

Course - M.A Education

Paper - V

Topic - Stress

Prepared by - Dr. Sangeeta Kumari

①

अकाई: 6 प्रतिबल / तनाव
Unit: 6 STRESS

6.1 प्रतिबल का अर्थ:-(Meaning of stress)

एक अर्थ में 'प्रतिबल' का तात्पर्य उस कारक, घटना या कारण से है जो व्यक्ति में विषम्यावस्था, तनाव तथा कुसमायोजन उत्पन्न कर देता है। इस अर्थ में प्रतिबल का तात्पर्य प्रतिबलक से है अर्थात् उस घटना या कारण से है जो मानसिक परेशानी उत्पन्न करता है। पर दूसरे अर्थ में प्रतिबल का तात्पर्य मानसिक या मनोवैज्ञानिक तनाव है। इस अर्थ में प्रतिबल वास्तव में घटना का प्रभाव या परिणाम होता है, कारण नहीं।
रेबर तथा रेबर (2001) के अनुसार,

"प्रतिबल मनोवैज्ञानिक तनाव की वह अवस्था है जिसकी उत्पत्ति भौतिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक बलों एवं हवाकों द्वारा होती है।"

इस परिभाषा के अनुसार तीन बातें स्पष्ट होती हैं :-

- (i) प्रतिबल ~~संज्ञा~~ की एक मानसिक अवस्था है।
- (ii) यह मानसिक अवस्था तनावपूर्ण होती है।
- (iii) यह मानसिक स्थिति कई कारणों से ^{उत्पन्न} हो सकती है।

62. प्रतिकूल के स्रोत या कारण: ^{sources or} (causes of stress)

प्रतिकूल के अनेक स्रोत हैं:-

(A) दैनिक कठिनाइयाँ: (Daily hassles):-

दैनिक जीवन की कठिनाइयाँ प्रतिकूल के महत्वपूर्ण स्रोत या कारण हैं:-

(B) घरेलू कठिनाइयाँ (Household hassles):-

घरेलू कठिनाइयाँ के कारण व्यक्ति प्रतिकूल का शिकार बन जाता है। जैसे:- भोजन की व्यवस्था, घर की देखभाल करना

(C) स्वास्थ्य से सम्बन्धित कठिनाइयाँ (Health hassles)

स्वास्थ्य से सम्बन्धित कठिनाइयाँ के कारण भी प्रतिकूल उत्पन्न होता है। जैसे:- शारीरिक रोग, मेडिकल सावधानी

(D) आन्तरिक कठिनाइयाँ (Inner-concern hassles):-

प्रतिकूल को उत्पन्न करने में व्यक्ति की आन्तरिक कठिनाइयाँ शामिल हैं। जैसे:- अकेलापन या माय, सामाजिक मुकाबला का भय

(E) समय दबाव कठिनाइयाँ (Time pressure hassles):-

समय दबाव से सम्बन्धित कठिनाइयाँ के कारण भी प्रतिकूल उत्पन्न होता है। जैसे:- अनेक कार्यों को एक ही समय में करना, अनेक दायित्व एवं कर्तव्य का पालन करना

(F) पर्यावरणीय कठिनाइयाँ (Environmental hassles):-

वातावरण या पर्यावरण से सम्बन्धित कठिनाइयाँ के कारण भी प्रतिकूल उत्पन्न होता है। जैसे:- वायु प्रदूषण, शोर गुल आदि

(G) व्यवसायिक कठिनाइयाँ (Work hassles):-

ऐसी कठिनाइयाँ में कार्य असंतुष्टि, पर्यवेक्षण तथा सहकर्मियों के साथ समायोजन की समस्या आदि महत्वपूर्ण हैं।

(3)

(vii) भविष्य सुरक्षा कठिनाइयाँ (Future security hassles):-
ऐसी कठिनाइयों में व्यवसाय सुरक्षा लगाने, सम्पत्ति निवेश, निकट भविष्य में पैसा निवृत्ति आदि से सम्बन्धित मुख्य बातें हैं।

(viii) आर्थिक-उत्तरदायित्व कठिनाइयाँ (Financial responsibility hassles)
ऐसी कठिनाइयों में नर्क वन्दक तत्त्व कि क्लिष्ट एवं कर्जा की अदायगी, बच्चों की शिक्षा से सम्बन्धित दायित्व को पूरा करना आदि मुख्य हैं।

(B) जीवन-परिवर्तन (Life changes):-
हीम्य एवं राई (1967) ने प्रतिकूल के स्रोत के रूप में जीवन में होने वाले परिवर्तनों पर बल दिया और कहा कि जीवन परिवर्तन तथा दैनिक कठिनाई दोनों प्रतिकूल के स्रोत हैं किन्तु दोनों में अंतर है। (1) दैनिक कठिनाइयाँ अल्प-प्रिय भी होती हैं जबकि कुछ जीवन परिवर्तन लाभप्रद तथा घटित होता है। दैनिक कठिनाइयाँ लगभग हमेशा घटित होता है जबकि जीवन परिवर्तन कभी x 2 घटित होता है।

(C) पीड़ा तथा कष्ट:- (Pain and discomfort)
शारीरिक रोग अथवा क्षति से उत्पन्न पीड़ा या कष्ट भी प्रतिकूल का काम करता है जिससे व्यक्ति को समायोजन क्षमता बाधित हो जाती है और वह तनाव तथा चिन्ता का शिकार बन जाता है।

(D) कुपड़ा तथा झूझ (Frustration and conflict)
किसी आवश्यकता की संतुष्टि अथवा लक्ष्य को प्राप्ति में बाधा उत्पन्न होने पर व्यक्ति कुपड़ा महसूस करता है जो क्षमता में प्रतिकूल का कारण बनता है।

(E) प्राकृतिक संकट (Natural disaster)
प्राकृतिक संकट कभी प्रत्यक्ष रूप से और कभी प्रत्यक्ष रूप से प्रतिकूल को उत्पन्न करता है। जैसे - तूफान, बाढ़, भूकम्प, आँधी आदि।

6.3 प्रतिक्रम का प्रभाव (Effect of stress):-
प्रतिक्रम का प्रभाव निम्नलिखित होता है:-

(i) आवरीक अनुक्रियाएँ (Physiological response):-

प्रतिक्रम के प्रति होने वाले आवरीक प्रतिक्रिया-प्रतिरूप की तीन अवस्थाएँ होती हैं ① चेतवनी प्रतिक्रिया ② प्रतिरोध अवस्था ③ थकाव अवस्था चेतवनी प्रतिक्रिया की अवस्था में कई तरह के आवरीक परिवर्तन घटित होते हैं :- जैसे - हृदय धड़कन बढ़ जाना, पाचन क्रिया का मन्द पड़ जाना, पसृत द्वारा चीनी (ग्लूकोज) नमुक्त हो जाना आदि ।

(ii) संवेगात्मक अनुक्रिया (Emotional response):-

प्रतिक्रम के प्रति भिन्न भिन्न मार्गों में भिन्न-भिन्न संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ देखी जा सकती हैं । फिर भी विशिष्ट संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं के लाभ-लाभ कुछ सामान्य संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं में देखी जा सकती हैं । जैसे - नौसरी के लिए खाकाकार, पटीहा, कॉलेज का प्रथम दिन आदि के लिए चिन्ता उत्पन्न होना सामान्य प्रतिक्रिया है । ऐसी स्थिति में सहानुभूतिक क्रिया अपेक्षाकृत खबल वन जाती है, जिससे दिल की धड़कन बढ़ जाती है, सांस की गति तेज हो जाती है, पेशियों का तनाव बढ़ जाता है आदि ।

(iii) उपवहार प्रतिक्रियाएँ (Behavioural response)

खाधारण प्रतिक्रम की स्थिति में उपवहार में समाधोजित उपवहार देखे जाते हैं । इसके परिणाम स्वरूप नकारात्मक होते हैं । लेकिन गुंभीर प्रतिक्रम की स्थिति में नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ देखी जाती हैं ।

(5)

6.4 प्रतिकूल के प्रभाव को कम करने के उपाय (Measures of Reducing the effects of Stress)

प्रतिकूल के प्रभाव को निम्न तरीके से कम किया जा सकता है :-

(1) आत्म-क्षमता प्रत्याशा (Self-efficacy expectancy)
इसका अर्थ यह है कि किसी प्रतिकूल का सामना या मुकाबला करने की क्षमता अपने भीतर जिस हद तक विश्वास के साथ व्यक्ति समझता है, उसी हद तक प्रतिकूल का प्रभाव हल्का हो जाता है।

(2) मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (Psychological hardiness)
अध्ययन में यह पाया गया कि जो लोग मानसिक स्तर पर दृढ़ होते हैं, वे प्रतिकूल से कम प्रभावित होते हैं।

(3) परिहास (Humour)
जिन लोगों में परिहास का कौशल होता है, तभी-सी विपत्ति में भी परिहास उत्पन्न कर सकते हैं, उन पर प्रतिकूल का कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है या कम पड़ता है।

(4) विनोदशील ढंग (Playful mode):-

(क) जब व्यक्ति विनोदशील ढंग से प्रतिक्रिया का सामना करता है तो प्रतिक्रिया कमजोर हो जाता है।

(5) अविष्यवाणी योग्यता (Predictability)

के अर्थ में होने तथा उसके प्रभाव की तीव्रता के सम्बन्ध में अविष्यवाणी करने की योग्यता रखता है तो वह उस प्रतिक्रिया से कम परेशान होता है अर्थात् उसका प्रभाव घट जाता है।

(6) सामाजिक सहायता (Social Support)

कई मनोवैज्ञानिकों ने प्रतिक्रिया के प्रभाव को कम करने या दूर करने के लिए सामाजिक सहायता के उपयोग पर बल दिया है और कहा है कि यह प्रतिक्रिया का एक महत्वपूर्ण प्रतिरोधक है। सामाजिक सहायता के अनेक प्रकार हैं। इनमें संवेगात्मक सम्बन्ध, मूल्यांकन, सूचना तथा समाप्ति मुख्य हैं।

6.5 अभ्यास के प्रश्न: (Questions for exercise)

1. Define stress. Describe the causes of stress.
प्रतिबल को परिभाषित कीजिए। प्रतिबल के कारणों का वर्णन कीजिए।
2. Define stress. Describe the impact of stress.
प्रतिबल को परिभाषित कीजिए। प्रतिबल के प्रभावों का वर्णन कीजिए।