L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
B.A PART- II
B.A PAPER- III
Psychology (Honours)
TOPIC - Measurement of stress

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assit. Professor,
Guest Teacher,
V.S.J. College-Rajnagar,
MADHUBANI BIHAR
pramodkumardbg2018@gmail.com.

शोधकर्ताओं ने तनाव को मापने का सफल प्रयास किया है। और इसके लिए वे निम्नलिखित चार प्रमुख प्रविधियों का वर्णन किया है।

(i) आत्म-रिपोर्ट विधि - (self-report method) :- यह एक ऐसी विधि है। जिसमें तनाव से प्रभावित व्यक्ति सांवेगिक तकलीफ, उसके जीवन में होने वाले परिवर्तन तथा तनाव की गंभीरता आदि के बारे में बतलाता है। उसके द्वारा बतलाये गए सूचनाओं के आधार पर तनाव के बारे में मापन किया जाता है। होलम्स तथा राहे द्वारा निर्मित सामाजिक पुनर्समायोजन रेटिंग मापनी, जीवन अनुभूतियों का सर्वे अनुसूचन तथा कैनर एवं उनके सहयोगियों द्वारा निर्मित दैनिक मापनी प्रश्नावलियों का उपयोग आत्म-रिपोर्ट विधि के अन्तर्गत किया जाता है।

(ii) इस विधि में तनाव का मापन इस परिस्थिति में किये गए कार्यों के निष्पादन के आधार पर किया जाता है। यदि निष्पादन में ऐसी परिस्थिति में तनाव से गिरावट आती है तो समझा जाता है कि तनाव की गंभीरता व्यक्ति के लिए काफी है।

(iii) दैहिक सूचकांक विधि - इसमें तनाव की मात्रा व्यक्ति के शरीर में कुछ खास रासायनिक परिवर्तनों जैसे- केटेकोलामाइन्स तथा कार्टिकोस्टेरॉयड्स का रक्त स्तर में तथा मूत्र स्तर में होने वाले परिवर्तनों के आधार पर तनाव का मापन होता है। इनमें से प्रत्येक विधि के कुछ दोष हैं। जिनके कारण उनका उपयोग काफी सोच समझकर किया जाता है। ऐसे अवगुणों का उल्लेख नहीं आवश्यक ही है जो इस प्रकार है।

ii

पद्धति विधि भी आत्म-रिपोर्ट पर आधारित है पर समस्त पूर्ण विश्वास नहीं किया जाता है। क्योंकि व्यक्ति प्रायः अपने आप को अच्छे ढंग से उपस्थित करने का कोशिश करता है, और इस कोशिश में वह तनाव को मापन होती है। इन सभी प्रश्नोत्तर विधि के कुछ दोष हैं। जिनके चलते उनकी उपयोगिता कायम रखते समायोजन किया जाता है। इन अवगुणों का उल्लेख नहीं आवश्यक है। जो इस प्रकार है।

(i) पद्धति विधि भी आत्म-रिपोर्ट पर आधारित है। पर समस्त पूर्ण विश्वास नहीं किया जाता है। क्योंकि व्यक्ति प्रायः अपने आप को अच्छे ढंग से उपस्थित करने का कोशिश करता है। इस कोशिश में वह तनाव की एक सही तस्वीर नहीं प्रस्तुत करता है।

(ii) व्यवहारपरक विधि को सबसे दोषपूर्ण माना जाता है। क्योंकि इसमें कार्य निष्पादन का मापन विभिन्न ढंग से भी हो सकता है, जैसे- किसी कार्य परिस्थिति में निष्पादन में ह्रास का कारण तनाव न होकर व्यक्ति के अभिप्रेरणा में कमी, अभावात्मक कार्य तथा थकान भी होती है।

(iii) तनाव की दैहिक सूचकांकों द्वारा मापन करने के लिए यह आवश्यक है। कि कुछ सजीव उपकरण लगाये जाते और ऐसी करने स्वरूप में अपने आप भी एक तनावपूर्ण अनुभूति होगा।

(iv) जैव-रसायनिक परिवर्तनों के आधार पर तनाव की मापन बहुत विश्वसनीय नहीं रह जाती है। क्योंकि शरीर में इस तरह का परिवर्तन अन्य कारणों से भी होता है। जैसे- कैटेकोलामाइन स्राव में वृद्धि न केवल तनाव में बल्कि अन्य परिस्थितियों में भी होती है। अतः इस तरह का कारण मात्र तनाव की मापनी ठीक नहीं है।

स्पष्ट हुआ कि तनाव मापन का कई विधियाँ है। यद्यपि प्रत्येक विधि में कुछ खामियाँ हैं फिर भी उनकी उपयोगिता परिस्थिति के अनुसार किया जाता है।

(111)

(कॉलमन) 1982 के अनुसार तनाव की सही माप के लिए यह आवश्यक है कि एक व्यक्ति आयु की उपयोगी एवं याद किया जाये तथा उसके बाद परिणाम अधिक विश्वसनीय हो सके।

(तनाव के कारण)

व्यक्ति में किन कारणों से तनाव उत्पन्न होती है स्पष्ट करने – कलमन मनोवैज्ञानिक ने यदि किया गया है। और कई कारकों की एक सूची तैयार की गयी है। जिनसे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है। जिन कारकों में निम्न लिखित प्रमुख है।

① तनाव पूर्ण जीवन की घटनाएं। – व्यक्ति की जिन्दगी में तरह-तरह की घटनाएं घटती रहती है कुछ सुखद होती है। तथा कुछ दुखद होती है। इन दोनों तरह की घटनाओं की प्रकृति होती है। कि व्यक्ति उन के साथ समायोजन नहीं होती है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गए पुनर्समायोजन करें। मनोवैज्ञानिकों द्वारा पाया गया कि ऐसी घटनाएं व्यक्ति से सामंजस्य [illegible] जब व्यक्ति ठीक ढंग से समायोजन नहीं कर पाता है तो वे तनाव (stress) उत्पन्न करती हैं

② दैनिक की उलझनें – जब व्यक्तियों के बीच उलझने होती है। तो प्रत्येक व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है ऐसी परिस्थिति में किसी व्यक्ति का दुखद नहीं होती है। उससे व्यक्ति में कुण्ठा उत्पन्न होता है जो तनाव का एक प्रमुख स्रोत होता है। जैसे – एक [illegible] व्यक्ति में उसकी [illegible] नहीं, [illegible] सकती है, [illegible] में [illegible] पाकर अपने [illegible] करती है, परन्तु मानसिक संघर्ष की [illegible] करती है, [illegible] उसमें तनाव [illegible] [illegible] होगा, कि [illegible] व्यक्ति में [illegible] नहीं है। व्यक्ति के जीवन में कई तरह – मानसिक संघर्ष होते है। जो तनाव उत्पन्न करते हैं। [illegible] [illegible] बनाम [illegible], [illegible] बनाम [illegible] तथा [illegible] [illegible], [illegible] बनाम [illegible] [illegible] [illegible] बनाम [illegible] [illegible]

(iii) दिन-प्रतिदिन की उलझनें (Daily hassles):- जिन्दगी की बड़ी एवं महत्वपूर्ण घटनाएँ निश्चित रूप से तनाव के स्रोत हैं, परन्तु दिन-प्रतिदिन की छोटी-मोटी उलझनों से भी तनाव उत्पन्न होता पाया गया है। ऐसे उलझनें आदमी के जिन्दगी में लगातार अवसर होती है। यद्यपि तनाव उत्पन्न करने में इनकी महत्व कम नहीं यह तनाव की मात्रा कई गुणा अधिकता से होती है। दिन-प्रतिदिन की उलझनें जिनसे अवसर व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होते देखा गया है।

(i) पारिवारिक उलझनें - इसमें आपसी शीतयुद्ध अपराध, पास-पड़ोस से होने वाले वाद-विवाद आदि को रखा गया है।

(ii) घरेलू उलझनें - इसमें भोजन बनाना, बर्तन धोना, घर की सफाई, कपड़ा या अन्य सामान की खरीदना आदि से सम्बन्धित कारकों को रखा गया है।

(iii) आन्तरिक भाव से सम्बन्धित उलझनें - इसमें अकेले होने की भाव, किसी से अनमुटाव या झगड़ा हो जाने की भाव आदि कारक को रखा गया है।

(iv) स्वास्थ्य से उत्पन्न उलझनें

(v) आर्थिक उत्तरदायित्व से उत्पन्न उलझनें

(vi) कार्य उलझनें

(vii) कार्य से उत्पन्न तनाव।

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Date - 24/07/2020.

Scanned with CamScanner