NEERAJ®

Serving Education for Last 40 Years

तनाव प्रबंधन

(Managing Stress)

B.P.C.S.-186

Chapter Wise Reference Book
Including Many Solved Sample Papers

Based on

C.B.C.S. (Choice Based Credit System) Syllabus of

I.G.N.O.U.

& Various Central, State & Other Open Universities

By: *Harmeet Kaur*

NEERAJ
PUBLICATIONS
(Publishers of Educational Books)

Mob.: 8510009872, 8510009878 E-mail: info@neerajbooks.com
Website: www.neerajbooks.com

MRP ₹ 280/-

Content

तनाव प्रबंधन

(Managing Stress)

Question Paper—June-2023 (Solved) 1

Question Paper—December-2022 (Solved) 1

Question Paper—Exam Held in July-2022 (Solved) 1

Sample Question Paper–1 (Solved) 1

S.No.	Chapterwise Reference Book	Page

तनाव का परिचय
(Introduction to Stress)

1. तनाव : एक परिचय 1
   (Stress: An Introduction)

2. तनाव के प्रतिरूप 19
   (Models of Stress)

3. तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारक 32
   (Factors Contributing to Stress Proneness)

4. तनाव का प्रभाव 46
   (Effect of Stress)

तनाव प्रबंधन
(Stress Management)

5. तनाव का सामना करना (कोपिंग) 62
   (Coping with Stress)

S.No.	Chapterwise Reference Book	Page

6. तनाव प्रबंधन तकनीक–I 77
(Stress Management Techniques-I)

7. तनाव प्रबंधन तकनीक–II 98
(Stress Management Techniques-II)

8. तनाव प्रबंधन तकनीक–III 120
(Stress Management Techniques-III)

Sample Preview
of the
Solved
Sample Question
Papers

Published by:

NEERAJ
PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

QUESTION PAPER

June – 2023

(Solved)

तनाव प्रबंधन

(Managing Stress)

B.P.C.S.-186

समय : 2 घण्टे] *[अधिकतम अंक : 50*

नोट : *निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

भाग-I

प्रश्न 1. तनाव की अवधारणा और तनाव के मापन की व्याख्या कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-1, पृष्ठ-2, प्रश्न-1 तथा पृष्ठ-9 प्रश्न-5

प्रश्न 2. तनाव के किन्हीं तीन प्रतिरूपों पर चर्चा कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-2, पृष्ठ-19, 'तनाव के प्रतिरूप'

प्रश्न 3. तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों के रूप में पूर्णतावाद, विद्वेष तथा अधिगत विवशता की व्याख्या कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-3, पृष्ठ-36, प्रश्न-2, प्रश्न-3 तथा पृष्ठ-37, प्रश्न-4

प्रश्न 4. तनाव का सामना करने (कोपिंग) की शैलियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-5, पृष्ठ-68, प्रश्न-4 तथा प्रश्न-5

भाग-II

प्रश्न 5. स्वास्थ्य एवं संबंधों पर तनाव के प्रभाव की चर्चा कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-51, प्रश्न-1 तथा पृष्ठ-47, 'संबंधों पर तनाव का प्रभाव'

प्रश्न 6. ध्यान एवं योग को तनाव प्रबंधन की तकनीकों के रूप में समझाइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-6, पृष्ठ-90, प्रश्न-7

प्रश्न 7. समय प्रबंधन मैट्रिक्स पर ध्यान केंद्रित करते हुए समय प्रबंधन की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-7, पृष्ठ-98, 'समय प्रबंधन' तथा पृष्ठ-99, 'समय प्रबंधन मैट्रिक्स'

प्रश्न 8. अंतर्वैयक्तिक कौशल के संदर्भ में प्रभावी संचार तथा आत्म-जागरूकता का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-8, पृष्ठ-127, प्रश्न-1 तथा पृष्ठ-121, 'आत्म-जागरूकता'

■■

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

QUESTION PAPER

December – 2022

(Solved)

तनाव प्रबंधन
(Managing Stress)

B.P.C.S.-186

समय : 2 घण्टे] *[अधिकतम अंक : 50*

नोट: *निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

भाग-I

प्रश्न 1. तनाव की अवधारणा की व्याख्या कीजिए तथा तनाव के मापन पर चर्चा कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-1, पृष्ठ-2, प्रश्न-1, पृष्ठ-9, प्रश्न-5

प्रश्न 2. प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-52, प्रश्न-2

प्रश्न 3. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए–

(क) संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-2, पृष्ठ-19, 'संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया'

(ख) तनाव के मध्यस्थ कारक

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-3, पृष्ठ-38, प्रश्न-5

प्रश्न 4. सामना करने (कोपिंग) को परिभाषित कीजिए। इसकी प्रकृति एवं लक्ष्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-5, पृष्ठ-64, प्रश्न-1 तथा प्रश्न-2

भाग-II

प्रश्न 5. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए–

(क) संवेग-केंद्रित और समस्या-केंद्रित सामना करना

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-5, पृष्ठ-63, 'संवेग केंद्रित सामना करना (कोपिंग)' और 'समस्या केंद्रित सामना करना (कोपिंग)'

(ख) टाइप-ए-व्यक्तित्व

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-3, पृष्ठ-32, 'टाइप-ए-व्यक्तित्व'

प्रश्न 6. तनाव प्रबंधन की विश्रांति तकनीकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-6, पृष्ठ-84, प्रश्न-1

प्रश्न 7. ABCDE (ए.बी.सी.डी.ई.) तकनीक का प्रयोग करते हुए संज्ञानात्मक पुनर्गठन की व्याख्या कीजिए और एक उपयुक्त उदाहरण प्रदान कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-7, पृष्ठ-100, प्रश्न-1 तथा पृष्ठ-101, प्रश्न-2

प्रश्न 8. अंतर्वैयक्तिक कौशलों को बढ़ाने में प्रभावी संचार किस प्रकार भूमिका निभा सकता है? व्याख्या कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-8, पृष्ठ-127, प्रश्न-1

■■

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

Sample Preview
of
The Chapter

Published by:

NEERAJ
PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

तनाव प्रबंधन
(Managing Stress)

तनाव : एक परिचय
(Stress: An Introduction)

1

परिचय

समूचे विश्व में प्रत्येक मनुष्य किसी-न-किसी रूप में तनाव का सामना कर रहा है। अगर हम अपने आस-पास देखें, तो हमें ऐसी विभिन्न घटनाएँ मिलेंगी, जिनसे हमें अनुभव होगा कि यह तनावपूर्ण वातावरण को बढ़ावा देने में सहायक हैं। तनाव के कई कारण हो सकते हैं; जैसे—नौकरी का दबाव, नकारात्मक सोच और अन्य कारण। इसी प्रकार तनाव के लक्षण भी विभिन्न हो सकते हैं। स्थिति चाहे कोई भी हो, परंतु यदि समय पर तनाव की पहचान कर उसका प्रबंधन नहीं किया जाता तो यह उस व्यक्ति के लिए हानिकारक हो सकता है। इससे उस व्यक्ति की कार्यप्रणाली और उत्पादकता प्रभावित होगी। एक व्यक्ति के तनाव के कारण उससे जुड़े विभिन्न रिश्ते प्रभावित होते हैं। व्यक्ति के ऊपर तनाव के मानसिक और शारीरिक रूप से नकारात्मक प्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं। तनावग्रस्त व्यक्ति का उपचार उस समय करना अति आवश्यक हो जाता है, अगर वह व्यक्ति स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुँचाने का प्रयास करे।

अध्याय का विहंगावलोकन

तनाव की अवधारणा

तनाव शब्द लैटिन शब्द 'सट्रिन्जीअर' से लिया गया है, जिसका अर्थ तंग करना है। वर्तमान समय में प्रत्येक स्थल पर इस शब्द का उपयोग किया जा रहा है, क्योंकि अक्सर हम स्वयं या अन्य को तनाव में देखते हैं। तनाव को 17वीं शताब्दी में अनुभव की जाने वाली सम्बद्धता और कठिनाइयों हेतु और 18वीं शताब्दी में इसे तनाव, बल या दबाव के रूप में व्यक्त किया गया। वहीं, तनाव की अवधारणा बाहरी उत्तेजना पर केंद्रित थी। केनन द्वारा इसे संघर्ष, पलायन की प्रतिक्रिया और जानवरों के साथ-साथ मानव तनाव पर केंद्रित माना गया। केनन द्वारा शारीरिक परिवर्तनों का भी अवलोकन किया गया।

हंस सेली ने 1974 में तनाव को शरीर की निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में व्यक्त किया गया।

बॉम और अन्य द्वारा 1981 में तनाव को व्यक्त किया गया। "ऐसी प्रक्रिया जिसमें पर्यावरणीय घटनाएँ या शक्तियाँ, जिन्हें तनाव कहा जाता है। एक नींव के अस्तित्व और स्वास्थ्य को जोखिम में डालती हैं।"

शेफर द्वारा तनाव को "मन और शरीर से की गई मांगों की प्रतिक्रिया के मन और शरीर की उत्तेजना" के रूप में व्यक्त किया गया।

लाजरस और फोल्कमैन 1984 के अनुसार, "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। उनके अनुसार, तनाव का सामना करना परस्पर प्रासंगिक प्रक्रियाएँ हैं।

ट्रकसिल्लो व अन्य द्वारा 2015 में तनाव को व्यक्त किया गया कि "एक परिवर्तन के कारण शरीर की प्रतिक्रिया, जिसके लिए एक शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक समायोजन की आवश्यकता होती है।"

तनाव आंतरिक शांति की कमी को दर्शाता है। तनाव की अवधारणा के विभिन्न कारक होते हैं। तनाव एक स्थिति, घटना व्यक्ति या वस्तु है, जो कि मानव तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है।

गेरिंग और जिमबार्डो द्वारा 2005 में तनाव कारक को एक प्रेरक घटना माना गया, जो व्यक्ति पर किसी प्रकार की अनुकूली प्रतिक्रिया की माँग करती है। तनाव कारक विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं; जैसे कि शारीरिक अवस्था, कर्त्तव्य संबंधी कारक, उत्तरदायित्व, अंतर्वैयक्तिक द्वंद्व, स्कूल/कार्यस्थल संबंधित परिस्थिति, भावनात्मक श्रम तथा जीवन संबंधी घटनाएँ आदि।

तनाव की प्रकृति

हालांकि किसी भी व्यक्ति को तनाव नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, परंतु यह पूरी तरह से नकारात्मक नहीं है और इसके अपने फायदे भी हैं। तनाव को प्रबंधित किया जा सकता है।

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

तनाव के प्रकार

तनाव को विभिन्न प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है–

1. **यूस्ट्रेस**–यह अच्छे तनाव को प्रदर्शित करता है।

2. **न्यूस्ट्रेस**–यह समान स्थिति को दर्शाता है।

3. **व्याथा**–यह तनाव की दीर्घकालिक स्थिति को दर्शाता है।

4. **हाइपरस्ट्रेस**–यह अत्यधिक तनाव को दर्शाता है।

5. **हाइपोस्ट्रेस**–यह अपर्याप्त तनाव की स्थिति को दर्शाता है।

तनाव के लक्षण

1. **शारीरिक लक्षण**–तनाव के शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं–निम्न स्तर की ऊर्जा, पेट की खराबी, सिरदर्द, माईग्रेन दर्द, पीड़ा, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेज होना, नींद की कमी, मुँह में सूखापन, माँसपेशियों में तनाव का अनुभव व बार-बार संक्रमण।

2. **संवेगात्मक लक्षण**–निसमें निराशा प्रदर्शित करना, चिड़चिड़ापन, आसानी से उत्तेजित होना, व्यर्थ अनुभव करना, उदासी और अकेलापन इत्यादि लक्षण।

3. **मनोवैज्ञानिक लक्षण**–इसके अंतर्गत चिंता करना, चिंतन में संगठन की कमी, भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, निर्णय लेने की कमी, खराब निर्णय और उदासी।

4. **व्यवहारात्मक लक्षण**–इसमें प्रभावशाली प्रदर्शन में गिरावट, व्यसनकारी पदार्थ का उपयोग, दुर्घटना की प्रवृत्ति, चिंताजनक व्यवहार, खराब समय प्रबंधन, जाँच की प्रवृत्ति, भूख में वृद्धि या कमी, विलंब, तेजी से बात करना, तेज चलना, तेजी से खाना खाना और भाषण संबंधी अशुद्धियाँ।

तनाव के स्रोत

तनाव के प्रमुख रूप से तीन स्रोत–कुण्ठा, उद्देश्यों का द्वंद्व और दबाव हैं।

कुण्ठा–कुण्ठा किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार में विफल होने पर होती है।

उद्देश्यों का द्वंद्व–एक व्यक्ति उद्देश्यों में विकल्पों के बीच चयन करते समय, निर्णय लेते समय तनाव उत्पन्न होता है। उद्देश्य का द्वंद्व चार प्रकार का हो सकता है; जैसे–

दबाव–दबाव तनाव के रूप में आंतरिक या बाहरी भी हो सकता है। ये दबाव सामाजिक पर्यावरण, जिम्मेदारियों और दायित्वों के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। जबकि आंतरिक दबाव स्वयं के द्वारा उत्पन्न होता है।

हालांकि तनाव एक व्यक्ति को एक या तीनों प्रकार के स्रोतों के कारण हो सकता है। विभिन्न व्यक्तियों के अनुभव के आधार पर तनाव के प्रकार और स्रोत का पता लगाया जा सकता है। जीवन में विभिन्न अप्रिय घटनाओं के कारण तनाव भी हो सकते हैं। कुछ विशिष्ट प्रकार के स्रोतों द्वारा तनाव का अनुभव हो सकता है; जैसे कि जीवन की घटनाएँ, दैनिक बाधाएँ, अंतर्वैयक्तिक संबंध और सामाजिक परिस्थितियाँ इत्यादि।

तनाव का मापन

तनाव के निदान हेतु तनाव के कई प्रकार से मापा जा सकता है, यथा–

1. **शारीरिक मापक**–शारीरिक मापक व्यक्ति द्वारा अनुभव किये गये तनाव को पहचानने और समझने में योगदान देते हैं; जैसे कि शारीरिक प्रक्रियाएँ विभिन्न उपकरणों और मशीनों द्वारा तनाव को मापा जा सकता है। शारीरिक मापन की प्रक्रिया व्यक्ति को तनावग्रस्त कर सकती है। यह परीक्षण महंगे और अधिक समय लेने वाले हो सकते हैं।

2. **मनोवैज्ञानिक परीक्षण**–यह तनाव का उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित तरीका है। मनोवैज्ञानिक परीक्षण आत्म प्रतिवेदन सूची भी हो सकती है, जिसमें प्रतिक्रियाओं के आधार पर व्याख्या की जाती है। इसमें व्यक्ति स्वयं उत्तर देता है। यह तरीका सरल, कम खर्चीला और आसान होता है। इस प्रकार के परीक्षण से भाषा और सामाजिक वांछनीयता के मुद्दे हो सकते हैं।

3. **जाँच सूची**–तनाव को जाँच सूची द्वारा मापा जा सकता है। यह सूची जीवन की प्रमुख घटनाओं के आधार पर आधारित है। इन घटनाओं में शामिल हो सकते हैं निकट या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, तनाव और स्थानांतरण से संबंधित घटनाएँ।

4. **साक्षात्कार**–तनाव को साक्षात्कार द्वारा भी मापा जा सकता है। इसमें व्यक्ति से आमने-सामने जरूरी सूचना को एकत्रित कर तनाव को मापा जाता है। हालांकि यह महंगी और अधिक समय वाली तकनीक है।

बोध प्रश्न

प्रश्न 1. तनाव को परिभाषित कीजिए।

उत्तर–तनाव शब्द लैटिन शब्द 'सट्रिन्जीअर' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'तंग करना'। वर्तमान समय में प्रत्येक व्यक्ति किसी-न-किसी रूप में तनाव का सामना कर रहा है, इसलिए प्रत्येक स्थल पर इस शब्द का प्रयोग किया जा रहा है। वर्तमान समय में हम स्वयं या अन्य लोग जीवन में तनाव का अनुभव कर रहे हैं। हालांकि तनाव के कारण और लक्ष्य विभिन्न हो सकते हैं। शेफर द्वारा 1998 में तनाव की उत्पत्ति का मुख्य रूप से भौतिक विज्ञान से संबंध माना गया। जबकि 17वीं शताब्दी में तनाव का उपयोग संबद्धता और कठिनाइयों को दर्शाने के लिए किया गया था और 18वीं शताब्दी में तनाव को दबाव या बल के रूप में परिभाषित किया गया था। बाद में तनाव शब्द का प्रयोग उत्तेजनाओं के लिए एक व्यक्ति की प्रतिक्रिया के रूप में किया गया। विभिन्न विद्वानों द्वारा तनाव को परिभाषित किया गया, जैसे–केनन, हंस सेली, बॉम एवं अन्य, शेफर, लाजरस और फोल्कमैन, ट्रकसिल्लो एवं अन्य, गेरिंग और जिमबार्डो आदि।

केनन द्वारा तनाव को मुख्य रूप से संघर्ष, पलायन की प्रतिक्रिया, जानवरों के साथ मानव सहित तनाव के प्रभाव के रूप

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

में परिभाषित किया गया। केनन द्वारा अपने अध्ययन में मौजूद शारीरिक परिवर्तनों का अवलोकन भी किया गया।

हंस सेली द्वारा 1974 में तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया और गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया।

बॉम एवं अन्य द्वारा 1981 में तनाव को ऐसी प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया, जिसमें पर्यावरणीय घटनाएँ या शक्तियाँ, जिन्हें तनाव कहा जाता है। ये परिस्थितियाँ एक जीव के अस्तित्व और स्वास्थ्य को जोखिम में डालती हैं।

शेफर द्वारा 1990 में तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि यह मन और शरीर से की गई माँगों की प्रतिक्रिया में मन और शरीर की उत्तेजना है।

लाजरस और फोल्कमैन द्वारा 1984 में तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया गया कि तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष संबंध है, जिसका व्यक्ति द्वारा श्रमदाई तौर पर आकलन किया जाता है या उसके संसाधनों से अधिक होने और उसके कल्याण को खतरे में डालने का रूप है। उनके अनुसार तनाव के विनिमय की रूपरेखा को व्यक्त किया गया है कि किसी व्यक्ति द्वारा महसूस किए गए तनाव का सामना करना परस्पर प्रासंगिक प्रक्रियाएँ हैं।

ट्रकसिल्लो एवं अन्य तनाव एक परिवर्तन के कारण शरीर की प्रतिक्रिया है, जिसके लिए शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक समायोजन की आवश्यकता होती है।

किसी व्यक्ति को विभिन्न कारणों से तनाव हो सकता है और तनाव के लक्षण भी अलग-अलग हो सकते हैं। इसलिए तनाव के रूप को समझना और पहचानना आवश्यक हो जाता है, ताकि समय पर तनाव का प्रबंधन किया जा सके। ऐसे में तनाव को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की पहचान करना अति आवश्यक है; जैसे कि गेरिंग और जिमबार्डो द्वारा 2005 में तनाव को एक प्रेरक घटना के रूप में व्यक्त किया है। उनके अनुसार यह एक जीव पर किसी प्रकार के अनुकूली प्रतिक्रिया की माँग है। यह ऐसी घटना, स्थिति, व्यक्ति या वस्तु जो तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है, वह तनाव है। तनाव के कारक आंतरिक और बाहरी प्रतिक्रियाओं द्वारा भी उत्पन्न हो सकते हैं। तनाव आधिकारिक कार्यक्रम, आसन्न रिपोर्ट या परीक्षा आदि हो सकते हैं। तनाव कारकों को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय, सामाजिक और जीवन की घटनाओं से जोड़ा गया है; जैसे कि अलगाव, तलाक, प्रियजनों की बीमारियाँ या मृत्यु और अन्य। कुछ विभिन्न प्रकार के तनाव होते हैं, जो कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में हो सकते हैं; जैसे कि जीवन की घटनाएँ, शारीरिक अवस्था, कर्त्तव्य से संबंधित तनाव, उत्तरदायित्व, अंतर्वैयक्तिक संघर्ष, स्कूल या कार्यस्थल से संबंधित परिस्थिति और भावनात्मक श्रम आदि।

प्रश्न 2. न्यूस्ट्रेस क्या है?

उत्तर–न्यूस्ट्रेस तनाव की वह श्रेणी है, जिसमें तनाव न तो लाभकारी या सहायक होता है और न ही हानिकारक होता है। न्यूस्ट्रेस तनाव यूस्ट्रेस और व्याप्त में मध्य की श्रेणी है। सामान्य रूप से तनाव एक संघर्ष का रूप होता है, जो कि मन और भावनाओं पर प्रभाव डालता है। इससे हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है यानी मन की स्थिति और परिस्थिति के बीच असंतुलन होना है। ऐसा तनाव जो कि समान रूप से होता है, न ही यह सहायक होता है और न ही यह किसी प्रकार की क्षति पहुँचाता है, यह न्यूस्ट्रेस होता है। हालांकि तनाव किसी भी प्रकार का हो, वह किसी-न-किसी रूप में मानव को प्रभावित जरूर करता है, परंतु न्यूस्ट्रेस में व्यक्ति समान बना रहता है और उसकी प्रतिक्रियाएँ भी समान ही रहती हैं यानी व्यक्ति किसी भी स्थिति में बहुत ज्यादा आक्रामक नहीं रहता है। तनावग्रस्त व्यक्ति का व्यवहार आमतौर पर एक समान रहता है। न्यूस्ट्रेस तनाव के बारे में हम कह सकते हैं कि यह उन घटनाओं को संदर्भित करता है, जिन्हें किसी व्यक्ति के शारीरिक या मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए खतरा माना जाता है। तनाव की भावना में जीवन की चुनौतियों, पारस्परिक समस्याओं और सामाजिक प्रतिस्थितियों का योगदान रहता है, परंतु प्रत्येक प्रकार का तनाव बुरा नहीं होता। कई तनाव लाभदायक भी होते हैं, जो कि मनुष्य को कुछ करने के लिए प्रेरित करते हैं, परंतु न्यूस्ट्रेस तनाव मनुष्य की स्थिर अवस्था को दर्शाता है।

न्यूस्ट्रेस तनाव की अवधि धीमी परंतु लगातार रहती है, इसलिए व्यक्ति उसमें सामान्य रूप से पेश आता है। सामने वाले परीक्षक को या अन्य व्यक्ति को ऐसा महसूस ही नहीं होता कि वह व्यक्ति तनाव में है। ऐसा तनाव व्यक्ति को शारीरिक रूप से कम, परंतु मानसिक रूप से ज्यादा प्रभावित करता है, क्योंकि इसमें शारीरिक रूप से तनावग्रस्त व्यक्ति सामान्य रहता है, जबकि मानसिक रूप से परेशान ज्यादा रहता है, बल्कि चेहरे के हाव-भाव व्यक्त करते हैं कि वह व्यक्ति तनावग्रस्त है। हालांकि वह न्यूस्ट्रेस के बाद की स्थिति है, जिसमें वह व्यक्ति न्यूस्ट्रेस स्थिति के दौरान गुजरा होता है यानी उसके तनाव कारकों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया के कारण तनाव होता है, परंतु कुछ समय बाद वह सामान्य स्थिति को अपनाता है। तनाव का घटक उसमें मौजूद रहता है, परंतु वह प्रदर्शित नहीं करता, जिससे सामने वाले को उसकी स्थिति सामान्य लगती है।

कई बार न्यूस्ट्रेस में व्यक्ति पुराने तनाव को कुछ समय के लिए भूल जाता है और सामान्य जीवन व्यतीत करता है, क्योंकि यह स्थिति व्यथा से पहले की होती है, इसलिए इस स्थिति में अवसाद से बचने के लिए स्ट्रेस का नियंत्रण और प्रबंधन किया जाना चाहिए, ताकि तनाव से बचा जा सके। न्यूस्ट्रेस में तनावग्रस्त व्यक्ति अपने मन में छोटी-छोटी बातों को नहीं लाता और न ही उनके द्वारा प्रभावित होता है, क्योंकि न्यूस्ट्रेस तनाव गंभीर रूप से

www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

मनुष्य को प्रभावित नहीं करता और न ही यह प्रभावी होता है, इसलिए इसे तनाव की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता है, यह तो सकारात्मक तनाव की श्रेणी में आता है। न्यूस्ट्रेस तनाव जीवन की छोटी घटनाओं से उत्पन्न होता है, जो कि मानव जीवन को कम प्रभावित करती हैं। जीवन में विभिन्न परिवर्तनों के कारण तनाव का होना सामान्य बात है। इस प्रकार का तनाव हमेशा निश्चित दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

प्रश्न 3. तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण क्या हैं?

उत्तर–तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण निम्नलिखित हैं–

1. निराशा प्रदर्शित करना–तनाव के संज्ञानात्मक लक्षणों में व्यक्ति निराशा और उदासीनता का भाव प्रदर्शित करता है। लगता है कि वह बहुत ही उदास है। आमतौर पर संज्ञानात्मक तनाव हमारे भावों को प्रदर्शित करता है। इसमें जब भी घबराहट और असफलता होती है तो व्यक्ति संज्ञानात्मक तनाव का शिकार होता है।

2. चिड़चिड़ापन–तनाव के संज्ञानात्मक लक्षणों में व्यक्ति चिड़चिड़ापन महसूस करता है। कोई भी बात करता है, तो वह उत्तेजित हो जाता है, क्योंकि विभिन्न लोग लगातार कार्य के नये दावे करते हैं, परंतु असफल होने पर उन्हें मानसिक थकान होती है। उदाहरण के तौर पर, कई लोग लगातार ई-मेल या सोशल मीडिया पर हमेशा कुछ नया ढूँढ़ने का प्रयास करते हैं, परंतु कई बार उन्हें नया नहीं मिलता तो वे चिड़चिड़ेपन का अनुभव करते हैं।

3. चिंता–चिंता की स्थिति तब उपजती है, जब हम किसी बात को लेकर चिंतित रहते हैं और मन प्रवाह की स्थिति तीव्र हो जाती है यानी हम आराम करने में सक्षम नहीं होते, जिससे नकारात्मक क्षमता में बढ़ोत्तरी होती रहती है। कहने का अर्थ है कि हमारे नियंत्रण से बाहरी सुरक्षा के बारे में लगातार चिंता, संज्ञानात्मक तनाव को प्रदर्शित करती है।

4. गुस्सा–गुस्सा एक प्रमुख कारक होता है, जो कि तनाव के लिए जिम्मेदार होता है। बहुत सारी ऐसी प्रक्रियाएँ होती हैं, जिन पर हमारा नियंत्रण नहीं रहता या ऐसे कार्य जो हम कर सकने में समर्थ होने के बावजूद भी नहीं कर पाते हैं तो गुस्सा आता है और जब उसी असक्षमता को अन्य व्यक्ति व्यक्त करता है तो गुस्से के रूप में तनाव की स्थिति और भी बढ़ जाती है।

5. अपराधबोध–संज्ञानात्मक तनाव अपराधबोध की भावना को बढ़ा सकता है। उदाहरण के तौर पर, पिता की जिम्मेदारी घर का पालन-पोषण करना होता है और जब पिता अपना कर्त्तव्य पूरा नहीं कर पाता और वही कर्त्तव्य अन्य द्वारा निभाया जाता है तो उसमें अपराधबोध तनाव रूप में उत्पन्न होता है।

6. ईर्ष्या–ईर्ष्या संज्ञानात्मक तनाव का लक्षण है। यह भाव किसी व्यक्ति के मन में उस समय आता है, जब वह सफलता को प्राप्त करना चाहता है, परंतु वही सफलता जब अन्य को मिल जाती है, तो वह ईर्ष्या का अनुभव करता है; जैसे एक ही स्टॉफ के दो कर्मचारी, जो कि एक ही लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लगभग दोनों में समान कार्य क्षमता होती है, परंतु चुनाव दोनों में से एक का हो जाता है। उस समय ईर्ष्या का भाव उत्पन्न होता है, जो कि व्यक्ति को तनाव की ओर ले जाता है।

7. अधीरता–अधीरता का भाव संज्ञानात्मक तनाव का रूप है। इस तनाव में व्यक्ति कुछ ज्यादा ही बात को मन में लगा लेता है और कई बार ज्यादा अधीर होने पर रोने भी लगता है। अधीरता के रूप में संज्ञानात्मक लक्षण में व्यक्ति का तनाव तीव्र होता है और भावनाओं के तीव्र बहाव के साथ ही निम्न स्तर पर आ जाता है।

8. शर्म आना–अन्य की सफलता या पहनावे को देखकर यह संज्ञानात्मक लक्षण उपजता है यानी व्यक्ति तनाव में आकर स्वयं पर शर्म महसूस करता है और स्वयं को अन्य से कम आंकता है।

9. आत्मघाती भावना–संज्ञानात्मक लक्षण में तनावग्रस्त व्यक्ति में कई बार आत्मघाती भावना का बोध हो सकता है। यह लक्षण विशेष परिस्थिति में असफलता के कारण उपजता है।

10. पाचन विकार–संज्ञानात्मक भाव शरीर में कई लक्ष्यों को उत्पन्न कर सकता है, जिसमें विशेष रूप से खराबी या पाचन विकार हो सकता है। अक्सर यह स्थिति तेज बोलने या विवाद से उत्पन्न होती है। संज्ञानात्मक के अन्य लक्षणों में शामिल हैं–भूल जाना, निरंतर चलते रहना, निर्णय की कमी है।

प्रश्न 4. तनाव के शारीरिक लक्षणों को समझाइए।

उत्तर–तनाव के शारीरिक लक्षण विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं–

1. निम्न स्तर की ऊर्जा–तनाव में शरीर की ऊर्जा कम हो जाती है, क्योंकि तनाव की स्थिति दिन-व-दिन गंभीर होती जाती है और शरीर में ऊर्जा कम होती जाती है। तनाव के शारीरिक लक्षणों में पाया जाने वाला यह सामान्य, परंतु विशेष लक्षण होता है।

2. पेट की खराबी–शारीरिक तनाव में पेट की खराबी होना एक अन्य गंभीर लक्षण है। विभिन्न लोग तनाव के दौरान पाचन संबंधी समस्याओं का अनुभव करते हैं, जो कि आने वाले समय में विभिन्न बीमारियों का कारण बनता है।

3. सिर दर्द और माइग्रेन–तनावग्रस्त होने पर लोग सिरदर्द या माईग्रेन का अनुभव कर सकते हैं। उनके सिर, कंधों, गर्दन में मांसपेशियों में तनाव हो सकता है, जिसके कारण उन्हें नकारात्मक भावनाओं के साथ-साथ तमाम बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।

4. दर्द और पीड़ा–शारीरिक लक्षणों में दर्द और पीड़ा का अनुभव होता है, क्योंकि तनाव के प्रति एक शारीरिक प्रतिक्रिया जो कि शरीर को स्वयं को चोट पहुँचाने की अनुमति प्रदान करती है। स्थिति गंभीर होने पर तनाव संबंधी दुर्घटना का खतरा बढ़ भी सकता है।

5. सीने में दर्द–तनावग्रस्त व्यक्ति के शारीरिक लक्षण में सीने में दर्द हो सकता है। व्यक्ति इस दर्द का अनुभव तीव्र गति

NEERAJ PUBLICATIONS www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com