L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
B.A PART. II (H)
PAPER – III (psychology)
PSYCHOLOGY (HONOURS)
TOPIC – Theory of helplessness

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assistant professor,
Guest Teacher,
V.S.J. College Rajnagar,
MADHUBANI (BIHAR)
pramodkumar.lbg2018@gmail.com

निःसहायता का सिद्धान्त (Theory of helplessness) – इस सिद्धान्त के प्रतिपादन का आधार मार्टिन सेलिगमैन का अर्जित निःसहायता का सिद्धान्त (Theory of learned helplessness) है। इस सिद्धान्त का सार तथ्य यह है कि तनाव व्यक्ति में निःसहायता (helplessness) का भाव उत्पन्न करता है। जब व्यक्ति किसी तनावपूर्ण घटना का सामना करता है तो उससे छुटकारा पाने के लिए वह विभिन्न व्यवहार करता है। परन्तु जब उस व्यवहार से उसे सफलता नहीं मिलती है, और ऐसा कई बार हो चुका होता है, तो वह अपने आप को निःसहाय (helpless) महसूस करता है। इसका मतलब हुआ कि तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति पर नियंत्रण न करने का अनुभव बार बार होने से व्यक्ति अपने आप को निःसहाय समझना सीख लेता है। इस तथ्य की सम्पुष्टि हिरोटो एवं सेलिगमैन ने अपने प्रयोगों के आधार पर किया है। इस तरह के अर्जित निःसहायता से तीन तरह की कमियाँ उत्पन्न होती हैं – अभिप्रेरणात्मक कमी, संज्ञानात्मक कमी (cognitive deficit) तथा संवेगिक कमी (emotional deficit)। निःसहाय व्यक्ति कोई ऐसा प्रयास नहीं करता है जिससे उसके परिणाम में परिवर्तन हो सके। यह अभिप्रेरणात्मक कमी का उदाहरण है। निःसहाय व्यक्ति उन नए अनुक्रियाओं को नहीं सीख पाता है जिससे वह तनावपूर्ण उद्दीपकों से अपने आपको छुटकारा दिला सके – यह संज्ञानात्मक कमी का उदाहरण है। कभी-कभी निःसहायता व्यक्ति में हल्का या तीव्र विषाद (Depression) भी उत्पन्न कर सकता है। यह संवेगिक कमी का उदाहरण है। स्पष्टतः तब इस सिद्धान्त के अनुसार तनाव से

नकारात्मक प्रभाव (negative effect) की व्याख्या व्यक्ति में उसमें उत्पन्न निस्सहायता (helplessness) के माध्यम से की जाती है।

निष्कर्षतः यह कह सकता है। तनाव के नकारात्मक प्रभाव की व्याख्या करने के लिए कई सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया गया है। ये प्रत्येक सिद्धान्त अपने आप में पूर्ण न होकर अधूरा है। क्योंकि उसके तनावजन्य उद्दीपक या घटना से उत्पन्न तनाव की मात्र एक अंश की ही व्याख्या होती है। अतः मनोवैज्ञानिकों से यह उम्मीद की जाती है कि वे कुछ और भी नये सिद्धान्तों का प्रतिपादन करेंगे। ताकि तनाव की एक वैज्ञानिक परन्तु व्यावहारिक व्याख्या हो सके।

(1) तनाव तथा हृदय रोग (Stress and heart disease) धमनीय हृदय रोग (Coronary Heart Disease CHD) की उत्पत्ति में तनाव एक महत्वपूर्ण कारक माना गया है। इस तथ्य की संपुष्टि कई अध्ययनों में हुई है। अपने अध्ययन में पाया है कि एकाकी [illegible] व्यक्तियों में भी CHD का उत्पन्न होना बहुत हद तक कार्य के प्रति है। कि एकाकी [illegible] व्यक्तियों में भी CHD का उत्पन्न होना बहुत हद तक कार्य के प्रति मनोवृत्ति, घरेलू समस्याएँ मनोरंजन के लिए उपलब्ध समय आदि द्वारा बहुत कुछ प्रभावित होता है। उनके के बस चालकों जिन्हें भीड़-भीड़ में बस चलाने से काफी तनाव उत्पन्न होता है। में CHD के होने की संभावना बस कंडक्टरों जिन्हें मात्र बस में टिकट देना काम होता है। तथा जिन्हें तुलनात्मक रूप से तनाव कम होता है। की तुलना अधिक होती है।

कुछ अध्ययनों से यह पता चला है कि टाइप ए व्यवहार दिखलाने वाले व्यक्तियों में CHD का रोग अधिक होता है। टाइप ए व्यवहार वैसे व्यवहार को कहा जाता है जिसमें व्यक्ति जीवन की घटनाओं के प्रति अधीरपूर्ण, जल्दी, प्रतियोगात्मक भाव एवं सतत प्रयासशील होकर प्रतिक्रिया करता है। इसका मतलब यह हुआ कि टाइप ए व्यक्तियों में जीवन की

घटनाओं के प्रति नकारात्मक करने में असमर्थ तनाव अधिक होता है। दूसरे तरफ टाइप का व्यवहार जिसमें शत्रुता का प्रभाव होता है। CHD के होने की संभावना काफी कम होती है। एक अध्ययन किया जिसमें यह देखा गया कि जब टाइप A व्यक्ति का मूल्यांकन किया जा रहा था उनके सामने उनकी आलोचना की जा रही थी या उन्हें परेशान किया जा रहा था, तो उनका हृदय गति तथा रक्त चाप दोनों ही ऐसी ही परिस्थिति में टाइप B का व्यवहार वाले व्यक्तियों की अपेक्षा काफी अधिक थी, हृदय गति तथा रक्त चाप का अधिक होने का सम्बन्ध CHD से होता है।

(2) तनाव एवं प्रतिरक्षात्मक तंत्र - (Stress and Immune System) :- तनाव का प्रभाव प्रतिरक्षात्मक तंत्र पर भी पड़ता है। प्रतिरक्षात्मक तंत्र का मुख्य कार्य शरीर की विभिन्न प्रकार के तत्वों जो शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, से बचाना होता है। इन तत्वों में बैक्टीरिया, वायरस तथा अन्य सूक्ष्म जीव शामिल हैं जिन्हें संयुक्त रूप से एंटीजेन्स कहा जाता है। प्रतिरक्षात्मक तंत्र स्वतंत्र रूप से कार्य नहीं करता है। बल्कि यह हारमोन्स तथा मस्तिष्क से मिलने वाले संकेतों से यह पता चलता है कि क्या करना है। पर निर्भर करता है। अतः तनाव एवं प्रतिरक्षात्मक तंत्र की अन्तःक्रिया में तंत्रिका तंत्र एवं अंतःस्रावी तंत्र दोनों ही सम्मिलित होते हैं। मनोविज्ञान की एक नयी शाखा जिसे - साइकोन्यूरोइम्यूनोलॉजी कहा जाता है। में तनाव तथा प्रतिरक्षात्मक अंतःस्रावी तंत्र तंत्रिका तंत्र क्रियाओं के बीच में होने वाले अंतः क्रियाओं का अध्ययन किया जाता है।

जब शरीर में एंटीजेन्स का प्रवेश होता है तो प्रतिरक्षात्मक तंत्र सक्रिय हो जाता है जिसका परिणाम यह होता है कि कुछ श्वेत रक्त कोशिकाओं जिन्हें लिम्फोसाइट्स (Lymphocytes) कहे जाते हैं की संख्या में वृद्धि हो जाती है (Antigens) पर आक्रमण करते हैं और उन्हें समाप्त कर शरीर पर उनके पड़ने वाले प्रभावों

Scanned with CamScanner

को प्रभावित कर देते हैं। विभिन्न वातावरण के अलावा कुछ रोगों का असर कम कर देते हैं जो एन्टीजन के साथ मिलकर उनके प्रभाव को नष्ट कर देते हैं। जब प्रतिरक्षण तंत्र सामान्य रूप से कार्य करता है तो प्रतिदिन बाह्य जगत के रोगाणुओं से बचकर बाहरी से संभावित खतरों से बचा जाता है। परंतु जब प्रतिरक्षण तंत्र ठीक ढंग से कार्य नहीं करता है तो रोगाणु पर असर करके तरह के अपरद कुप्रभाव देखने को मिलते हैं। उसके दुष्परिणाम को एक तरफ तो यह प्रभाव दिखता है कि लोगों में मात धूलकण अथवा एलर्जी (allergy) उत्पन्न हो जाता है जिसमें प्रतिरक्षण तंत्र अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है। कि यह उन चीजों के प्रति भी प्रतिक्रिया करने लगता है जो स्वास्थ्य के लिए सामान्यतः हानिकारक नहीं होते हैं दूसरी तरफ ऐसे प्रतिरक्षण तंत्र के दुष्परिणाम का परिणाम होता है।
मनोवैज्ञानिक रूप किये गये अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि तनाव प्रतिरक्षण तंत्र के कार्य की विधि सीमा तक प्रतिकूल कर देता है। उससे लोगों का स्वास्थ्य उतना ही अधिक खराब हो जाता है।

Dr. Pramod Kumar Sahu.
Date- 27/07/2020