L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
B.A PART- II
PAPER- VIII PSYCHOPATHOLOGY
PSYCHOLOGY (HONOURS)
TOPIC- Reactions to Stress

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assit. Professor,
Guest Teacher,
V.S.J. College, Rajnagar,
MADHUBANI (BIHAR)
pramodkumarlby2018@gmail.com

तनाव की प्रतिक्रियाएं :- जब व्यक्ति तनाव (stress) में होता है। तो वह उसे अनुभव करता है। तथा उसके प्रति प्रतिक्रिया (react) करता है। इस तरह की प्रतिक्रियाओं को प्रकृति को समझने के लिए निम्नलिखित दो बिन्दुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है।

(i) व्यक्ति तनाव के प्रति सम्पूर्ण रूप से प्रतिक्रिया करता है। इसका मतलब यह हुआ कि तनाव मनोवैज्ञानिक (psychological) तथा दैहिक दोनों तरह की प्रतिक्रियाएं (reactions) न कि कोई एक तरह की प्रतिक्रिया व्यक्ति में पैदा करता है। तनाव व्यक्ति के तंत्रिकातंत्र के कई भागों तथा हाइपोथैलेमस तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है। जो शरीर के मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों अर्थात संवेग एवं अभिप्रेरकों को तथा शारीरिक प्रकार्य जिसमें अंतःस्रावी ग्रंथियों के कार्य का समायोजित होता है, को नियंत्रित करता है। इस तरह से तनाव व्यक्ति के दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों तरह के कार्यों को प्रभावित करता है।

(ii) चाहे तनाव दैहिक हो या मनोवैज्ञानिक, तनाव के प्रति व्यक्ति के मन (mind) तथा शरीर (body) की प्रतिक्रियाएं (reactions) काफी समान होती है, हालांकि तनाव का प्रत्येक स्रोत विशिष्ट तरह की समंजन प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। सभी तनावों के प्रति व्यक्ति में एक सामान्य प्रतिक्रिया का उत्पन्न होता है। जो हाइपोथैलेमस, पीयूष ग्रंथि तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुकम्पी तंत्र के अंतःसंबंधित अनुक्रियाओं पर होता है।

II

तनाव में व्यक्ति दो तरह की अनुक्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ करता है। जो निम्नलिखित है।

(क) मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ !

(ख) दैहिक प्रतिक्रियाएँ !

तनाव में कई तरह के मनोवैज्ञानिक या मानसिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं। दूसरे शब्दों में तनाव में व्यक्ति की मानसिक कार्य में एक तरह की विघटन या शून्यता पाया जाता है। इन सभी तरह के मानसिक विघटनों को निम्नांकित दो मुख्य भागों में बाँटा जा सकता है।

(1) संज्ञानात्मक विकृति ! तनाव में स्पष्ट संज्ञानात्मक विकृति पायी जाती है। व्यक्ति में एकाग्रता की कमी हो जाती है, तथा वह अपने चिन्तन को तार्किक रूप से संगठित नहीं कर पाता है। चिन्तन में त्रुटि की मात्रा बढ़ जाती है और व्यक्ति परिस्थिति के विभिन्न पहलुओं को ठीक ठीक से मूल्यांकन नहीं कर पाता है। अवधान विस्तार कम हो जाता है तथा ध्यान या अवधान में असंगतता बढ़ जाती है। स्मृति शक्ति भी काफी कमजोर पड़ जाती है। दूसरे शब्दों में तनाव में व्यक्ति के संज्ञानात्मक कार्य में एक तरह की अव्यवस्थता आ जाती है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोधों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि तनाव की परिस्थिति में व्यक्ति कुछ वैसी व्यवहारात्मक पैटर्न दिखलाता है। जिसे वह गत समय में कर चुका होता है। जैसे जिन व्यक्तियों में सतर्क एवं चौकन्ना रहने की प्रवृत्ति पहले से अधिक होती है वे तनाव की स्थिति में और भी अधिक सतर्क एवं चौकन्ना हो जाते हैं। तथा जो आवेगात्मक प्रकृति के होते हैं उनमें तनाव होने पर पहले

से आक्रामकता और बढ़ जाती है। और इसके उसके प्रत्यक्ष व्यवहारों में आक्रामकता से स्पष्ट प्रकट मिलते हैं। समस्या के समाधान के वैकल्पिक उपायों का मूल्यांकन नहीं कर पाता है। अपने व्यवहारों में रुढ़ता दिखाता है।

(ii) संवेगिक अनुक्रियाएं - तनाव (stress) में व्यक्ति तरह-तरह की संवेगिक अनुक्रियाएं दिखाकर रचनात्मक संवेगिक अनुक्रियाएं करता है। ऐसी संवेगिक अनुक्रियाओं में निम्नलिखित प्रमुख हैं।

(i) चिंता - (Anxiety) :- जब व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति में घिर जाता है, तो उसमें सबसे पहले संवेगिक अनुक्रिया जो होती है वह चिन्ता (Anxiety) की होती है। चिन्ता एक ऐसी अप्रिय संवेगिक अवस्था है। जिसमें व्यक्ति में डर, आशंकाएं परेशानी आदि की प्रधानता होती है। चिन्ता मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है। सामान्य (Normal) तथा स्नायुविकृत सामान्य चिन्ता का स्वरूप समायोजी होता है। और इस तरह की चिन्ता तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के साथ समायोजन करने में व्यक्ति की मदद करता है। स्नायुविकृत चिन्ता में व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति से इतना अधिक डर जाता है। वह आशंकित हो जाता है कि इसके कारण ऐसी परिस्थिति के साथ उसके निबटने की क्षमता लगभग समाप्त हो जाती है। और वह अपने आप को बेसहारा महसूस करता है। फ्रायड के अनुसार चिंता की व्याख्या अचेतन की संघर्ष होती है।

(ii) क्रोध एवं आक्रमकता - तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों के प्रति एक अन्य संवेगात्मक अनुक्रिया भी होती है।

जिससे व्यक्ति में व्यक्ति आक्रमक व्यवहार करने लगता है मनुष्यों तथा पशुओं पर किए गए अध्ययनों से यह होता है। कि तनाव उत्पन्न करने वाले उद्दीपक की परिस्थिति के प्रति प्राणी में पहले क्रोध उत्पन्न होता है पहले क्रोध उत्पन्न होता है। और यदि ऐसे उद्दीपक प्राणी के सामने अधिक समय तक बने रहे तो वह उसके प्रति आक्रमकतापूर्ण व्यवहार करने लगता है बच्चों पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि जब उन्हें लक्ष्य वस्तु तक पहुँचने से रोका जाता है। तो उनमें एक तरह की कुण्ठा उत्पन्न होती है और इस कुण्ठा से फिर उनमें आक्रमक व्यवहार का जन्म होता है। और वे लक्ष्य वस्तु का और आक्रमकता दिखलाने लगते हैं। कभी कभी लक्ष्य वस्तु या स्रोत भी व्यक्ति में कुण्ठा उत्पन्न करता है

(ii) भावशून्यता तथा विषाद :- तनाव उत्पन्न वाली परिस्थिति के प्रति कुछ लोगों में क्रोध एवं आक्रमकता की व्यवहार न होकर ठीक उसके विपरीत भावशून्यता तथा विषाद का भाव विकसित हो जाता है। सामान्यतः यह देखा गया है। कि अगर तनावपूर्ण परिस्थिति व्यक्ति के सामने बनी होती है। और व्यक्ति उससे सफल निपटने में सफल नहीं होता है। तो वह उसके प्रति भावशून्यता या उदासीनता विकसित कर लेता है। जो बाद में व्यक्ति में विषादी प्रवृत्ति उत्पन्न कर देता है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि कुंठा उत्पन्न करने वाले उद्दीपक के प्रति कम गति प्रतिक्रिया- को व्यक्ति अपने व्यवहारों के समान सीखता है। जैसे जो व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के प्रति आक्रमकता दिखाकर कभी सफलता प्राप्त नहीं कर पाता है। तो वह उसके प्रति उदासीन रहने की अनुक्रिया करना सीख लेता है।

Dr. Pramod Kumar Sahu.

Date - 18/07/2020.