके अलावा, तनाव पर किए गए शोधों ने भी सेली द्वारा बताए गए हार्मोन की रिहाई के संबंध में विपरीत परिणाम दिए। शोधों ने संकेत दिया कि व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई संवेगों की प्रकृति और तीव्रता के आधार पर कुछ हार्मोनों का स्राव भिन्न हो सकता है। इस प्रकार, शारीरिक प्रतिक्रियाओं और तनाव के आधार पर परिवर्तनों में अंतर हो सकता है। इसके अलावा, तनाव के संपर्क में आने की अवधि भी भूमिका निभा सकती है। तनाव को तीव्र और दीर्घकालिक के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। तीव्र तनाव सीमित समय के लिए होता है। उदाहरण के तौर पर एक परीक्षा या साक्षात्कार। व्यक्ति पर इनका महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं हो सकता क्योंकि ये शरीर से एलोस्टैटिक प्रतिक्रिया के साथ मिलते हैं, जिसका अर्थ है कि तनाव के कारण शारीरिक परिवर्तन जैसे कि रक्तचाप में वृद्धि, हार्मोन की रिहाई और ऊर्जा का हस्तांतरण हो सकते हैं। लेकिन जैसे ही तनावपूर्ण स्थिति खत्म हो जाती है, शरीर अपनी सामान्य स्थिति में लौट जाएगा (सैंडर्सन, 2.13)। हालांकि दीर्घकालिक तनाव के संबंध में, तनाव लंबी अवधि के लिए मौजूद रहेगा और इस तरह के तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति के शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। दीर्घकालिक तनाव के उदाहरण हैं— एक हिंसक रिश्ते में रहना, कार्य के बोझ के कारण निरंतर तनाव इत्यादि। ऐसे मामले में, व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाने वाला संचयी तनाव होता है और इस प्रकार शरीर के द्वारा संतुलन बनाए रखा जाता है जो कुछ शारीरिक प्रतिक्रियाओं का परिणाम है जो कि प्रतिरक्षा तथा हृदय कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है और व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ेगा। (सैंडर्सन, 2013)। सामान्य अनुकूलन संलक्षण में चरणों के लिए चित्र 2.2 देखें।

चित्र 2.2 : सामान्य अनुकूलन संलक्षण में चरण।



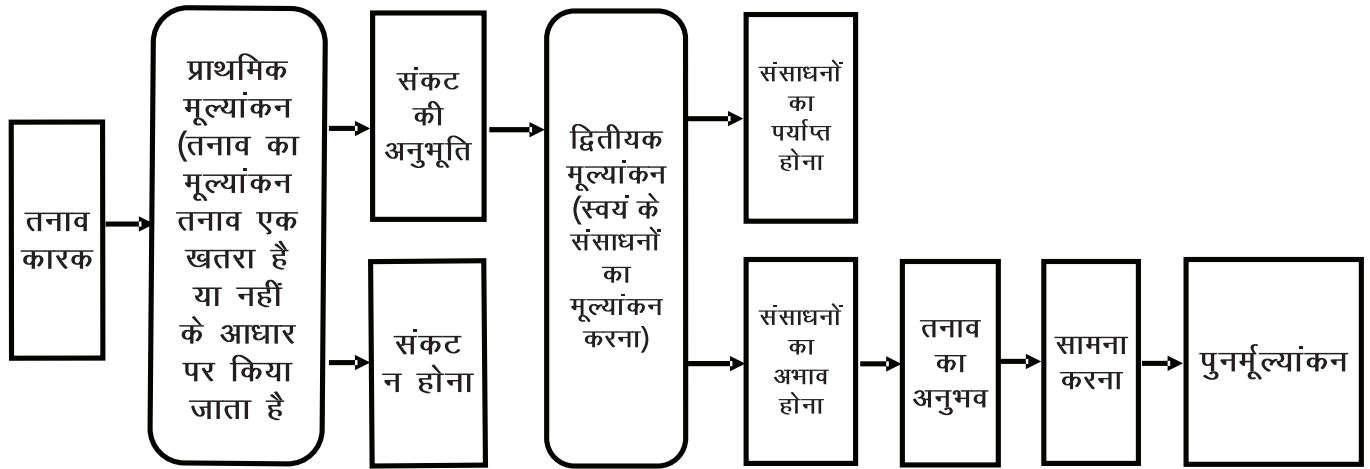
### 2.2.3 संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप

यह प्रतिरूप लाजरस और उनके सहयोगियों द्वारा सामने रखे गए दृष्टिकोण से संबंधित है। लाजरस न केवल यह मानता था कि तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच पारस्परिक क्रिया का परिणाम है, बल्कि उन्होंने संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर भी ध्यान केंद्रित किया, जो एक व्यक्ति द्वारा, यह निर्धारित करते हुए कि स्थिति/घटना तनावपूर्ण है या नहीं, किया जाता है। उन्होंने आगे कहा कि जिस तरह से संज्ञानात्मक मूल्यांकन किया जाता है, उसमें व्यक्तिगत अंतर होते हैं। 'संज्ञान' शब्द विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं जैसे कि ध्यान, धारणा, स्मृति, समस्या समाधान और रचनात्मकता (घोष, 2015, पृष्ठ 113) के अलावा विचार, तर्क और निर्णय लेना है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप में कहा गया है कि जैसे ही व्यक्ति एक तनावपूर्ण स्थिति का सामना करता है, वह उस स्थिति का मूल्यांकन करता है। यह मूल्यांकन प्राथमिक मूल्यांकन और द्वितीय मूल्यांकन के संदर्भ में किया जाता है। प्राथमिक मूल्यांकन व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव के आधार पर किया जाता है और माध्यमिक मूल्यांकन इस आधार पर किया जाता है कि क्या व्यक्ति के पास तनावपूर्ण स्थिति से निपटने और इसके हानिकारक प्रभावों से बचने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं। इस प्रकार, इस प्रतिरूप के अनुसार, किसी व्यक्ति की प्रतिक्रिया, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावात्मक या व्यवहारात्मक होगी यह प्राथमिक और

द्वितीय दोनों प्रकार के मूल्यांकन पर निर्भर करेगा। चित्र 2.3 संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत की व्याख्या करता है।

तनाव के प्रतिरूप

चित्र 2.3: संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत



जैसा कि चित्र 2.3 में देखा जा सकता है, जब एक व्यक्ति तनाव का सामना करता है, तो तनाव खतरा है या नहीं के रूप में उसका प्राथमिक मूल्यांकन किया जाता है। यदि तनाव को खतरनाक पाया जाता है तो द्वितीय मूल्यांकन किया जाता है जिसमें व्यक्ति के संसाधनों का विश्लेषण इस आधार पर किया जाता है कि वे तनाव से निपटने के लिए पर्याप्त या अपर्याप्त हैं। यदि संसाधन अपर्याप्त हैं, तो तनाव का अनुभव किया जाता है, जिसके बाद उसका सामना कर तनाव का पुनः मूल्यांकन किया जाता है।

#### 2.2.4 व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप [Person Environment Fit Model (P-E-Fit)]

यह प्रतिरूप सन 1982 में फ्रेंच, हैरिसन और कैपलान द्वारा प्रस्तावित किया गया था (घोष, 2015)। इस प्रतिरूप की मुख्य धारणा यह है कि व्यक्तिगत अंतर आवश्यकताओं और क्षमताओं के संबंध में मौजूद हैं और तनाव तब उत्पन्न होता है जब एक व्यक्ति से की गई माँगें और उसके पास मौजूद संसाधन बेमेल होते हैं। एक कर्मचारी जो अपने संगठन में महत्वपूर्ण प्रस्तुतियों के लिए अच्छी तरह से तैयार है, इसे एक अवसर के रूप में देखेगा और संकट के रूप में नहीं देखेगा और इस प्रकार किसी भी महत्वपूर्ण तनाव का अनुभव नहीं करेगा। लेकिन अगर पर्यावरण की माँग अधिक है और कर्मचारि को लगता है कि उसके पास पर्याप्त संसाधन या प्रस्तुति देने की क्षमता नहीं है, तो वह तनाव का अनुभव करेगा।

#### 2.2.5 मनोगतिक सिद्धांत

मनोगतिक सिद्धांत भी तनाव की व्याख्या करता है। फ्रायड ने संकेतक दुर्श्चिता और अभिघातजन्य दुर्श्चिता का वर्णन किया। संकेतक चिंता तब हो सकती है जब तनावकर्ता और तनाव के बीच परस्पर संबंधों में एक बाहरी और वस्तुनिष्ठ खतरा मौजूद होता है, और अभिघातजन्य दुर्श्चिता वह दुर्श्चिता है, जो एक व्यक्ति के भीतर होती है और व्यक्ति के भीतर दमित यौन प्रवृत्ति और आक्रामक प्रवृत्ति से संबंधित होती है (घोष, 2015)। अभिघातज दुर्श्चिता मनोविकृति के विकास का कारण बन सकता है। और हालांकि दुर्श्चिता एक प्रक्रिया से गुजर सकती है जहाँ परस्पर विरोधी विचार उन विचारों में परिवर्तित हो सकते हैं जो कोई नुकसान नहीं पहुँचाते, संघर्ष से उत्पन्न ऊर्जा व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए शारीरिक तनाव लक्षण उत्पन्न कर सकता है।

इसके अलावा, हम लेविंसन द्वारा दिए गए तनाव के स्पष्टीकरण के विषय में भी चर्चा कर सकते हैं जो फ्रायड द्वारा प्रस्तावित मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत पर आधारित है। लेविंसन के अनुसार, व्यक्तित्व के दो मुख्य तत्व, अर्थात्, अहं आदर्श और आत्म-छवि एक-दूसरे पर प्रभाव डालते हैं और तनाव को उत्पन्न करते हैं। अहं आदर्श को व्यक्ति की संपूर्ण आत्म की अभिव्यक्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है, जबकि स्व-छवि एक व्यक्ति का स्वयं को (सकारात्मक या नकारात्मक रूप से) देखने का एक तरीका है। इस प्रकार तनाव, अहं आदर्श और आत्म-छवि के बीच के अंतर का एक परिणाम है। इस प्रकार, यह दृष्टिकोण मुख्य रूप से इस बात पर केंद्रित है कि किसी व्यक्ति में अचेतन व्यक्तित्व कारकों के कारण तनाव कैसे हो सकता है।

### 2.2.6 आनुवंशिक व्यवस्थानुरूप/प्रमाणित सिद्धांत

इस सिद्धांत का मुख्य केंद्र इस बात पर है कि जीनोटाइप और फेनोटाइप की सहायता से तनाव को कैसे रोका जाता है और इसका सामना किया जाता है। जीनोटाइप किसी व्यक्ति के माता-पिता के आनुवंशिक संरचना को दर्शाता है और फेनोटाइप व्यक्ति की शारीरिक विशेषताओं को दर्शाता है (घोष, 2015)।

### 2.2.7 प्रवणता-तनाव प्रतिरूप

आनुवंशिक प्रमाणित सिद्धांत मुख्य रूप से इस बात पर केंद्रित है कि आनुवंशिक पूर्व अनुकूलता कैसे एक व्यक्ति में तनाव की प्रवृत्ति बना सकती है। दूसरी ओर, प्रवणता-तनाव प्रतिरूप, आनुवंशिकी और पर्यावरण दोनों की भूमिका पर केंद्रित है कि क्या व्यक्ति तनाव का अनुभव करेगा या नहीं। इस सिद्धांत का यह भी प्रस्ताव है कि आनुवंशिकता और पर्यावरण साथ साथ चलते हैं और तनाव का निर्धारण करने में एक दूसरे के पूरक हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को साँस लेने में समस्या का अनुभव हो सकता है, जब वह तनाव के उच्च स्तर के संपर्क में आता है। जबकि तनाव की अनुपस्थिति में वह साँस लेने की समस्या का अनुभव नहीं भी कर सकता, भले ही साँस लेने की समस्या प्रकृति में आनुवंशिक हो।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) आनुवंशिक संवैधानिक सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

.....

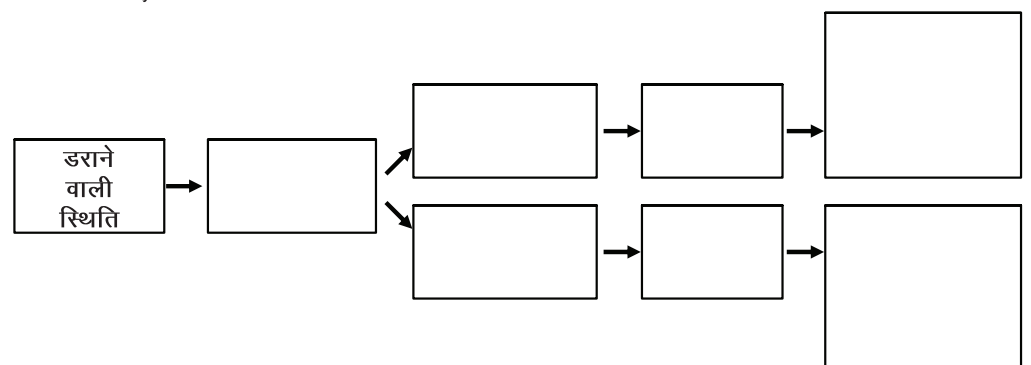
.....

.....

.....

.....

- 2) संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के प्रवाह चित्र को पूरा कीजिए।





## 2.3 सारांश

संक्षेप में, वर्तमान इकाई में हमने तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों के विषय में चर्चा की। सबसे पहला चर्चा का प्रतिरूप संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया था। केनन ने शुरू में तनाव को आपातकालीन प्रतिक्रिया करार दिया और आगे कहा कि तनाव का स्रोत संवेगों के संघर्ष में है। केनन ने तनाव के संबंध में संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया को सामने रखा। केनन के अनुसार तनाव एक पर्यावरणीय मॉडल का एक परिणाम है जिसके कारण किसी व्यक्ति की प्राकृतिक स्थिर स्थिति में असंतुलन उत्पन्न होता है। इस प्रकार, जब कोई व्यक्ति ऐसी स्थिति का सामना कर रहा है जो डराने वाली है, तो वह या तो खतरे से संघर्ष के लिए तैयार हो जाएगा या स्थिति से पलायन कर या भाग सकता है। व्यक्ति इस प्रकार कुछ शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करेगा जो उसे संघर्ष या पलायन के लिए तैयार करता है। प्रतिरूप को एक चित्र की सहायता से समझाया गया था। अगला प्रतिरूप जिस पर चर्चा की गई थी, वह सामान्य अनुकूलन संलक्षणता जिसके विषय में सेली ने बताया। सेली के अनुसार, एक व्यक्ति के तनावपूर्ण स्थिति में होने पर उसके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के तीन चरण हैं, अलार्म प्रतिक्रिया, प्रतिरोध और थकान। इन चरणों पर एक चित्र की सहायता से विस्तार से चर्चा की गई। अगला प्रतिरूप जिस पर चर्चा की गई वह संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप था। यह प्रतिरूप लाजरस और उनके सहयोगियों द्वारा सामने रखे गए दृष्टिकोण से संबंधित है। लाजरस न केवल यह मानता था कि तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच परस्पर संबंध का एक परिणाम है, बल्कि उन्होंने संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर भी ध्यान केंद्रित किया, जो एक व्यक्ति द्वारा यह निर्धारित करते हुए कि स्थिति/घटना तनावपूर्ण है या नहीं किया जाता है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप में कहा गया है कि जैसे ही व्यक्ति एक तनावपूर्ण स्थिति का सामना करता है, वे उस स्थिति का मूल्यांकन प्राथमिक मूल्यांकन और द्वितीय मूल्यांकन के संदर्भ में करते हैं। प्राथमिक मूल्यांकन व्यक्ति के शारीरिक और द्वितीय पहलुओं पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव के आधार पर किया जाता है। और द्वितीय मूल्यांकन इस आधार पर किया जाता है कि क्या व्यक्ति के पास तनावपूर्ण स्थिति से निपटने और इसके हानिकारक प्रभावों से बचने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं। अगला चर्चा किया गया प्रतिरूप व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप है जो कि सन 1982 में फ्रेंच, हैरिसन और कैपलान द्वारा प्रस्तावित किया गया था (घोष, 2015)। इस प्रतिरूप की मुख्य धारणा यह है कि व्यक्तिगत अंतर आवश्यकताओं और क्षमताओं के संबंध में मौजूद हैं और तनाव तब उत्पन्न होता है जब एक व्यक्ति से की गई मांगें और उसके पास मौजूद संसाधन बेमेल होते हैं। मनोवैज्ञानिक सिद्धांत पर भी चर्चा की गई। यह सिद्धांत संकेतक दुर्बलता और अभिघातज दुर्बलता पर केंद्रित है। कैसे अभिघातज दुर्बलता मनोविकृति के विकास का कारण बन सकते हैं, इस पर भी चर्चा की गई। हालांकि दुर्बलता एक प्रक्रिया से गुजर सकती है जहाँ परस्पर विरोधी विचार उन विचारों में परिवर्तित हो सकते हैं जो कोई नुकसान नहीं पहुँचाते, संघर्ष से उत्पन्न ऊर्जा व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए शारीरिक तनाव उत्पन्न कर सकता है। अगला प्रतिरूप आनुवंशिक प्रमाणित सिद्धांत था, जिसपर चर्चा की गई थी। इस सिद्धांत का मुख्य ध्यान इस बात पर है कि जीनोटाइप और फेनोटाइप की सहायता से तनाव का प्रतिरोध और सामना कैसे किया जाता है। इस प्रकार, सिद्धांत बताता है कि एक व्यक्ति तनाव का प्रतिरोध कैसे करता है, यह उसकी आनुवंशिक प्रवृत्ति पर निर्भर करेगा। आखिरी प्रतिरूप, प्रवणता-तनाव प्रतिरूप, आनुवंशिकी और पर्यावरण दोनों की भूमिका पर केंद्रित है कि क्या व्यक्ति तनाव का अनुभव करेगा या नहीं। इस सिद्धांत का यह भी प्रस्ताव है कि आनुवंशिकता और पर्यावरण साथ-साथ चलते हैं और तनाव का निर्धारण करने में एक दूसरे के पूरक हैं।

## 2.4 संदर्भ

Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, Brian., Willig, C., Woodall, C & Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage.

Nelson, D., & Quick, J. (2012). *Organizational Behavior*. South-Western Cengage Learning.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). *Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction*. United Kingdom: Cengage Learning.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Van Nostrand.

Mangal, S. (1984). *Abnormal psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.

Miner, J. B. (1992). *Industrial-Organizational Psychology*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.

Parmeswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.

Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.

Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

Selye, H. (1974). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

## 2.5 शब्दावली

**संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप** : यह प्रतिरूप लाजरस और उनके सहयोगियों द्वारा सामने रखे गए दृष्टिकोण से संबंधित है। लाजरस न केवल यह मानता था कि तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच परस्पर संबंध का एक परिणाम है, बल्कि उन्होंने संज्ञानात्मक मूल्यांकन (प्राथमिक और द्वितीय मूल्यांकन) पर भी ध्यान केंद्रित किया है जो किसी व्यक्ति द्वारा यह निर्धारित करते हुए कि स्थिति/घटना तनावपूर्ण है या नहीं किया जाता है।

**प्रवणता-तनाव प्रतिरूप** : प्रवणता-तनाव प्रतिरूप आनुवंशिकी और पर्यावरण दोनों की भूमिका पर केंद्रित है कि व्यक्ति तनाव का अनुभव करेगा या नहीं।

**संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया** : केनन द्वारा प्रस्तावित, संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया बताती है कि जब कोई व्यक्ति ऐसी स्थिति का सामना कर रहा है जो डराने वाली है, तो वह या तो खतरे से लड़ने के लिए तैयार हो जाएगा या स्थिति से पलायन या भाग सकता है। व्यक्ति इस प्रकार कुछ शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करेगा जो उसे संघर्ष या पलायन के लिए तैयार करता है।

**सामान्य अनुकूलन संलक्षण** : इसे सेली के द्वारा प्रस्तावित किया गया और इसके अनुसार, एक व्यक्ति के तनावपूर्ण स्थिति में होने पर उसके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के तीन चरण हैं, अलार्म प्रतिक्रिया, प्रतिरोध और थकान।

**आनुवंशिक प्रमाणित सिद्धांत** : इस सिद्धांत का मुख्य फोकस इस बात पर है कि जीनोटाइप और फेनोटाइप की सहायता से तनाव का प्रतिरोध और सामना कैसे किया जाता है। आनुवंशिक प्रमाणित सिद्धांत मुख्य रूप से इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि आनुवंशिक प्रवृत्ति कैसे तनाव के लिए एक व्यक्तिगत प्रवण बना सकती है।

**व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप (पीई फिट) :** यह प्रतिरूप सन 1982 में फ्रेंच, हैरिसन और कैपलान द्वारा प्रस्तावित किया गया था (घोष, 2015)। इस प्रतिरूप की मुख्य धारणा यह है कि व्यक्तिगत अंतर आवश्यकताओं और क्षमताओं के संबंध में मौजूद हैं और तनाव तब उत्पन्न होता है जब एक व्यक्ति से की गई माँगें और उसके पास मौजूद संसाधन बेमेल होते हैं।

**मनोवेगीय सिद्धांत :** मनोवेगीय सिद्धांत भी तनाव की व्याख्या करता है, फ्रायड ने संकेतक दुर्श्चिता और अभिघातजन्य दुर्श्चिता का वर्णन किया। संकेतक चिंता तब हो सकती है जब तनावकर्ता और तनाव के बीच परस्पर संबंधों में एक बाहरी और वस्तुनिष्ठ खतरा मौजूद होता है, और अभिघातजन्य दुर्श्चिता वह दुर्श्चिता है, जो एक व्यक्ति के भीतर होती है और व्यक्ति के भीतर दमित यौन प्रवृत्ति और आक्रामक प्रवृत्ति से संबंधित होती है।

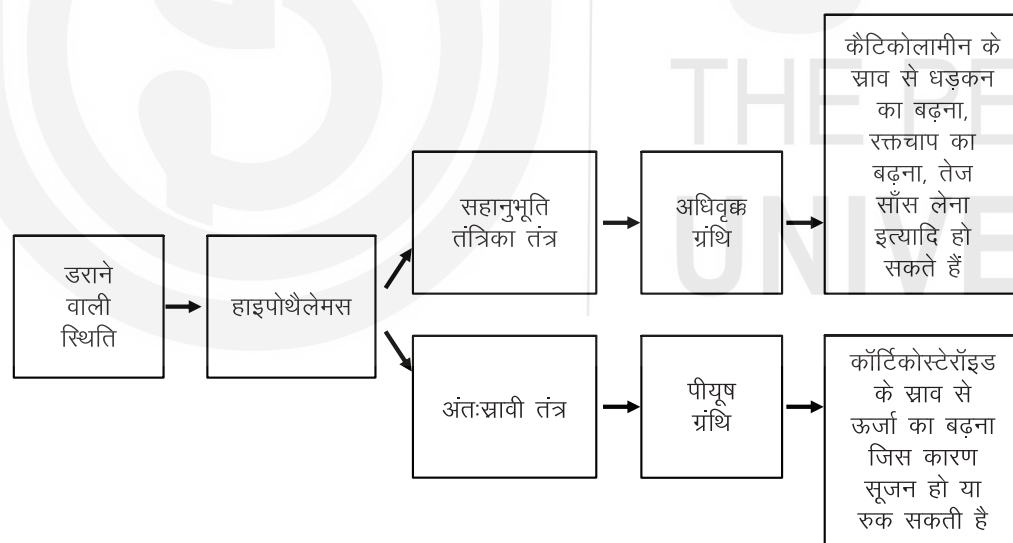
## 2.6 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

1) आनुवंशिक प्रमाणित सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

इस सिद्धांत का मुख्य ध्यान इस बात पर है कि जीनोटाइप और फेनोटाइप की सहायता से तनाव का प्रतिरोध और सामना कैसे किया जाता है। सिद्धांत कहता है कि एक व्यक्ति तनाव का प्रतिरोध कैसे करता है, यह उसकी आनुवंशिक प्रवृत्ति पर निर्भर करेगा।

2) संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के प्रवाह चित्र को पूरा कीजिए।



## 2.7 इकाई अंत प्रश्न

- 1) संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
- 2) आरेख की सहायता से सामान्य अनुकूलन संलक्षण पर चर्चा कीजिए।
- 3) संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
- 4) तनाव के व्यक्ति-पर्यावरण उपयुक्त प्रतिरूप का वर्णन कीजिए।

## इकाई 3 तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारक\*

### इकाई की रूपरेखा

- 3.0 उद्देश्य
- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक
  - 3.2.1 टाइप-ए व्यक्तित्व
  - 3.2.2 विद्वेष
  - 3.2.3 पूर्णतावाद
  - 3.2.4 विलंबन
  - 3.2.5 अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद
- 3.3 तनाव के मध्यस्थ कारक
- 3.4 सारांश
- 3.5 संदर्भ
- 3.6 शब्दावली
- 3.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 3.8 इकाई अंत प्रश्न

### 3.0 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप:

- तनाव की प्रवणता पर चर्चा कर सकेंगे; और
- तनाव प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों की व्याख्या कर सकेंगे।

### 3.1 प्रस्तावना

शालिनी हर बार स्कूल की परीक्षाओं के समय बीमार पड़ जाती थी। वह बहुत मेहनत से तैयारी करती और सभी उपयुक्त विषयों को सीखने की कोशिश करती, लेकिन परीक्षाओं से एक दिन पहले, वह बुखार या पेट खराब या किसी अन्य बीमारी के साथ बीमार हो जाती जिसके परिणामस्वरूप वह अपनी परीक्षाओं में उपस्थित नहीं हो पाती थी। जब चिकित्सक से परामर्श लिया गया तो चिकित्सक को कोई चिकित्सीय कारण नहीं मिला। शालिनी के चचेरी बहन, जो एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक थे, को संदेह था कि इसका कारण शारीरिक कारण के बजाय मनोवैज्ञानिक हो सकता है और शालिनी परीक्षा संबंधी तनाव के कारण बीमार हो रही थी।

आप भी कुछ ऐसे व्यक्तियों के संपर्क आए होंगे जिन्हें तनाव होने की संभावना अधिक होती है और उनके भी जिन्हें तनाव होने की संभावना कम होती है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि अलग-अलग लोगों में तनाव से निपटने के विधियों में व्यक्तिगत अंतर होते हैं और कुछ व्यक्तियों में दूसरों की तुलना में तनाव होने की अधिक संभावना हो सकती है।

\*प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

पिछली इकाइयों में हमने तनाव की अवधारणा, प्रकृति और स्रोतों (इकाई 1) के साथ-साथ तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों (इकाई 2) पर चर्चा की थी। वर्तमान इकाई में हम तनाव की प्रवणता के विषय में चर्चा करेंगे और तनाव की प्रवणता के साथ-साथ तनाव में योगदान करने वाले मध्यस्थ कारकों पर भी ध्यान केंद्रित करेंगे।

## 3.2 तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक

आइए हम पहले यह समझने की कोशिश करें कि तनाव की प्रवणता क्या है। तनाव की प्रवणता, सरल शब्दों में, अधिक तनाव लेने के लिए किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित की जा सकती है। ऐसे व्यक्ति, जो तनाव के लिए प्रवण हैं, वे दूसरों की तुलना में तनाव का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। तनाव की प्रवणता के विपरीत तनाव प्रतिरोधी है और ऐसे व्यक्तियों को तनाव का अनुभव होने की संभावना कम होती है।

आइए अब कुछ ऐसे कारकों पर नज़र डालते हैं, जो तनाव की स्थिति में योगदान कर सकते हैं:

### 3.2.1 टाइप-ए व्यक्तित्व

शेफ़र (2004, पृष्ठ 178) व्यक्तित्व का वर्णन "व्यक्ति के चिंतन, अनुभव करने और व्यवहार करने की आदतों की स्थाई प्रवृत्ति" के रूप में करता है। व्यक्तित्व विलक्षणता को न केवल किसी व्यक्ति द्वारा तनाव पर प्रतिक्रिया करने के तरीके, बल्कि यह भी कि वह तनावपूर्ण स्थिति से कैसे निपटेगा से भी निर्धारित किया जा सकता है। टाइप-ए व्यक्तित्व अक्सर तनाव के उच्च स्तर से जुड़ा होता है क्योंकि इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति तनाव का अनुभव संकट के रूप में करते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति उनकी प्रतिक्रिया प्रबल और तेज होती है। दूसरी ओर, टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कम तनाव प्रतिक्रिया प्रदर्शित करते पाए गए हैं। इस प्रकार, टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं, जो उनके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के परिणामस्वरूप हो सकती हैं, से ग्रस्त होते हैं।

आइए हम टाइप-ए व्यक्तित्व के विषय में आगे चर्चा करें, यह उन कारकों में से एक हो सकता है जो किसी व्यक्ति को तनाव के लिए अधिक प्रवण बना सकते हैं। इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कुछ उद्देश्यों को प्राप्त करने की जल्दी में होते हैं। इस व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अक्सर प्रतियोगिता पसंद करते हैं, वे अत्यधिक सतर्क होते हैं और पूर्णतावाद प्रदर्शित करते हैं। वे एक निश्चित समय सीमा के भीतर जितना संभव हो सकता है, उससे अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के चिड़चिड़े होने की संभावना भी होती है, उनमें धैर्य की कमी होती है और वे जल्दी गुस्सा भी हो सकते हैं। शेफ़र (2004) के अनुसार टाइप-ए व्यक्तित्व के कुछ घटक इस प्रकार हैं:

- **प्रतिष्ठा असुरक्षा:** टाइप-ए व्यक्तित्व के व्यक्ति प्रतिष्ठा असुरक्षा प्रदर्शित कर सकते हैं, जिसका कारण आत्म-सम्मान की कमी हो सकती है। ऐसे व्यक्ति लगातार स्वयं की दूसरों से तुलना करेंगे और स्वयं को अपनी नज़र में नीचा पाएंगे। वे अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए भी लगातार प्रयास करते हैं। इन व्यक्तियों को अक्सर स्वयं से बहुत अधिक उम्मीद होती है और यह स्वयं के विषय में अत्यधिक आलोचनात्मक भी होते हैं। यह अक्सर व्यक्ति को सफल हाने और जितना संभव हो कार्यान्वित करने के लिए अंतर्भेद करेगा।
- **समय की तातकालिकता:** टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई असुरक्षा और कम आत्म-सम्मान अक्सर उन्हें समय के साथ चलने के लिए बाध्य करते हैं। ऐसे व्यक्ति एक निश्चित अवधि के भीतर कई कार्य करना चाहते हैं। इस प्रकार, वे

चीजों को प्राप्त करने के लिए लगातार जल्दी में होते हैं और परिणामस्वरूप वे तेजी से सोचते हैं, तेज गति से नियोजन करते हैं और तेजी से गतिविधियों को कार्यान्वित करते हैं और यह उनके दिन के कार्य-काज में भी झलकता है। वे बहुकलात्मक सोच और व्यवहार में भी संलग्न होते हैं, जिसे एक समय में कई गतिविधियों/चीजों को सोचने और आगे बढ़ाने के रूप में वर्णित किया जा सकता है (शेफर, 2004)।

- **अति-आक्रामकता:** टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अति-आक्रामकता भी प्रदर्शित कर सकते हैं, जो उनके दूसरों की संवेगों में अधिकारों को ध्यान में न रखने वाले, हावी होने वाले व्यवहार के रूप में दिखता है। यह आक्रामकता ऐसे व्यक्तियों में आत्म-सम्मान की कमी से भी उत्पन्न हो सकती है और उनके द्वारा अनुभव की गई कुंठा के कारण भी हो सकती है।
- **मुक्त विद्वेष:** टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति दूसरों को नकारात्मक रूप में देखने हैं और इस प्रकार वे दूसरों पर भरोसा नहीं करते और उनके विषय में संदेह करता है। जब उन्हें लगता है कि कुछ गलत हो रहा है (सहकर्मी हँसते हुए, एक दुकान के काउंटर पर धीमी गति से बिक्री करने वाला व्यक्ति, सरकारी निर्देश इत्यादि) तो वे मुक्त-विद्वेष प्रदर्शित करता है।
- **आत्म-विनाश की ओर जाना:** टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति की जीवन शैली का पर बुरा प्रभाव पड़ता है तथा वे अक्सर पलायनवाद की तलाश करते हैं और इस तरह वे स्वयं को आत्म-विनाश के रास्ते पर ढकेलते हैं।

टाइप-ए वाले व्यक्ति न केवल तनाव के अधिक शिकार होते हैं, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया था, बल्कि वे नौकरी, स्वास्थ्य, घर और जीवन के संबंध में कम संतुष्टि प्रदर्शित कर सकते हैं। वे ऊर्जा की कमी का भी अनुभव कर सकते हैं और अधिक भावात्मक तनाव और संकट के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

### 3.2.2 विद्वेष

शेफर (2004, पृष्ठ 194) ने विद्वेष को 'दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार क्रोध उत्पन्न होने, और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति' के रूप में वर्णित किया। इस संदर्भ में विद्वेष, ऐसे क्रोध से संबंधित नहीं है, जो हिंसक व्यवहार की ओर ले जाता है। ऐसा विद्वेष जीवन के सामान्य क्रियान्वयन में अनुभव किया जाता है, जैसे कि कोई व्यक्ति कार्यालय की मेज पर चाय बिखेरता है, परिवार का कोई सदस्य कपड़े नहीं लपेटता और उन्हें बैठने की कुर्सी नहीं देता इत्यादि। (शेफर, 2004)। ऐसे व्यक्ति अक्सर दूसरों को दोष देने में संलग्न होते हैं, जो बदले में उन्हें उस व्यक्ति के प्रति क्रोध व्यक्त करने के लिए निर्देशित कर सकता है, जिससे उस व्यक्ति के प्रति आक्रामक व्यवहार की संभावना हो सकती है। इस प्रकार, विद्वेष एक ऐसे रवैये की विशेषता है, जो आक्रामक व्यवहार के संदर्भ में संशय, क्रोध और उत्तेजना को प्रकट करने में संदेहजनक या निंदक है। इस तरह के विद्वेष का दीर्घकालिक प्रभाव नकारात्मक है क्योंकि यह न केवल किसी के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि किसी के सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। विद्वेष और तनाव के बीच संबंध पाए गए हैं (फ्लेस्टन, 1996; हैकेट एवं अन्य, 2015)। इस प्रकार, विद्वेष को एक ऐसे कारक के रूप में भी कहा जा सकता है जो व्यक्तियों को तनाव के प्रति अधिक प्रवृत्त कर सकता है।

### 3.2.3 पूर्णतावाद

एक और कारक जो तनाव की प्रवणता को उत्पन्न कर सकता है, वह है पूर्णतावाद। पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति को स्वयं और दूसरों से या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी होती हैं,

जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं। पूर्णतावाद को आंतरिक पूर्णतावाद (स्वयं से अपेक्षाएँ) और बाहरी पूर्णतावाद (दूसरों से अपेक्षाएँ) में वर्गीकृत किया जा सकता है। आंतरिक पूर्णतावाद वाले व्यक्तियों को स्वयं से उच्च उम्मीदें होंगी और यह न केवल उनके स्वास्थ्य बल्कि उनकी उत्पादकता को भी प्रभावित कर सकता है। यह उनके रिश्ते और आत्म-सम्मान को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। जिन व्यक्तियों में बाहरी पूर्णतावाद होता है, वे अक्सर दूसरों के साथ गलती निकालते हैं और दूसरे कैसे कार्य करते हैं से कभी भी संतुष्ट नहीं होते और इससे उन्हें निराशा के साथ-साथ विद्वेष भी हो सकता है।

निम्नलिखित कुछ मान्यताएँ हैं जो एक आदर्शवादी व्यक्ति की विशेषता हैं (शेफर, 2004):

- जो कुछ भी मैं करूँ उसे बखूबी करना चाहिए।
- मुझसे या दूसरों से कोई गलती नहीं होनी चाहिए।
- जिस तरह से चीजों को किया जाना चाहिए, उसका हमेशा एक सही तरीका है।
- अगर मैं चीजों को बखूबी नहीं करता तो मैं असफल हूँ।
- अगर मैं गलती करता हूँ, तो मैं पूरी तरह से विफल हूँ।

इस तरह के विश्वास (सब कुछ या कुछ नहीं) को तर्कहीन कहा जा सकता है क्योंकि वे निषेधाज्ञाओं से भरे होते हैं और वे किसी व्यक्ति को विपत्ति के रास्ते पर धकेल सकते हैं। ऐसी मान्यताओं वाले व्यक्ति, तर्कसंगत विश्वास वाले व्यक्ति की तुलना में तनाव का अनुभव होने की अधिक संभावना है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो मानता है, यदि वह एक गलती करता है तो वह पूरी तरह से विफल है, वह व्यक्ति लंबे समय तक दुःख और स्वयं के साथ क्रोध का अनुभव करेगा और भविष्य में कोई प्रयास नहीं करेगा। हालांकि, एक व्यक्ति जो एक गलती को सीखने के अनुभव के रूप में देखता है, उसके प्रयास करने और सफल होने की अधिक संभावना है और तनाव या क्रोध का अनुभव करने की संभावना कम है। तनाव का अनुभव करने के अलावा, पूर्णतावाद वाले व्यक्ति भी विलंब की संभावना रखते हैं। वे अधिक रक्षात्मक होते हैं और सामान और चीजों के वरण में उधृष्ट होते हैं। इसके अलावा, उन्हें चीजों को भूलना और छोड़ना मुश्किल हो सकता है, इस प्रकार वह जमाखोरी की ओर अग्रसर हो सकते हैं और वे अत्यधिक चीजों में लीन हो सकते हैं।

### 3.2.4 विलंबन

हमने पहले चर्चा की थी कि पूर्णतावाद से विलंब हो सकता है, लेकिन विलंब भी अपने आप में एक कारक है जो तनाव की प्रवणता का कारण बन सकता है। टालमटोल की प्रवृत्ति को केवल चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद में करने के रूप में वर्णित किया जा सकता है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि उन चीजों या उन गतिविधियों को आकर्षक/सुखद नहीं होने के रूप में या कठिन होने के रूप में देखा जाता है। विलंब तनाव का कारण बन सकता है क्योंकि जो व्यक्ति विलंब करते हैं, वे न केवल स्वयं को दोषी मानेंगे और निंदा करेंगे, बल्कि बाहरी नतीजे भी भुगत सकते हैं (उदाहरण के लिए, परीक्षा शुल्क समय पर भुगतान नहीं किया जाना, एक महत्वपूर्ण रिपोर्ट प्रस्तुत करने में देरी आदि)। विलंब या तो भय से उत्पन्न होता है (उदाहरण के लिए, विफलता या अच्छा करना या दर्द या घनिष्टता का डर आदि), या यह आलस्य का परिणाम हो सकता है, जहाँ व्यक्ति को प्रयास न करने या आराम की तलाश करने की आदत विकसित होती है (शेफर, 2004)।

### 3.2.5 अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद

विवशता शब्द को सेलिंगमैन द्वारा आगे रखा गया था और इसे विवश बनने की प्रवृत्ति

के रूप में वर्णित किया जा सकता है जब अक्सर उन घटनाओं का सामना करना पड़ता है जिन्हें नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। शेफ़र (2004, पृ. 215) ने सीखी हुई लाचारी को "बुरी घटनाओं की उत्पत्ति को व्यक्तिगत मान लेने की प्रवृत्ति, स्थायी स्वरूप का भाग मान लेने की प्रवृत्ति, और यह मान लेने की प्रवृत्ति कि बुरी घटनाएँ सभी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में व्याख्या करने की प्रवृत्ति; और सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने के लिए भाग्य या अस्थायी बाहरी बलों को कारण मान लेने की प्रवृत्ति के रूप में निराशावाद को परिभाषित किया"। इस परिभाषा में मुख्य बिंदु हैं:

**वैयक्तिकरण:** वैयक्तिकरण आंतरिक या बाह्य हो सकता है। इस प्रकार, जब एक नकारात्मक घटना या स्थिति का अनुभव होता है, तो व्यक्ति इसका श्रेय आंतरिक रूप से होने या बाहरी रूप से होने को देते हैं। उदाहरण के लिए, परीक्षा में कम अंक प्राप्त करने को आंतरिक रूप से उत्तरदायी ठहराया जा सकता है (परिश्रमशीलता से अध्ययन नहीं करना) या बाहरी रूप से (अनुचित मूल्यांकन)।

**स्थायीपन:** स्थायीपन, स्थायी या अस्थायी होने को प्रदर्शित करती है। व्यक्ति या तो घटना को स्थायी या अस्थायी होने का अनुभव करेगा। उदाहरण के लिए, यदि उसने एक परीक्षा में कम अंक प्राप्त किए हैं, तो इसे या तो उस चीज के रूप में देखा जा सकता है जो हमेशा होगी या सफलता के मार्ग में केवल एक घटना या बाधा के रूप में।

**व्यापकता:** इसका वर्णन इस प्रकार किया जा सकता है कि क्या एक व्याख्या जीवन के एक या कई आयामों से संबंधित है। इस प्रकार, यह या तो सार्वभौमिक या विशिष्ट हो सकता है। उदाहरण के लिए, 'मैंने एक विषय में कम अंक प्राप्त किए लेकिन दूसरे विषय में अच्छे अंक प्राप्त किए' या 'कम अंक प्राप्त करना अभी तक मेरे जीवन में एक और नकारात्मक घटना है'।

सीखी हुई लाचारी/सीखा निराशावाद से ग्रस्त व्यक्ति तनाव का अनुभव करने के लिए अधिक प्रवृत्त होता है और उसे आशावाद की ओर बढ़ने में सहायता की आवश्यकता होती है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

1) टाइप-ए व्यवहार के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए।

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2) विलंबन क्या है?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### 3.3 तनाव के मध्यस्थ कारक

उपरोक्त कारकों के अलावा, तनाव के कुछ मध्यस्थ भी हैं, जिनका उल्लेख करना आवश्यक है। मॉडरेटर्स/मध्यस्थ कारक तनाव और संबंधित प्रतिक्रियाओं के बीच संबंधों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मध्यस्थ कारक व्यक्तियों में उच्च या निम्न तनाव का अनुभव करने को उत्पन्न कर सकता है।

**नियंत्रण का अवस्थान (लोकस ऑफ कंट्रोल):** नियंत्रण का अवस्थान एक अवधारणा है, जिसे 1954 में रोट्टर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और इसे किसी व्यक्ति के पास मौजूद विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या उसके कार्यों के लिए उसको स्वयं उत्तरदायी ठहराया जा सकता है या अन्य घटनाओं, वस्तुओं, या लोगों को जो उसके नियंत्रण से बाहर हैं। इस प्रकार, व्यक्ति या तो आंतरिक नियंत्रण उन्मुख या बाह्य नियंत्रण उन्मुख हो सकते हैं। नियंत्रण का अवस्थान और तनाव के बीच संबंध देखा गया है और यह पाया गया कि आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्तियों ने बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (घोष, 2015) को प्रदर्शित किया। नियंत्रण के आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों को एक चुनौती के रूप में समझते हैं न कि एक खतरे के रूप में और इस तरह तनाव से बेहतर तरीके से निपटने की स्थिति में हैं।

**दृढ़ता:** दृढ़ता को प्रतिबद्धता और नियंत्रण की मजबूत भावना रखने वाली चुनौतियों के लिए एक समानता के रूप में वर्णित किया जा सकता है (शेफ़र, 2004, पृष्ठ 236)। सदृढ़ता व्यक्ति आशावादी होते हैं और वे एक तनावपूर्ण स्थिति को बढ़ने के अवसर के रूप में देखते हैं। वे भी कड़ी मेहनत करते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा करने में आनंद आता है। इस प्रकार, अतिदृढ़ व्यक्ति कम दृढ़ व्यक्तियों की तुलना में तनाव से निपटने के लिए बेहतर स्थिति में हैं।

**सामाजिक समर्थन:** यह तनाव के महत्वपूर्ण मध्यस्थों में से एक है। तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति इससे बेहतर तरीके से निपटने में सक्षम होगा यदि उसके पास पर्याप्त सामाजिक समर्थन है। सामाजिक समर्थन सामग्री उपहार, वित्त, भोजन आदि, या तनाव और सामना करने की रणनीतियों को समझने के लिए सूचना के रूप में हो सकता है। सामाजिक समर्थन प्रकृति में संवेगात्मक भी हो सकता है। सामाजिक समर्थन न केवल तनाव प्रतिक्रिया को कम करता है, बल्कि सामाजिक समर्थन प्राप्त करने वाले व्यक्ति तनाव के नकारात्मक प्रभावों का शिकार होने की संभावना कम होती है।

**आशावाद एवं निराशावाद:** आशावादी व्यक्तियों को तनाव से पर्याप्त रूप से निपटने में सक्षम पाया जाता है। वे तनाव के अनुभव से भी नकारात्मक रूप से प्रभावित नहीं होते हैं। आशावाद स्थिति स्थापन से संबंधित हो सकता है जो व्यक्तियों को तनावपूर्ण स्थितियों से वापस निकलने में सहायता करता है। दूसरी ओर, जो व्यक्ति निराशावादी हैं वे तनाव से प्रभावित हो सकते हैं और उनमें मनोवैज्ञानिक-शारीरिक विकारों के विकसित होने की संभावना है।

**लिंग और संस्कृति:** उपरोक्त कारकों के अलावा लिंग और संस्कृति की भी तनाव के मध्यस्थ कारकों के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। बहुत हद तक समाजीकरण लिंग के साथ-साथ संस्कृति पर निर्भर हो सकता है जो न केवल व्यक्तित्व बल्कि व्यक्ति के विश्वास और दृष्टिकोण पर भी प्रभाव डाल सकता है। व्यक्तित्व, विश्वासों और दृष्टिकोणों का प्रभाव किस पर भी पड़ सकता है कि व्यक्ति तनाव को कैसे देखता समझता और उससे सामना करता है।

1) नियंत्रण का अवस्थान क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.4 सारांश

लोगों में तनाव से निपटने के तरीके में व्यक्तिगत अंतर मौजूद हैं और कुछ लोग तनाव के प्रति उन्मुख होते हैं। सरल शब्दों में तनावोन्मुखता को अधिक तनाव लेने के लिए किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। ऐसे व्यक्ति, जिनमें तनाव की प्रवणता है, वे दूसरों की तुलना में तनाव का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। तनाव की प्रवणता के विपरीत जिनमें 'तनाव प्रतिरोध' है ऐसे व्यक्तियों को तनाव का अनुभव होने की संभावना कम होती है। तनाव की स्थिति में योगदान देने वाले विभिन्न कारकों जैसे व्यक्तित्व, विद्वेष, पूर्णतावाद, विलंब और सीखी हुई/सीखा हुआ निराशावाद जैसे पर चर्चा की गई। टाइप-ए व्यक्तित्व अक्सर तनाव के उच्च स्तर से जुड़ा होता है क्योंकि विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति संकट के रूप में तनाव का अनुभव करते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति उनकी प्रतिक्रिया प्रबल और तेज होती है। टाइप-ए व्यवहार के कुछ घटकों में प्रतिष्ठा असुरक्षा, समय की तात्कालिकता, अति-आक्रामकता, मुक्त विद्वेष और आत्म-विनाश की ओर जाना सम्मिलित हैं। विद्वेष को दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार क्रोध उत्पन्न होने, और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। इस तरह के विद्वेष का दीर्घकालिक प्रभाव नकारात्मक है क्योंकि यह न केवल एक के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। शत्रुता और तनाव के बीच और संबंध भी पाए गए हैं। एक और कारक जो तनाव की प्रवणता को उत्पन्न कर सकता है वह है, पूर्णतावाद। पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति स्वयं और दूसरों से या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी हैं जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं। पूर्णतावाद को आंतरिक पूर्णतावाद (स्वयं से अपेक्षाएँ) और बाहरी पूर्णतावाद (दूसरों से अपेक्षाएँ) में वर्गीकृत किया जा सकता है। विलंबन भी एक कारक है, जो तनाव की प्रवणता का कारण बन सकता है। विलंबन को केवल समय पर चीजों/गतिविधियों को नहीं करने और बाद में रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है। अंतिम कारक पर चर्चा की गई सीखी हुई असहायता/सीखा हुआ निराशावाद। सीखी हुई लाचारी/सीखा हुआ निराशावाद को बुरी घटनाओं की उत्पत्ति को व्यक्तिगत मान लेने की प्रवृत्ति स्थायी स्वरूप का भाग मान लेने की प्रवृत्ति और यह मान लेने की प्रवृत्ति कि बुरी घटनाएँ सभी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में व्याख्या करने की प्रवृत्ति और सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने के लिए भाग्य या अस्थायी बाहरी बलों को कारण मान लेने की प्रवृत्ति रूप में निराशावाद को परिभाषित किया। इस परिभाषा के प्रमुख बिंदुओं में वैयक्तिकरण, स्थायित्व और व्यापकता सम्मिलित हैं। तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों की चर्चा करते समय, तनाव के मध्यस्थों का वर्णन करना भी महत्वपूर्ण है। मध्यस्थ कारक तनाव और संबंधित प्रतिक्रियाओं के बीच संबंधों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मध्यस्थ कारक व्यक्तियों में उच्च या निम्न तनाव का अनुभव करने को

उत्पन्न कर सकता है। नियंत्रण का अवस्थान, दृढ़ता, सामाजिक समर्थन, आशावाद और निराशावाद एवं लिंग और संस्कृति सहित तनाव के विभिन्न मध्यस्थों को समझाया गया।

तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारक

### 3.5 संदर्भ

Felsten, G. (1996). *Hostility, Stress and Symptoms of Depression*. Personality and Individual Difference, 21 (4), 461 - 467. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00097-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00097-9)

Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.

Hackett, R. A., Lazzarino, A. I., Carvalho, L. A., Hamer, M., & Steptoe, A. (2015). *Hostility and Physiological Responses to Acute Stress in people with Type 2 Diabetes*. Psychosomatic Medicine, 77(4): 458 – 466. Published online 2015 May 14. Doi: 10.1097/PSY.0000000000000172

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Van Nostrand.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, Brian., Willig, C., Woodall, C., & Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage.

Mangal, S. (1984). *Abnormal Psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.

Parneswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.

Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.

Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

### 3.6 शब्दावली

**दृढ़ता** : दृढ़ता को प्रतिबद्धता और नियंत्रण की मजबूत भावना रखते हुए चुनौतियों के लिए एक समानता का संकेत देने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

**विद्वेष** : विद्वेष को दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार गुस्से में आने और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

**अधिगत निराशावाद** : अधिगत निराशावाद को व्यक्तिगत कारण जो एक स्थायी पैटर्न का भाग, और किसी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में बुरी घटनाओं की व्याख्या करने की प्रवृत्ति और भाग्य या बाहरी बलों के कारण जो अस्थायी, और इस एक पहलू तक सीमित हैं के रूप में सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने की प्रवृत्ति के रूप में निराशावाद को परिभाषित किया जा सकता है।

**नियंत्रण का अवस्थान** : नियंत्रण का अवस्थान को किसी व्यक्ति की विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या वह कार्यों के लिए स्वयं उत्तरदायी ठहराता है या अन्य घटनाओं, वस्तुओं, उसके नियंत्रण से बाहर के लोगों को।

**पूर्णतावाद** : पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को स्वयं और अन्य या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी हैं जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं।

**विलंबन :** विलंबन को चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद के लिए रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

**टाइप-ए व्यक्तित्व :** इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कुछ उद्देश्यों को प्राप्त करने की जल्दी में होते हैं। इस व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अक्सर प्रतियोगिता पसंद करते हैं, वे अत्यधिक सतर्क होते हैं और पूर्णतावाद प्रदर्शित करते हैं। वे एक निश्चित समय-सीमा के भीतर जितना संभव हो सकता है, उससे अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के चिड़चिड़े होने की संभावना भी होती है, उनमें धैर्य की कमी होती है और वे जल्दी गुस्सा भी हो सकते हैं।

---

### 3.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

---

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) टाइप-ए व्यक्तिगत के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए।

टाइप-ए व्यक्तिगत के घटकों में प्रतिष्ठा असुरक्षा, समय की तात्कालिकता, अति-आक्रामकता, मुक्त विद्वेष और आत्म-विनाश की ओर जाना सम्मिलित हैं।

- 2) विलंबन क्या है?

विलंबन को चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद के लिए रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

- 1) नियंत्रण का अवस्थान क्या है?

नियंत्रण का अवस्थान एक अवधारणा है जिसे 1954 में रोटर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और इसे किसी व्यक्ति के पास मौजूद विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या उसके कार्यों के लिए उसको स्वयं उत्तरदायी ठहराया जा सकता है या अन्य घटनाओं, वस्तुओं या लोगों को जो उसके नियंत्रण से बाहर है।

---

### 3.8 इकाई अंत प्रश्न

---

- 1) टाइप-ए व्यक्तित्व की तनाव की प्रवणता में योगदान देने वाले कारक के रूप में चर्चा कीजिए।
- 2) तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक के रूप में विद्वेष की व्याख्या कीजिए।
- 3) पूर्णतावाद और विलंबन के कारकों का वर्णन कीजिए जो तनाव की प्रवणता में योगदान करते हैं।
- 4) अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद की चर्चा कीजिए।
- 5) तनाव के विभिन्न मध्यस्थ कारकों पर चर्चा कीजिए।

---

## इकाई 4 तनाव का प्रभाव\*

---

### इकाई की रूपरेखा

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव
- 4.3 प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव
- 4.4 संबंधों पर तनाव का प्रभाव
- 4.5 सारांश
- 4.6 संदर्भ
- 4.7 शब्दावली
- 4.8 आपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 4.9 इकाई अंत प्रश्न

---

### 4.0 उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप:

- स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों की चर्चा कर सकेंगे;
- प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभावों का वर्णन कर सकेंगे; और
- संबंधों पर तनाव के प्रभावों की व्याख्या कर सकेंगे।

---

### 4.1 प्रस्तावना

---

समीर के माता-पिता को हमेशा उससे बहुत उम्मीदें थीं। वे चाहते थे कि वह आईएएस (IAS) अधिकारी बने। हालांकि समीर को संगीत में अपनी रुचि को आगे बढ़ाने में अधिक रुचि थी। वह एक उत्कृष्ट गिटार वादक था। लेकिन अपने माता-पिता के दबाव में उन्होंने आई.ए.एस (IAS) की परीक्षा की तैयारी प्रारंभ कर दी। उन्होंने अपनी पूरी कोशिश की, लेकिन समय के साथ-साथ वह थकान, नींद न आना और भूख न लगने का अनुभव करने लगे। वह जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगे। समीर द्वारा प्रदर्शित लक्षणों के लिए चिकित्सक कोई शारीरिक कारण नहीं खोज सके। तनाव (बाहरी दबाव के साथ-साथ संघर्ष के कारण जो उनके मन में संगीत के प्रति अपनी रुचि को आगे बढ़ाने या अपने माता-पिता की इच्छा के अनुसार आईएएस अधिकारी बनने के संबंध में था) ने उनके स्वास्थ्य पर एक बुरा प्रभाव डाला था।

टिस्का को हाल ही में अपने संस्थान के उप निदेशक के पद पर पदोन्नत किया गया था। वह अपनी नई पदस्थापन को लेकर बहुत उत्साहित थी। हालांकि, नई पदस्थापन का अर्थ अधिक जिम्मेदारियाँ और कार्यभार था। उसे सबसे अच्छा करने की कोशिश के बावजूद, उसने अनुभव किया कि उसके तत्कालिक पर्यवेक्षक कभी भी उससे खुश नहीं लगते थे और हमेशा उसके कार्य में दोष ढूँढते थे। टिस्का बहुत ज्यादा चिड़चिड़ी हो गई थी, आसानी से अपने अधीनस्थों और सहकर्मियों से नाराज हो जाती और उसके परिवार

---

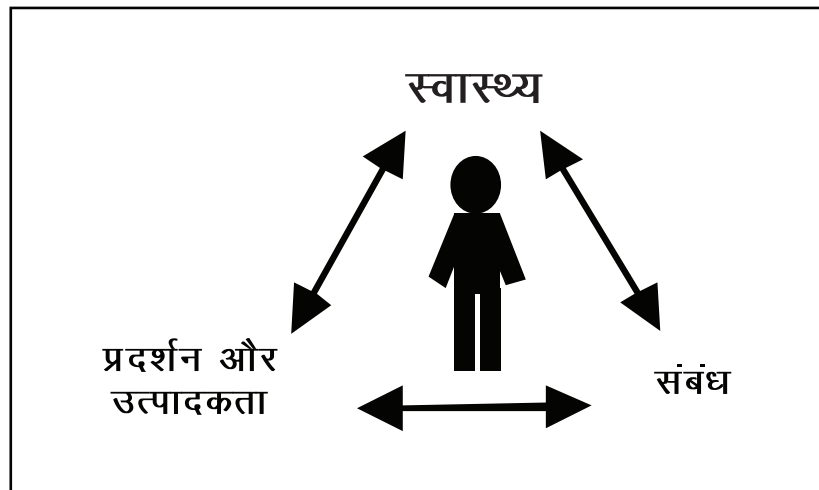
\*प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

और दोस्तों के साथ उसके पारस्परिक संबंध उसके व्यवहार के कारण प्रभावित हो रहे थे। उसे साँस लेने में भी तकलीफ होने लगी थी और उसे उच्च रक्तचाप भी हो गया था। कार्य के दबाव के साथ-साथ निरंतर आलोचनाओं और अपने पर्यवेक्षक से सराहना की कमी के कारण टिस्का के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा था।

उपरोक्त उदाहरणों में, हम देख सकते हैं कि तनाव और तनावपूर्ण स्थितियों का इन व्यक्तियों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा। हम न केवल उस तनाव, जो व्यक्ति की इष्टतम सीमा से अधिक है एवं व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालेगा, बल्कि सोदाहरण यह भी दर्शाते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति के तनाव पर प्रतिक्रिया करने के तरीके में व्यक्तिगत अंतर होते हैं। आप उन बच्चों के संपर्क में आए होंगे जो परीक्षा से पहले इतने तनाव में आ जाते हैं कि वे बीमार पड़ जाते हैं और उन बच्चों के संपर्क में भी जिन्हें अधिक तनाव का अनुभव नहीं होता है। इसके अलावा, अंतर उस प्रभाव में भी मौजूद हो सकता है जो तनाव से व्यक्तियों पर होता है। उदाहरण के लिए, कुछ मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित हो सकते हैं, जबकि, अन्य लोग तनाव से संबंधित शारीरिक लक्षणों को अधिक प्रदर्शित कर सकते हैं।

पिछली इकाइयों में, जो कि इकाइयां एक, दो और तीन हैं, में हमने तनाव की अवधारणा, प्रकृति, स्रोतों, लक्षणों और यहाँ तक कि तनाव के प्रतिरूपों के विषय में चर्चा की थी। हमने विभिन्न कारकों के विषय में भी चर्चा की जो तनाव की प्रवणता में योगदान करते हैं। इस प्रकार, अब तक आपने एक अवधारणा विकसित कर ली होगी कि तनाव क्या है। वर्तमान इकाई में हम मुख्य रूप से तनाव के प्रभावों पर ध्यान देंगे। तनाव अलग-अलग विधियों से व्यक्तियों को प्रभावित कर सकता है। कुछ व्यक्तियों में यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है और अन्य में यह उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इस प्रकार, तनाव के प्रभावों को समझना प्रासंगिक है। वर्तमान इकाई में हम स्वास्थ्य, प्रदर्शन और उत्पादकता और संबंध पर तनाव के प्रभावों पर चर्चा करेंगे। कहने की आवश्यकता नहीं है कि ये तीनों आपस में जुड़े हुए हैं और इनमें से एक पर तनाव के प्रभाव दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं (जैसा कि चित्र 4.1 में दिखाया गया है)। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति तनाव के कारण अक्सर बीमार पड़ता है तो उसकी उत्पादकता कम हो जाएगी। किसी भी समस्या का सामना करने वाले व्यक्ति को तनाव का विकास हो सकता है और इससे उसके प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है।

चित्र 4.1 : तनाव के प्रभाव परस्पर जुड़े होते हैं।



## 4.2 स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव

तनाव का एक व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। हृदय संबंधी विकार, दर्द और पीड़ा, अल्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, हाइपरथायरायडिज्म और यहाँ तक कि कैंसर जैसी कई बीमारियों के लिए तनाव को उत्तरदायी ठहराया जा सकता है।

तनाव व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डाल सकता है और इस प्रकार व्यक्ति आसानी से विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है और जल्दी बूढ़ा हो सकता है। जब कोई व्यक्ति तनाव का सामना कर रहा होता है, तो संसाधन और ऊर्जा को शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली से उन प्रणालियों की तरफ ले जाया जाता है जो तनाव प्रतिक्रिया में अधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं (जैसा कि संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया और सामान्य अनुकूलन संलक्षण के तहत भी चर्चा की थी) और इस प्रकार, वे व्यक्ति जो लंबे समय तक तनाव का अनुभव करते हैं उनमें संक्रमण विकसित होने का खतरा होता है क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है।

तनाव से व्यक्तियों में हृदय संबंधी विकारों का विकास हो सकता है। जब तनाव का अनुभव होता है, तो होने वाले शारीरिक परिवर्तनों में से एक यह है कि धड़कन की दर बढ़ जाती है और साथ ही रक्तचाप में वृद्धि होती है। जैसे कि तनाव का अनुभव होने पर हृदय तीव्र गति में आ जाता है और अधिक मेहनत करता है। लंबे समय तक तनाव के कारण हृदय अधिक समय तक कार्य करता रहेगा और इससे हृदय संबंधी विकारों का विकास हो सकता है। इसके अलावा, व्यक्ति की जीवनशैली, जिसमें आहार और पोषण, शारीरिक व्यायाम, शराब और नशीले पदार्थों का सेवन इत्यादि सम्मिलित हैं भी इस तरह के विकार में योगदान दे सकते हैं।

लंबे समय तक तनाव उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है क्योंकि सहानुभूति तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है और रक्तचाप बढ़ जाता है और लंबे समय तक बढ़ा रहता है। रक्तचाप लंबे समय तक उच्च रहने पर हृदय संबंधी विकारों को उत्पन्न कर सकता है और स्ट्रोक और गुर्दे से संबंधित विकारों को भी उत्पन्न कर सकता है। ग्लूकोज और फ़ैटी एसिड भी जमा हो सकता है अगर किसी व्यक्ति को लंबे समय तक उच्च रक्तचाप रहे, तो धमनी में थक्के जम सकते हैं। इसके अलावा, जब एक व्यक्ति तनाव से गुजर रहा होता है (यह संघर्ष या पलायन प्रतिक्रियाओं के तहत चर्चा की गई थी) तो कैटेकोलामाइन और कॉर्टिकोस्टेरोइड का स्राव, धमनियों और हृदय पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

हम कभी-कभी उन बच्चों के संपर्क में आते हैं जिनका पेट परीक्षा से पहले खराब हो जाता है। यह उनके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के कारण भी हो सकता है। लंबे समय तक तनाव के परिणामस्वरूप, व्यक्ति को अल्सर, उद्दीप्य आन्त्र संलक्षण और आंत्र में सूजन संबंधी रोग भी विकसित हो सकता है। जब तनाव का अनुभव होता है तो सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की सक्रियता से हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पेप्सिन का अतिरिक्त उत्पादन हो सकता है जो बदले में पेटिक अल्सर का कारण बन सकता है।

तनाव उन कारकों में से एक है जिससे व्यक्तियों में दम की बीमारी भी विकसित हो सकती है। दमा श्वसन सम्बन्धी रोग है जो सूक्ष्म श्वासन नलिकाओं सम्बन्धी वायु मार्ग अवरुद्ध होने पर होता है। यह रुकावट बलगम, फुलावट या ऐंठन के कारण हो सकती है (घोष, 2015)।

दीर्घकालिक तनाव व्यक्तियों में कैंसर को भी उत्पन्न कर सकता है। तनाव व्यक्तियों में अर्द्धशीर्षीय यंत्रणा का कारण भी बन सकते हैं। अर्द्धशीर्षीय यंत्रणा/माइग्रेन सिरदर्द हैं जो व्यक्ति को सिर के एक तरफ लंबे समय तक अनुभव हो सकता है। तनाव का प्रतिरक्षा प्रणाली पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव हाइपरथायरायडिज्म का कारण बन सकता है, क्योंकि लंबे समय तक तनाव का अनुभव थायरॉयड ग्रंथि को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, ग्रंथि (जो चयापचय के साथ-साथ विभिन्न शारीरिक कार्यों के विनियमन के लिए उत्तरदायी है) को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, तनाव न केवल पिट्यूटरी ग्रंथि से हार्मोन के स्राव को प्रभावित कर सकता है, जो थायरॉयड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, बल्कि टी-3 हार्मोन, यानी ट्राईआयोडोथायरोनिन में रूपांतरण को कम करता है (लुटज़, 2019)। इस प्रकार, थायरॉयड ग्रंथि की कार्यप्रणाली प्रभावित हो सकती है। तनाव के अनुभव के रूप में विभिन्न हार्मोन भी स्रावित होते हैं और इससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ सकता है।

इसके अलावा, तनाव दुर्चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है। जब किसी व्यक्ति द्वारा तनाव का अनुभव किया जाता है, तो न्यूरोट्रांसमीटर (न्यूरोन्स के बीच संकेत देने वाले रसायन) सेरोटोनिन और एड्रेनालिन का स्राव होता है। इन न्यूरोट्रांसमीटरों के स्राव के बाद, तनाव से संबंधित हार्मोन स्रावित होते हैं और ये मस्तिष्क के उस क्षेत्र पर प्रभाव डाल सकते हैं जो स्मृति और प्रभाव के विनियमन से संबंधित हैं। जब किसी व्यक्ति द्वारा लंबे समय तक तनाव का अनुभव किया जाता है, तो इन प्रणालियों के कार्य करने के तरीके पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और परिणामस्वरूप व्यक्ति को मानसिक दुर्चिंता और अवसाद विकसित होने का खतरा होता है। इसके अलावा, अवसाद को प्रतिरक्षा प्रणाली की विस्तारित सक्रियता से भी जोड़ा जा सकता है, जो कि समय की अवधि में किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव का परिणाम है (क्रैनेज, 2018)।

अत्यधिक तनाव अभिघातज उत्तर तनाव विकार [Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)], के विकार को भी उत्पन्न कर सकता है। अभिघातज उत्तर तनाव विकार एक व्यक्ति में एक दर्दनाक स्थिति का अनुभव करने के बाद विकसित हो सकता है। आपने एक युद्ध के बाद अभिघातज उत्तर तनाव विकार विकसित करने वाले सैनिकों के विषय में सुना होगा, या उन लोगों के विषय में जो भूकंप या सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदा का सामना करने के बाद अभिघातज उत्तर तनाव विकार विकसित करते हैं। अभिघातज उत्तर तनाव विकार के लक्षणों में दर्दनाक घटना के विषय में स्मृतियाँ और अनियंत्रित विचार सम्मिलित हैं। यह तनाव से संबंधित हार्मोन और न्यूरोट्रांसमीटर के कार्य-काज के व्यवधान से जुड़ा हुआ है जिनका स्राव सामान्य रूप से तनाव का अनुभव होने के बाद होता है (क्रैनेज, 2018)।

तनाव व्यक्ति को हानिकारक व्यवहार में भी लीन कर सकता है ताकि वह उसका सामना कर सके जिसमें नशीले पदार्थ का उपयोग (शराब, नशीली दवाओं आदि) भी सम्मिलित हो सकता है। यह न केवल व्यसन का कारण बन सकता है, बल्कि स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। तनाव से गुजरने वाले व्यक्ति अस्वस्थ जीवनशैली में भी लीन हो सकते हैं, जैसे कि व्यायाम करना, पोषक आहार करना और संतुलित भोजन शैली अपनाना।

इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव किसी के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसके अलावा, यह किसी की जीवन शैली और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकता है जो बदले में किसी के समग्र स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) तनाव के कारण होने वाली पाँच बीमारियों की सूची बनाइए।

.....

.....

.....



2) तनाव कैसे व्यक्तियों के हृदय विकारों का कारण बन सकता है?

### 4.3 प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव

जब हम प्रदर्शन और उत्पादकता के विषय में बात करते हैं, तो यह व्यक्ति का समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता हो सकती है और यह कार्य के संदर्भ में प्रदर्शन और उत्पादकता भी हो सकती है। इससे पहले कि हम कार्य के संदर्भ में प्रदर्शन और उत्पादकता पर चर्चा करते हैं कि तनाव संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को कैसे प्रभावित कर सकता है, जोकि प्रदर्शन और उत्पादकता की कुंजी है।

तनाव व्यक्ति के संज्ञानात्मक कार्य-काज या प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। वास्तव में, समय की लंबी अवधि में अनुभव किए गए तनाव से संज्ञानात्मक कार्य काज में गिरावट आ सकती है और यह मनोभ्रंश के होने से भी संबंधित है (स्कॉट एवं अन्य, 2015)।

दीर्घकालिक तनाव व्यक्ति की याददाश्त, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होती है। लगातार तनाव दुर्चिंता, भूलने, संगठन की कमी, निर्णय की कमी, सोचते रहना और निराशावादी होने का कारण भी बन सकता है, और इन सभी के कारण व्यक्ति के समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है।

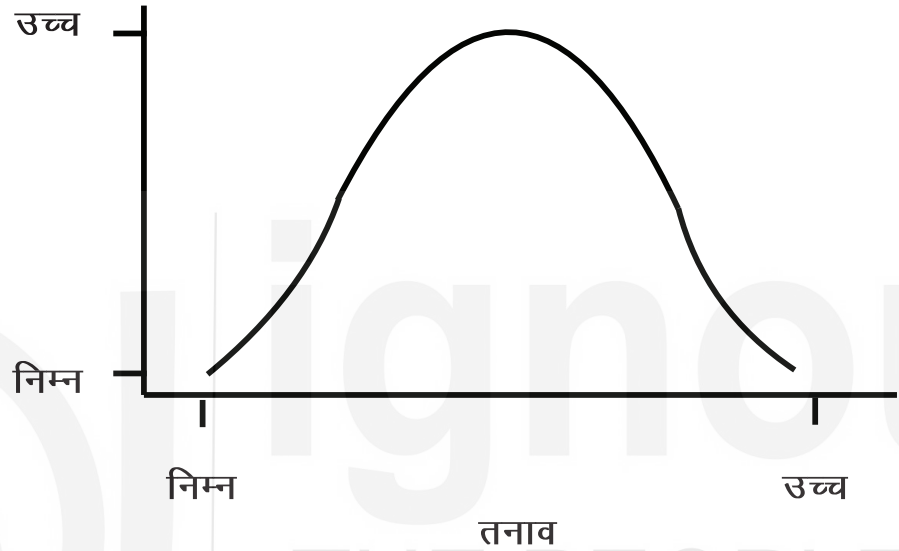
तनाव का एक व्यक्ति के कार्यकारी क्रियाशीलता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसमें योजनाएँ बनाना, तर्क करना, किसी के जीवन का प्रबंधन, समस्या-समाधान आदि जैसे कार्य सम्मिलित हैं। इसका श्रेय तनाव से उत्पन्न होने वाले अधिभार को दिया जा सकता है, जहाँ व्यक्ति के संसाधनों को तनाव से सामना करने की ओर मोड़ दिया जाता है। इस प्रकार, तनाव में एक व्यक्ति अच्छी तरह से याद नहीं कर सकता है, समस्या-समाधान में लीन नहीं हो सकता है और पूरी तरह से ध्यान लगाने में सक्षम नहीं हो सकता है।

जब कोई व्यक्ति तनाव का सामना कर रहा होता है, तो उसका/उसके संज्ञानात्मक प्रदर्शन के साथ-साथ निर्णय लेने की क्षमता नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकती है और इस प्रकार तनाव में व्यक्ति द्वारा परिधीय उत्तेजनाओं की जाँच की जाती है, वह निर्णय लेने में आसान रास्ते (ह्युरिस्टिक्स) का चुनाव कर सकता है। तनाव में रहने वाले व्यक्ति अपने प्रदर्शन में जटिलता का अनुभव कर सकते हैं और सोच के ऐसे तरीके प्रदर्शित कर सकते हैं जो संकीर्ण है। तनाव के तहत, व्यक्ति जटिल परिस्थितियों का विश्लेषण करने या सूचना का दक्ष प्रयोग करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं (कवनघ, 2005)।

तनाव जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में अनुभव किया जाता है, वह व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जाने वाले नकारात्मक मनोवृत्ति का भी परिणाम हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को थकान का अनुभव हो सकता है, जो उसके ध्यान देने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है (स्कॉट एवं अन्य, 2015)।

तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंध के विषय में चर्चा करते समय, उल्टे-यू से संबंधित परिकल्पना पर चर्चा की जा सकती है। उलटा-यू को याक्स-डोडसन नियम भी कहा जाता है जो उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच संबंध को दर्शाता है। इसे रॉबर्ट यक्स और जॉन डिलिंघम डोडसन ने 1908 में रखा था। उल्टे-यू का आरेखीय चित्र 4.2 में दर्शाया गया है। जैसा कि चित्र में देखा जा सकता है कि तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि कुछ बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ता रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन जैसे ही यह कुछ इष्टतम स्तर से परे चला जाता है, प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होगा।

चित्र 4.2 : उलटा-यू



इस प्रकार, तनाव किसी के प्रदर्शन और उत्पादकता को जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रभावित कर सकता है, जिसमें शैक्षणिक, कार्यस्थल आदि सम्मिलित हैं।

जैसा कि पहले चर्चा की गई है, तनाव का संज्ञानात्मक क्रियाशीलता पर प्रभाव पड़ सकता है, यहाँ तक कि इसके पतन की ओर अग्रसर हो सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले छात्र संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में इस तरह की गिरावट का अनुभव कर सकते हैं। ऐसे छात्र विषय-वस्तु पर ध्यान नहीं दे पाते हैं और जो उन्होंने सीखा है उसे भी भूल सकते हैं। आपने इसे विशेष रूप से परीक्षा तनाव के परिणामस्वरूप देखा होगा। हो सकता है कि छात्र परीक्षा में प्रश्नों का उत्तर अच्छी तरह से न दे पाएँ क्योंकि वे सूचना को याद नहीं कर सकते थे। ऐसे विद्यार्थियों को न केवल शिक्षा से तनाव का अनुभव होगा, बल्कि वे विभिन्न स्रोतों से विभिन्न तनावों का सामना कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, माता-पिता, शिक्षकों और महत्वपूर्ण दूसरों के दबाव, जीवन में अच्छा करने के लिए आंतरिक दबाव, प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव और भविष्य के विषय में अनिश्चितता आदि। यह सब न केवल उनके स्वास्थ्य बल्कि उनके संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे उनके प्रदर्शन और उत्पादकता पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।

आइए चर्चा करते हैं कि तनाव का कार्यस्थल पर प्रदर्शन और उत्पादकता पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। जब कर्मचारी लंबे समय तक तनाव का अनुभव करते हैं, तो परिणाम भावात्मक थकावट कर्मचारियों के बीच संगठनात्मक प्रतिबद्धता और उच्च कारोबार में कमी आना हो सकता है (कांवर, 2005)। घटी हुई कार्यक्षमता, नौकरी से असंतोष और यहाँ तक कि अनुपस्थिति भी तनाव से संबंधित हो सकती है (माइनर, 1992)। अक्सर तनाव में रहने वाले व्यक्तियों को उन व्यक्तियों जो किसी तनाव का अनुभव नहीं कर रहे होते हैं,

की अपेक्षा किसी कार्य को पूरा करने में अधिक समय लगता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति खराब समय प्रबंधन भी प्रदर्शित कर सकते हैं। यह विशेष रूप से सच है जब अनुभव किया गया तनाव व्यक्ति के इष्टतम स्तर से ऊपर है, इसलिए वह अच्छी तरह से उसका सामना करने में सक्षम नहीं है और जिस तरह से वह समय का प्रबंधन करता है उसमें बाधा आ सकती है। इसके अलावा, समय का प्रबंधन करने में असमर्थता, समय-सीमा के अनुसार पूरा कार्य आगे तनाव का कारण बन सकता है। ऐसे व्यक्ति समय की पाबंदी की कमी को भी प्रदर्शित कर सकते हैं, जिसकी लागत संगठन को कार्य-घंटों के रूप में लग सकती है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति भी लंबे समय के लिए नौकरियों से अनुपस्थित रह सकते हैं। यह मुख्य रूप से नकारात्मक प्रभाव के कारण हो सकता है जो तनाव से उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

तनाव में रहने वाले व्यक्ति अपने कार्य की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं और यह उत्पादकता को प्रभावित कर सकता है, यहाँ तक कि दुर्घटनाओं का कारण भी बन सकता है, खासकर, अगर व्यक्तियों की गतिविधि में मशीनरी/रसायनों के साथ कार्य करना सम्मिलित है।

तनाव व्यक्तियों की टीमवर्क और समूहों में कार्य करने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है (कवनघ, 2005)। जब व्यक्ति तनाव में होते हैं तो संवाद सम्प्रेषण में बाधा आ सकती है। व्यक्तियों के समूहबद्ध होने की संभावना भी अधिक होती है। सामूहिक निर्णय के परिणामस्वरूप, एक समूह के सदस्य एक सर्वसम्मति से निर्णय पर पहुँच सकते हैं जो सही या तर्कसंगत नहीं हो सकता है। इस प्रकार, तनाव का कार्यस्थल पर बातचीत और संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो बदले में समूह के कार्य को प्रभावित कर सकता है।

कर्मचारी टेक्नोस्ट्रेस का भी अनुभव कर सकते हैं, तनाव जो प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ सामना करने की क्षमता की कमी के कारण अनुभव किया जाता है। टेक्नोस्ट्रेस प्रदर्शन और उत्पादकता को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, न केवल इसलिए कि व्यक्ति प्रौद्योगिकी को समझने में सक्षम नहीं है, बल्कि इसलिए भी कि उसके कार्य के लक्ष्यों और गतिविधियों के प्रभावित होने से निराशा उत्पन्न हो सकती है।

इस संदर्भ में, हमें एक और शब्द के विषय में भी चर्चा करने की आवश्यकता है जो 'बर्नआउट' है। पेस्टनजी (1999, पृष्ठ 23) ने बर्नआउट को "तनाव के अनुभव का अंत होना जिसका ठीक से सामना नहीं किया गया हो, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, विचलित, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचा देखना और स्वास्थ्य की समस्याएँ होना (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या)" के रूप में परिभाषित किया। इस प्रकार कर्मचारी, बर्नआउट स्ट्रेस सिंड्रोम [Burnout Stress Syndrome (BOSS)] का अनुभव कर सकते हैं। एक व्यक्ति में बर्नआउट स्ट्रेस सिंड्रोम का विकास व्यक्ति के ऊर्जा स्तर में कमी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, असंतोष और निराशावाद के साथ-साथ किसी कार्य को करने में दक्षता की कमी और अनुपस्थिति का भी नेतृत्व कर सकता है (पैस्टनजी, 1992)।

इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव व्यक्ति के कार्य जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। तनाव का सामना करने वाले व्यक्ति के न केवल कार्य की गुणवत्ता को नुकसान होगा, बल्कि तनाव व्यक्ति के कार्य जीवन संतुलन पर भी प्रभाव डाल सकता है।

## अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) उल्टा-यू क्या है?

.....

.....

.....  
.....  
.....

नीचे दिए गए स्थान में उलटे-U का चित्र बनाइए।

2) बर्नआउट क्या है?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 4.4 संबंधों पर तनाव का प्रभाव

व्यक्ति किसी द्वीप की तरह नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे पर निर्भर हैं। वे अलगाव में कार्य नहीं कर सकते हैं और विभिन्न गतिविधियों के साथ-साथ समर्थन के लिए एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण आयाम दूसरों के साथ उसका संबंध है। तनाव का व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

जैसा कि हमने पहले की इकाइयों में चर्चा की है, कि एक व्यक्ति द्वारा तनाव का अनुभव किया जाता है, वह चिड़चिड़ा हो जाएगा और क्रोध भी व्यक्त कर सकता है। इससे दूसरों के साथ उसके रिश्ते पर असर पड़ सकता है। इसके अलावा, तनाव से गुजरने वाले व्यक्ति स्वयं को अलग कर सकते हैं या विचलित हो सकते हैं या अपने जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों के प्रति कम लगाव प्रदर्शित कर सकते हैं। काफी समय तक तनाव का अनुभव करने से भी संसाधनों को कम करने में कमी आ सकती है, इस प्रकार तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति भी दूसरों के मुकाबले कम धैर्यवान होता है।

व्यक्तियों द्वारा नियोजित सामना करने की अपर्याप्त रणनीतियों से ऐसे व्यवहार भी हो सकते हैं जो दूसरों के साथ व्यक्ति के रिश्ते को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, तनाव के परिणामस्वरूप, व्यक्ति मादक द्रव्यों (शराब और नशीली दवाओं का सेवन) में लीन हो सकते हैं और समय के साथ इस तरह के व्यवहार दूसरों के साथ उसके संबंध को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

तनाव से पारस्परिक संघर्ष भी हो सकता है जिसके परिणामस्वरूप रिश्तों पर फिर से नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे व्यक्ति जो तनाव में हैं, वे कुछ बातें कह सकते हैं

या कुछ गलतियाँ कर सकते हैं, जिसे करने से बचना चाहिए। यहाँ तक कि निर्णय लेने और व्यक्ति की समस्या-समाधान की क्षमता भी प्रभावित हो जाती है और जैसा कि हमने कुछ निर्णयों पर चर्चा की है, वह उन रणनीतियों को हल करने या लेने में समस्या उत्पन्न करता है, जिन्हें वह नियोजित कर सकता है, दूसरों के साथ उसके संबंधों को प्रभावित कर सकता है और पारस्परिक संघर्ष विकसित कर सकता है।

तनाव में रहने वाला व्यक्ति भी अधिक संवेदनशील हो सकता है और दूसरों द्वारा कही गई कुछ बातों से, जानबूझकर या अनजाने में नाराज हो सकता है। ये सभी दूसरों के साथ संबंधों में बाधा डाल सकते हैं और रिश्ते की समस्याएँ आगे चलकर व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती हैं।

जैसा कि इस इकाई के पहले भाग में चर्चा की गई थी, तनाव संवाद सम्प्रेषण को भी प्रभावित कर सकता है और इस प्रकार तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति जो कहना चाहता है उसे परिष्कृत नहीं कर सकता और कठोर और अप्रिय भाषा का उपयोग करने के लिए प्रेरित हो सकता है, जिसका प्रयोग अन्यथा उसने नहीं किया होगा। परिणामस्वरूप दूसरा व्यक्ति बुरा या आहत अनुभव कर सकता है। इससे रिश्तों पर असर पड़ सकता है। नौकरियाँ और कार्य से संबंधित गतिविधियाँ अधिक से अधिक जटिल हो गई हैं और कार्य पर अनुभव होने वाला तनाव भी बढ़ा है और यह व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन पर भी हावी हो सकता है।

अक्सर, व्यक्ति अपने तनाव से निपटने की बजाय इसे दबा लेते हैं और इसे व्यक्त नहीं करते हैं, ऐसे में व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण दूसरों, विशेष रूप से जीवनसाथी, के लिए यह संभव नहीं हो पाता कि वो यह समझ पाए कि वह किस स्थिति से गुजर रहा है और उसे आवश्यक सहारा दे पाए। इसके अलावा, तनाव को संक्रामक कहा जा सकता है, जहाँ जब एक साथी तनाव से गुजर रहा होता है, तो दूसरा साथी भी तनाव का अनुभव करेगा (श्राउट, 2018)।

तनाव के प्रत्यक्ष प्रभावों के अलावा, तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव भी हैं। उदाहरण के लिए, तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन-शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम होती है, पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं, पर्याप्त खाना खा नहीं पाते, यहाँ तक कि शराब और धूम्रपान का सेवन भी कर सकते हैं। उपरोक्त प्रभावित विभिन्न विकारों और बीमारियों के विकास को बढ़ावा देंगे और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डालेंगे।

दिन-प्रतिदिन के अनुभव जो हम यातायात अवरोध, प्रदूषण, जीवन की तेज गति, प्रौद्योगिकी का अत्याधिक उपयोग से हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होता है। अगर इनसे प्रभावी ढंग से निपटा नहीं गया, तो वे केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण पर बल्कि व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव डाल सकते हैं। एक दुष्क्र बनाया जाता है जहाँ तनाव का रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और रिश्ते की समस्याओं और मुद्दों के कारण व्यक्ति में आगे तनाव बढ़ सकता है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

1) तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभावों को स्पष्ट कीजिए।

.....

.....

.....

.....

## 4.5 सारांश

संक्षेप में, तनाव का व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। हृदय संबंधी विकार, दर्द और पीड़ा, अल्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और यहाँ तक कि कैंसर जैसी कई बीमारियों के लिए तनाव को उत्तरदायी ठहराया जा सकता है। तनाव व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डाल सकता है। इस प्रकार व्यक्ति आसानी से विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से ग्रस्त हो सकता जिस कारण समय से पहले बुढ़ापा आ जाता है। इसके अलावा, तनाव दुर्घटना और अवसाद का कारण भी बन सकता है। अत्यधिक तनाव, *अभिघातज* उत्तर तनाव विकार और अन्य मनोवैज्ञानिक विकारों के विकास को भी उत्पन्न कर सकता है। तनाव का व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्रियाशीलता पर भी प्रभाव पड़ सकता है, जिसे प्रदर्शन और उत्पादकता का एक प्रमुख घटक कहा जा सकता है। लंबे समय तक रहने वाला तनाव व्यक्ति की स्मृति, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है। लगातार तनाव भी दुर्घटना, भूलने, संगठन की कमी, निर्णय की कमी, सोचते रहना और निराशावादी होने का कारण बन सकता है, और इन सभी के कारण व्यक्ति के समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है। तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंधों के विषय में चर्चा करते समय, उल्टे-यू से संबंधित परिकल्पना पर चर्चा गई थी। उल्टे-यू का आरेखीय निरूपण भी दिया गया था। उल्टे-यू का अर्थ है कि जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु के बाद जहाँ तनाव बढ़ता रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन जैसा कि यह इष्टतम स्तर से परे चला जाता है, प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होगा। कार्यस्थल पर प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव के अलावा शैक्षिक प्रदर्शन पर तनाव के प्रभाव पर भी चर्चा की गई। जब कर्मचारियों को लंबे समय तक तनाव का अनुभव होता है, तो परिणाम भावात्मक थकावट हो सकता है, कर्मचारियों के बीच संगठनात्मक प्रतिबद्धता की कमी और नौकरी छोड़ना हो सकता है। कम प्रदर्शन, नौकरी में असंतोष और यहाँ तक कि अनुपस्थिति तनाव से संबंधित हो सकती है। तनाव न केवल व्यक्ति के ध्यान बल्कि उसके बातचीत के तरीके और कार्य पर पारस्परिक संबंध को भी प्रभावित कर सकता है। इस संदर्भ में बर्नआउट शब्द पर भी चर्चा की गई। अंत में, हम संबंधों पर तनाव के प्रभावों पर चर्चा करेंगे।

व्यक्ति द्वीप की तरह नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे पर निर्भर हैं। वे अलगाव में कार्य नहीं कर सकते हैं और विभिन्न गतिविधियों के साथ-साथ समर्थन के लिए एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण आयाम दूसरों के साथ उसका संबंध है। तनाव का व्यक्ति के संबंधों पर भी असर पड़ सकता है। चिड़चिड़ापन, संवादहीनता, सामना करने की अपर्याप्त क्षमता आदि व्यक्तियों के पारस्परिक संबंध पर भार डाल सकती है। तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव भी हैं। उदाहरण के लिए, तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम होती है, पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं और न ही पर्याप्त खाना खा सकते हैं और यहाँ तक कि शराब और धूम्रपान का सेवन भी कर सकते हैं। इससे ऊपर चर्चा किए गए विभिन्न विकारों और बीमारियों का विकास होगा और संबंधों पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। दिन-प्रतिदिन के अनुभव जो हम यातायात अवरोध, प्रदूषण, जीवन की तेज गति, प्रौद्योगिकी का अत्याधिक उपयोग से हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होता है। अगर इनसे प्रभावी ढंग से निपटा नहीं गया, तो वे केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण पर बल्कि व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव डाल सकते हैं।

इस प्रकार एक दुष्क्र बन जाता है, जहाँ तनाव का रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और रिश्ते की समस्याएँ और मुद्दे जो इस प्रकार उभर सकते हैं, व्यक्ति में और अधिक तनाव उत्पन्न करेंगे।

---

## 4.6 संदर्भ

---

Crannage, A. (2018). *Stress and Our Mental Health - What is the Impact & How Can We Tackle It?* retrieved from <https://www.mqmentalhealth.org/posts/stress-and-mental-health> on 22nd November at 10:00 pm.

Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.

Kavanagh, J. (2005). *Stress and Performance: A Review of the Literature and Its Applicability to the Military* retrieved from [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical\\_reports/2005/RAND\\_TR192.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2005/RAND_TR192.pdf) on 22nd November, 2019 at 8:00 pm.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Van Nostrand.

Lutz, J. (2019). *How to Manage Stress If You Have Autoimmune Thyroid Disease* retrieved from <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/how-manage-stress-if-you-have-autoimmune-thyroid-disease> at 10:00 pm.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, Brian., Willig, C., Woodall, C., & Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage.

Mangal, S. (1984). *Abnormal Psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.

Parmeswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.

Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.

Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

Scott, S. B., Graham-Engeland, J. E., Engeland, C. G. et al. (2015). *The Effects of Stress on Cognitive Aging*, Physiology and Emotion (ESCAPE) Project. BMC Psychiatry 15, 146 doi:10.1186/s12888-015-0497-7.

Shrout, R. (2018). *What are the effects of stress on a relationship?* retrieved from <https://www.unr.edu/nevada-today/news/2018/atp-relationship-stress> on 24th November, 2019 at 1:00 am.

Stress management retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> on 23rd November, 2019 at 10:00 pm.

Surwit, R. S; Schneider, M. S. & Feinglos, M. N. (1992). *Stress and Diabetes Mellitus*. *Diabetes Care*, 15(10): 1413-1422. <https://doi.org/10.2337/diacare.15.10.1413>.

---

## 4.7 शब्दावली

---

**बर्नआउट** : बर्नआउट से आशय, उस तनाव के अनुभव का अंत होना जिसका ठीक से सामना नहीं किया गया हो, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, जलन, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचा देखना और स्वास्थ्य की समस्याएँ होना (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या) के रूप में परिभाषित किया है।

**उलटा-यू/यर्कस-डॉडसन सिद्धांत** : उलटा-यू ने तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंधों का वर्णन किया, जहाँ तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ना जारी रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उस में गिरावट आ जाती है।

**टेक्नोस्ट्रेस** : टेक्नोस्ट्रेस वह तनाव है जो प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ सामना करने की क्षमता की कमी के कारण अनुभव किया जाता है।

---

## 4.8 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

---

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) तनाव के लिए उत्तरदायी पाँच बीमारियों की सूची दें।  
हृदय संबंधी विकार
  - दमा
  - माइग्रेन
  - उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण/सिंड्रोम
  - कैंसर
- 2) तनाव संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को कैसे प्रभावित करता है पर प्रकाश डालें।  
लंबे समय तक तनाव व्यक्ति की याददाश्त, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

- 1) उलटा-यू क्या है?  
उलटा-यू, जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ना जारी रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है।
- 1) बर्नआउट क्या है?  
बर्नआउट तनाव उस अनुभव से है, जिसका ठीक से सामना नहीं किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, जलन, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचे देखना और स्वास्थ्य (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या) संबंधित समस्याएँ होती हैं।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

- 1) तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव को उजागर कीजिए।  
तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम है, सो नहीं सकते हैं या पर्याप्त रूप से नहीं खा सकते हैं और यहाँ तक कि शराब का सेवन और धूम्रपान भी कर सकते हैं। जिससे ऊपर चर्चा किए गए विभिन्न विकारों और बीमारियों के विकास को बढ़ावा मिलता है और संबंधों पर भी नकारात्मक प्रभाव होगा। इस प्रकार, तनाव का व्यक्ति पर अप्रत्यक्ष प्रभाव हो सकता है।

---

## 4.8 इकाई अंत प्रश्न

---

- 1) स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए।
- 2) प्रदर्शन और उत्पादकता पर पड़ने वाले तनाव के प्रभाव पर चर्चा कीजिए।
- 3) तनाव संबंधों को कैसे प्रभावित कर सकता है, व्याख्या कीजिए।