यूनिट 3 मानव शक्ति एवं जीवन की चुनौतियों का सामना (Human Strength and Meeting Life Challenges)

दबाव की प्रकृति (Nature of Stress)

➔ **प्रश्न : दबाव (प्रतिबल) के सम्प्रत्यय की व्याख्या कीजिए। दैनिक जीवन से उदाहरण दीजिए।**

उत्तर : प्रतिबल या दबाव का अँगरेजी शब्द 'Stress' लैटिन भाषा के 'Strictus' एवं 'Stringer' शब्दों से व्युत्पन्न हुआ है जिसका क्रमशः अर्थ है तंग या संकीर्ण तथा कसना।

यह 'दबाव' शब्द तनाव की अवस्था में वर्णित मांसपेशियों तथा श्वसन की कसावट एवं संकुचन की आन्तरिक भावनाओं को प्रतिबिम्बित करता है। ध्यान रहे कि बाह्य दबाव की प्रतिक्रिया को ही तनाव कहते हैं।

मनोवैज्ञानिकों ने दबाव सम्प्रत्यय की व्याख्या विभिन्न दृष्टिकोण अपनाकर की है।

(1) कुछ मनोवैज्ञानिक दबाव को '**अनुक्रिया**' **(Response)** मानते हैं। जैसे Hans Selye ने दबाव को परिभाषित करते हुए कहा है कि "यह शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार की गयी अविशिष्ट अनुक्रिया है। उदाहरणार्थ जब व्यक्ति विशिष्ट मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ, जैसे चिन्ता, क्रोध, आक्रामकता एवं दैहिक अनुक्रियाएँ, जैसे पेट की गडबड़ी, नींद न आना, रक्तचाप बढ़ जाना आदि दिखलाता है तो हम कहते हैं कि व्यक्ति दबाव में है।".

(2) कुछ मनोवैज्ञानिक दबाव की व्याख्या **उद्दीपक कारक** के रूप में करते हैं। उनके अनुसार कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने को बाध्य करती है, दबाव कहलाती है। जैसे नौकरी छूट जाना, प्रियजनों की मृत्यु आदि घटनाएँ दबाव उत्पन्न करती हैं।

(3) मनोवैज्ञानिकों का तीसरा समूह दबाव सम्प्रत्यय की व्याख्या न सिर्फ उद्दीपक और न ही सिर्फ अनुक्रिया के आधार पर करता है, बल्कि **दोनों के संबंध के आधार पर** करता है, ऐसे मनोवैज्ञानिकों के मत में दबाव व्यक्ति तथा वातावरण के बीच एक खास संबंध को प्रतिबिम्बित करता है।

उदाहरण के रूप में हम क्रिकेट टीम के सलामी बल्लेबाज एवं ग्यारहवें नम्बर के बल्लेबाज को ले सकते हैं। क्रिकेट की टीम में ग्यारहवें नम्बर का बल्लेबाज एक तेज गेंदबाज की गेंद का मुकाबला करते

Scanned by CamScanner

हुए उसकी गेंद का अवलोकन सलामी बल्लेबाज से भिन्न तरह से करेगा जो कि इस तरह की चुनौती की उत्सुकता से प्रतीक्षा करेगा।

➤ **प्रश्न : प्रतिबल (Stress) या दबाव क्या है?**

उत्तर : दबाव का तात्पर्य उद्दीपन के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं से है, जो शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन को बाधित करती है तथा समाधान करने की क्षमता को बढ़ाती है। बाह्य दबाव की प्रतिक्रिया को ही प्रतिबल कहते हैं।

➤ **प्रश्न : दबाव के लक्षणों का वर्णन कीजिए।**

उत्तर : दबाव के लक्षण शारीरिक, संवेगात्मक तथा व्यावहारिक होते हैं।

(1) शारीरिक लक्षण : दबाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति या उद्दीपक के प्रति व्यक्ति दैहिक प्रतिक्रियाएँ व्यक्त करता है। सामान्यत: तनावपूर्ण परिस्थिति से घिर जाने पर पेट की गड़बड़ी, हृदयगति का असामान्य होना, श्वसन गति में परिवर्तन आदि देखे जाते हैं।

(2) संवेगात्मक लक्षण : दबाव में व्यक्ति तरह-तरह की सांवेगिक अनुक्रिया करता है, जैसे – चिन्ता, क्रोध एवं आक्रामकता, भावशून्यता तथा विषाद आदि।

(3) व्यवहारात्मक लक्षण : मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गये शोधों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि दबाव में व्यक्ति कुछ वैसा व्यवहारात्मक पैटर्न दिखलाता है जिसे वह पहले कर चुका होता है। जैसे जिन व्यक्तियों में सतर्क एवं चौकन्ने रहने की प्रवृत्ति पहले से अधिक होती है, वे दबाव की स्थिति में और भी सतर्क एवं चौकन्ना हो जाते हैं तथा आक्रामक स्वभाव के होते हैं उनमें दबाव की स्थिति में आक्रामकता और भी बढ़ जाती है।

➤ **प्रश्न : दबाव के प्राथमिक एवं द्वितीयक मूल्यांकन में आप किस प्रकार अन्तर स्पष्ट करेंगे?**

उत्तर : किसी प्रतिबल (Stress) के उपस्थित होने पर दबाव के प्राथमिक मूल्यांकन में घटना की प्रासंगिकता का प्रारम्भिक आकलन होता है। अर्थात् जब प्रारम्भिक तौर पर यह पता लगाया जाता है कि घटना प्रासंगिक है या नहीं तो इसे दबाव का प्राथमिक मूल्यांकन कहते हैं। यदि घटना प्रासंगिक है तो यह व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति के लिए खतरा पैदा करती है या नहीं, इसका भी आकलन प्रारम्भिक मूल्यांकन में होता है।

दबाव के द्वितीयक मूल्यांकन में घटना विशेष का आकलन खतरा पैदा करने वाली या दबावयुक्त घटना का मुकाबला की स्थिति के रूप में करते हैं। इसके बाद यदि प्रतिबलक घातक प्रतीत होता है तो व्यक्ति उपलब्ध संसाधनों की पर्याप्तता (adequacy) एवं अतिरिक्त संसाधनों के जुगाड़ की संभावनाओं का मूल्यांकन करता है जो प्रतिबल का सामना करने में सक्षम हो सकते हैं। इसे ही द्वितीयक मूल्यांकन कहते हैं।

दबाव के प्रकार (Types of Stress)

सामाजिक दबाव (Social Stress)

➤ **प्रश्न : सामाजिक दबाव की व्याख्या करें।**

➤ ***अथवा,* सामाजिक प्रतिबल की व्याख्या करें।**

उत्तर : व्यक्ति के जीवन में विभिन्न घटनाएँ होती रहती हैं- कुछ व्यक्तिगत होती हैं और कुछ सामाजिक। सामाजिक प्रतिबल से तात्पर्य सामाजिक जीवन की प्रतिबलकारी घटनाओं से सम्बन्धित प्रतिबल से है। परिवार में किसी की मृत्यु अथवा बीमारी, विवाह-विच्छेद, तनावपूर्ण सम्बन्ध, प्रतिकूल पड़ोसी आदि सामाजिक घटनाएँ हैं जिनसे दबाव उत्पन्न होता है। इनमें से अधिकांश जीवन में अनुभव किये जाने वाले प्रमुख दबाव हैं जो व्यक्ति को विभिन्न अवसरों पर प्रभावित करते हैं। इस प्रकार के प्रतिबलों में वैयक्तिक विभिन्नता पायी जाती है।

Scanned by CamScanner

दबाव के स्रोत : जीवन घटनाएँ, परेशान करने वाली घटनाएँ, अभिघातज घटनाएँ (Sources of Stress : Life Events, Hassles, Traumatic Events)

▶ **प्रश्न : दबाव के स्रोतों की विवेचना कीजिए।**

▶ ***अथवा,* प्रतिबल के स्रोतों का विवेचन करें।**

उत्तर : दबाव के विभिन्न स्रोत हैं जिनमें निम्नलिखित प्रमुख हैं —

1. तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ : जीवन में होने वाली घटनाओं के प्रति जब व्यक्ति ठीक ढंग से समायोजन नहीं कर पाता है तो दबाव उत्पन्न होता है।

2. प्रेरकों का संघर्ष : जब अभिप्रेरकों के बीच संघर्ष होता है तब दबाव उत्पन्न होता है। जैसे किसी व्यक्ति में दूसरों के सुख-दुःख में हाथ बँटाने की इच्छा का टकराव इस बात से हो सकता है कि यदि ऐसा करेंगे तो इससे परिवार के लोग नाराज हो जायेंगे। यह स्थिति भी दबाव उत्पन्न करती है।

3. दिन-प्रतिदिन की उलझनें : दिन-प्रतिदिन की छोटी-मोटी उलझनों से भी दबाव उत्पन्न होता है। इन उलझनों में पर्यावरणीय उलझनें, घरेलू उलझनें, समयाभाव से उत्पन्न उलझनें, आर्थिक उत्तरदायित्व से उत्पन्न उलझनें आदि शामिल हैं।

4. कार्यजनित दबाव : एक ही काम करते-करते कभी व्यक्ति ऊब जाता है जिससे दबाव उत्पन्न होता है। फिर यदि किसी को सारे कार्य बहुत कम समय में निष्पादित करने को कहा जाता है तो उससे उसमें दबाव उत्पन्न होता है।

▶ **प्रश्न : दबाव उत्पन्न करनेवाली दैनिक जीवन की कुछ उलझनों का उदाहरण दें।**

उत्तर : दबाव उत्पन्न करने वाली दैनिक जीवन की उलझनों को छः भागों में बाँटा जा सकता है :

(i) पर्यावरणीय उलझन जैसे शोरगुल, अपराधकर्म, पास-पड़ोस में होनेवाले झगड़े-बकझक इत्यादि।

(ii) घरेलू उलझन जैसे भोजन बनाना, बर्तन-घर की सफाई, गृहस्थी के सामान की खरीदगी आदि से सम्बद्ध कारक।

(iii) आन्तरिक भाव से सम्बद्ध उलझन जैसे अकेले होने का भाव, किसी से मनमुटाव इत्यादि।

(iv) समयाभाव से उत्पन्न उलझन।

(v) आर्थिक उत्तरदायित्व से उत्पन्न उलझन जैसे धन बचाने तथा कमाने से सम्बद्ध कारक।

(vi) कार्य उलझनें जैसे कार्य असन्तुष्टि, पदोन्नति का अवसर न होना इत्यादि।

➤ **प्रश्न : प्रतिबल (Stress) क्या है? वे कौन से कारण हैं जो प्रतिबल के प्रभाव को निर्धारित करते हैं?**

▶ ***अथवा,* प्रतिबल के स्रोतों का विवेचन करें।**

उत्तर : दबाव का तात्पर्य उद्दीपन के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं से है, जो शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन को बाधित करती है तथा समाधान करने की क्षमता को बढ़ाती है।

प्रतिबल या दबाव के प्रभाव को निम्नलिखित कारक निर्धारित करते हैं —

(1) मानसिक आघात से सम्बन्धित घटनाएँ : ऐसी घटनाओं में आग लगना, किसी का खून होते हुए देखना आदि विभिन्न उग्र परिस्थितियाँ शामिल हैं। इनका प्रभाव घटना के कुछ समय बाद प्रकट होता है। पीड़ित व्यक्ति विषाद का अनुभव करने लगता है और कभी दुःस्वप्न भी आने लगते हैं।

(2) जीवन की नयी घटनाएँ : जीवन की नयी घटनाएँ जैसे — बीमारी, जीवन साथी की मृत्यु, नौकरी का छूट जाना, नौकरी का न मिलना, व्यक्तिगत आघात, आर्थिक घटनाएँ इत्यादि

Scanned by CamScanner

दबाव (प्रतिबल) और स्वास्थ्य (Stress and Health)

➤ **प्रश्न : 'स्वास्थ्य' से क्या अभिप्राय है?**

उत्तर : अच्छा स्वास्थ्य बीमारी या दुर्बलता मात्र का अभाव ही नहीं वल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वस्तिबोध की अवस्था है।

➤ **प्रश्न : प्रतिबल मानसिक स्वास्थ्य से किस प्रकार सम्बन्धित है?**

➤ ***अथवा,* प्रतिबल (दबाव) तथा स्वास्थ्य में क्या सम्बन्ध है?**

➤ ***अथवा,* लगातार दबाव के प्रभावों का विश्लेषण करें।**

उत्तर : दबाव का मानसिक स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। जब दवाव देर तक वना रहता है, तो यह स्थिति मनोवैज्ञानिक सक्रियता को प्रभावित करती है। दैनन्दिन कार्यों में भी व्यक्ति के सोचने-समझने तथा कार्य करने की क्षमता ठीक दीर्घकालिक दबाव के कारण बाधित हो जाती है। मनोवैज्ञानिक शोध में यह देखा गया है कि हमारे जीवन की दुःखद घटनाओं जैसे प्राकृतिक आपदा, परिवार में मृत्यु, बेरोजगारी, परीक्षा में असफलता आदि के कारण लोगों में मानसिक, शारीरिक तथा मनोदैहिक रोग अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। अवांछित, अनिश्चित तथा भय की स्थिति में अधिक समय तक रहने पर और ऐसी दशा को बदलने के प्रयास में असफल होने पर व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

➤ **प्रश्न : 'बर्न आउट' से आप क्या समझते हैं?**

उत्तर : एक लम्बे समय तक प्रतिबल के विरुद्ध प्रतिक्रिया करते रहने के परिणामस्वरूप व्यक्ति की मानसिक एवं शारीरिक उर्जा की क्षति होती है। शारीरिक रूप से व्यक्ति थकान का अनुभव करता है जो शारीरिक क्षीणता का संकेत देता है। मानसिक स्तर पर आने वाली क्षीणता को परिश्रांति के नाम से जाना जाता है। शारीरिक तथा मानसिक क्षीणता की इस अवस्था को मनोवैज्ञानिक पदावली में 'बर्न आउट' कहा जाता है। यह स्थिति प्रतिबल से जुड़े जटिल तथा अनवरत कार्य करने अथवा जीवन के अन्य अनुभवों के कारण उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिए, ऐसे परिवारों में जहाँ मानसिक अथवा शारीरिक रुप से बीमार सदस्य हों, उनकी देखभाल करने वाले अत्यधिक मानसिक अथवा शारीरिक थकान का अनुभव करते हैं।

Scanned by CamScanner

दबाव का सामना करना (Coping with Stress)

दबाव प्रबन्धन तकनीक (Stress Management Techniques)

→ प्रश्न : प्रतिबल समाधान की कौन-कौन सी विधियाँ है?

→ *अथवा,* दबाव प्रबन्धन के लिए प्रयुक्त की जाने वाली प्रमुख तकनीक का संक्षिप्त परिचय दें।

उत्तर : दबाव प्रबन्धन की प्रमुखतः निम्नलिखित तकनीक/विधियाँ हैं –

1. विश्रांति की तकनीक (Relaxation Techniques) : इस तकनीक में मन को शांत तथा शरीर को विश्राम की अवस्था में लाने के लिए गहन रूप से श्वास लेकर मांसपेशियों को शिथिल किया जाता है।

2. ध्यान प्रक्रियाएँ (Meditation Procedures) : यह योगविधि है जिसमें एकाग्रता के अभ्यास द्वारा मन को बाह्य उद्दीपन से हटाकर चेतना की एक भिन्न स्थिति में लाया जाता है।

3. बायो-फीडबैक : बायोफीड प्रशिक्षण प्रक्रिया की तीन अवस्थाएँ होती हैं –

(i) विशिष्ट शारीरिक अनुक्रिया, जैसे हृदयगति सम्बन्धी जागरूकता विकसित करना,

(ii) शारीरिक अनुक्रिया को शांत व्यवस्था में नियंत्रित करने के उपाय सीखना

(iii) उस नियंत्रण को रोजमर्रे के जीवन में अन्तरण करना।

4. सृजनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण (Creative Visualisation) : दबाव से निबटने की यह एक प्रभावकारी विधि है। सृजनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण एक आत्मनिष्ठ अनुभव है जिसमें अवांछित विचारों का हस्तक्षेप नहीं होता और व्यक्ति को सृजनात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है, जो काल्पनिक चित्र को वास्तविकता में परिवर्तित करने में सहायक होता है।

5. संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें (CognitiveBehavioural Techniques) : व्यक्ति के नकारात्मक एवं अविवेकी विचारों की जगह सकारात्मक एवं विवेकपूर्ण विचारों को व्यक्ति में संचारित करने से भी तनाव का सफल सामना सम्भव होता है। इसके लिए दबाव कम करने वाली तकनीकों, जैसे – विश्रांति एवं आत्म-निर्देशन को सीखना पड़ता है और तत्पश्चात् उन तकनीकों को लागू करना होता है एवं तत्सम्बन्धी अनुवर्ती कार्रवाई की जाती है।

6. व्यायाम (Exercise) : दबाव से निबटने और उसका सफल रूप से सामना करने का एक उपाय व्यायाम भी है। नियमित व्यायाम से शरीर स्वस्थ रहता है जिससे व्यक्ति को दबाव का सामना करने की शक्ति मिलती है।

→ प्रश्न : दबाव का सामना करने के विभिन्न उपायों की गणना कीजिए।

▶ *अथवा,* प्रतिबल (दबाव) समाधान की कौन-कौन सी प्रतिक्रियाएँ हैं?

▶ *अथवा,* दबाव के समाधान के उपाय कौन से हैं?

उत्तर : दबाव के समाधान में प्रयुक्त प्रतिक्रियाओं/उपायों को निम्नलिखित तीन मुख्य वर्गों में रखा जा सकता है –

(1) कार्योन्मुख प्रतिक्रयाएँ : समायोजन की अपेक्षाओं का वास्तविकता के साथ सामना करना ऐसी प्रतिक्रियाओं का प्रमुख उद्देश्य है। इसमें समस्या को दूर करने के लिए युक्तिपूर्वक कार्य करते हुए वस्तुनिष्ठ ढंग से समस्या की जाँच की जाती है। जब समस्या से मुकाबला करने की युक्ति काम नहीं कर पाती तब यह अनुभव होता है कि स्थिति पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता। ऐसी स्थिति में दबावयुक्त स्थिति दूर हो जाना अथवा अपने को अलग कर लेना अपेक्षाकृत अच्छा विकल्प होता है। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति नीरस तथा बिना लाभ वाली नौकरी से अपने को अलग कर अपेक्षाकृत उपयुक्त नौकरी की खोज कर सकता है।

Scanned by CamScanner