L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
B.A. PART - II
PAPER - III
PSYCHOLOGY (HONOURS)

DR. PRAMOD KUMAR SAHU.
ASSIT. PROFESSOR.
Guest - Teacher.
V.S.J college. RAJNAGAR
MADHUBANI (BIHAR)
Pramod Kumar kbg 2018 @ gmail.com

TOPIC - तनाव का अर्थ, विशेषताएँ !

Q. तनाव या प्रतिबल (stress) आधुनिक समाज की एक बड़ी समस्या है। आधुनिक शोधों से यह, करीब 75% रोगों का कारण यही तनाव होता है। हृदय रोग एवं कैंसर जैसे जानलेवा रोग में भी तनाव की भूमिका स्थापित हो जाती है। तनाव का अर्थ होता है। मनोवैज्ञानिक ने तनाव को परिभाषित करने में भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों को अपनाया है जो इस प्रकार है।

(i) कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को उद्दीपक (stimulus) कारकों के रूप में समझने की कोशिश किया है। और कहा है कि कोई भी घटना (event) या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करता है। तनाव कहलाता है। घटनाएँ जैसे- भूकम्प, आगजनी, नौकरी छूट जाना, व्यवसाय में क्षति हो जाना, प्रियजनों की मृत्यु कुछ प्रमुख घटना है। जो व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करता है। ऐसे भौतिक, सामाजिक तथा पर्यावरणीय कारकों को जो तनाव उत्पन्न करते है। प्रतिबलक (stressor) कहे जाते हैं।

(ii) मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को अनुक्रिया (response) के रूप में परिभाषित करने की कोशिश की है। मनोवैज्ञानिको द्वारा कठिन परिस्थितियों में व्यक्ति द्वारा किए गए मनोवैज्ञानिक एवं दैहिक अनुक्रियाओं पर बल डाला गया है। जब व्यक्ति एक विशेष तरह की मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ जैसे - चिंता, क्रोध, आक्रमकता आदि एवं दैहिक अनुक्रियाएँ जैसे - दिल की धड़कनें, पसीने का आना, रक्त चाप में वृद्धि आदि दिखलाता है। तो हम कहते हैं। कि व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो गया है। इस श्रेणी के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक

Scanned with CamScanner

II

ने तनाव को एक अनुक्रिया के रूप में ही परिभाषित कहा है। तनाव से तात्पर्य शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार किए गए। अविशिष्ट अनुक्रिया से होता है। तनाव को एक अविशिष्ट अनुक्रिया (nonspecific response) कहा गया है। जिससे सेली का तात्पर्य यह था कि ऐसी अनुक्रियाएं किसी खास तरह के आवेदक या तनाव उत्पन्न करने वाले उद्दीपक से सम्बन्धित नहीं होते हैं एक ही तरह की अनुक्रियाएं तनाव उत्पन्न करनेवाले कोई भी उद्दीपक द्वारा उत्पन्न की जाती है।

(iii) मनोवैज्ञानिक का तीसरा समूह वह है, जो उपर्युक्त दोनों ही प्रतिदर्शों के अनुसार तनाव को न तो सिर्फ उद्दीपक और न ही सिर्फ अनुक्रिया बल्कि इन दोनों के संबंध के आधार पर परिभाषित करने की कोशिश की है। इस उपागम को संबंधात्मक उपागम कहा जाता है। ऐसे मनोवैज्ञानिकों का मत है कि कुछ परिस्थिति या घटनाएं निश्चित रूप से ऐसी होती हैं जो प्रायः व्यक्तियों के लिए तनावपूर्ण होती हैं। ऐसी घटनाएं या परिस्थिति होती है जो कुछ व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकता है। अतः तनाव को उद्दीपक के रूप में वास्तविक ढंग से परिभाषित नहीं किया जा सकता है। उसी तरह से तनावपूर्ण घटनाओं के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं यहाँ तक कि दैहिक अनुक्रियाओं को मनोवैज्ञानिक कारकों द्वारा आसानी से प्रभावित किया जा सकता है। अतः मात्र अनुक्रिया के रूप में भी तनाव को ठीक ढंग से समझा नहीं जा सकता। संबंधात्मक उपागम के अनुसार तनाव को समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि व्यक्ति परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन अपनी आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों तथा दैहिक परिस्थिति से निपटने के मौजूद साधन के रूप में किस तरह से करता है। दूसरे शब्दों में इस उपागम के अनुसार तनाव व्यक्ति तथा वातावरण के बीच एक खास संबंध को प्रतिबिम्बित करता है।

III

कुछ लोग तनाव को एक आन्तरिक अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं जो शरीर के दैहिक मांगों (बीमारी की अवस्थाएं व्यायाम, अत्यधिक तापक्रम आदि) जैसे पर्यावरण एवं सामाजिक परिस्थितियों जिसे वास्तव में हानिकारक, अनियंत्रण योग्य तथा निबटने (coping) के मौजूद साधनों को चुनौती देने वाला के रूप में मूल्यांकित किया जाता है। से उत्पन्न होता है। एक तरह से तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया है। अधिकतर मनोवैज्ञानिकों ने एक ऐसी अवस्था के प्रति दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक अनुक्रिया को तनाव कहा है जो व्यक्ति को चुनौती देता है, या धमकी देता हो तथा जिसमें अनुकूलन या समायोजन के कुछ प्रारूप की ज़रूरत होती हो। तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है, या विघटित करने की धमकी देता है।

तनाव के स्वरूप के बारे में निम्नलिखित विशेषताएं प्रकाश में,

(i) तनाव एक बहुआयामी प्रक्रिया है, जो आवेगों के मूल्यांकन के बाद उसके प्रति की गयी एक तरह की अनुक्रिया है।

(ii) सामान्यतः यह समझा जाता है, कि तनाव जीवन के नकारात्मक घटनाओं या कुण्ठापूर्ण घटनाओं से होता है परन्तु सच्चाई यह है कि तनाव सकारात्मक घटनाओं से भी व्यक्ति में उत्पन्न होता है, जैसे - किसी उच्च श्रेणी में शामिल होना, अच्छे पद पर प्रोन्नति होना, बहुत बड़ा पुरस्कार या इनाम पाना आदि कुछ घटनाएं ऐसी हैं, जिसमें भी व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है। तनाव को प्रकारों की दो भागों में बांटा है। सकारात्मक तनाव तथा नकारात्मक तनाव, सकारात्मक तनाव को यूस्ट्रेस तथा

नकारात्मक तनाव को डिसट्रेस (Distress) कहा गया है। इन्हीं विभिन्न कारणों से तनाव को एक बहुआयामी प्रक्रिया कहा गया है।

(iii) तनाव में जो घटनाएँ परिस्थितियाँ आदि होती हैं, वे व्यक्ति के नियंत्रण के बाहर होती हैं। यदि किसी विशेष कारण से परिस्थिति व्यक्ति के नियंत्रण में हो जाती है तो तनाव कम हो जाता है।

(iv) तनाव में मनोवैज्ञानिक (psychological) तथा दैहिक (psysiological) दोनों तरह की अनुक्रियाएँ होती हैं। दूसरे शब्दों में, तनाव में व्यक्ति मानसिक रूप से तथा शारीरिक रूप से असुविधा का अनुभव करता है।

(v) तनाव थोड़े समय के बाद समाप्त हो सकता है या लम्बे समय तक चल सकता है। तनाव कम समय तक चलेगा या लम्बे समय तक चलेगा। यह कुछ तनाव उत्पन्न करने वाली घटनाओं या परिस्थितियों के स्वरूप पर निर्भर करता है।

जब व्यक्ति तनाव के प्रति सम्पूर्ण रूप से (As a Whole) प्रतिक्रिया करता है। इसका मतलब यह हुआ कि तनाव मनोवैज्ञानिक तथा दैहिक दोनों तरह की प्रतिक्रियाएँ न कि कोई एक तरह की प्रतिक्रिया व्यक्ति में पैदा करता है। तनाव दैहिक हो या मनोवैज्ञानिक, तनाव के प्रति व्यक्ति के मन तथा शरीर की प्रतिक्रियाएँ काफी समान होती है। तनाव की प्रत्येक स्रोत विशिष्ट तरह की असंगत प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। सब तनावों के प्रति व्यक्ति में एक सामान्य प्रतिक्रिया भी उत्पन्न होती है। तनाव परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन करने के बाद उसके प्रति कम या अधिक एक विशेष अनुक्रिया होती है जिससे व्यक्ति अपने मानसिक एवं दैहिक कार्यों को विघटित होते पाता है।

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Date- 30/04/2020