

---

## इकाई 3 तनाव : एक परिचय\*

---

### संरचना

- 3.0 उद्देश्य
- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 तनाव की अवधारणा
- 3.3 तनाव की प्रकृति
  - 3.3.1 तनाव के प्रकार
  - 3.3.2 तनाव के लक्षण
- 3.4 तनाव के स्रोत
- 3.5 तनाव का मापन
- 3.6 सारांश
- 3.7 संदर्भ
- 3.8 शब्दावली
- 3.9 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 3.10 इकाई अंत प्रश्न

---

### 3.0 उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप इस योग्य होंगे कि :

- तनाव की अवधारणा को स्पष्ट कर सकेंगे;
- तनाव की प्रकृति का वर्णन कर सकेंगे;
- तनाव के स्रोतों पर चर्चा कर सकेंगे; और
- तनाव के मापन का वर्णन कर सकेंगे।

---

### 3.1 प्रस्तावना

---

नीरव बहुत ही मेहनती लड़का था। उसने एमबीए किया और उसने अपने संस्थान में टॉप किया था। वह बहुराष्ट्रीय कंपनी में से प्रबंधक के रूप में अच्छी नौकरी प्राप्त करने में सफल हुआ। नीरव अपनी नई नौकरी को लेकर बहुत उत्साहित था। हालांकि, जब उसने कार्य करना शुरू किया, तो उसके माता-पिता और दोस्तों ने नीरव के व्यवहार में बदलाव देखना शुरू कर दिया। वह हमेशा चिढ़चिढ़ा और गुस्से में रहने लगा, मुश्किल से किसी के साथ बातचीत करता या खाना खाता था। वह पर्याप्त रूप से सो नहीं रहा था। उसके सहयोगियों ने भी उसके व्यवहार में परिवर्तन को देखा क्योंकि उन्हें लगा कि प्रभावी और हंसमुख नीरव एकांत में रहता है और इसका प्रभाव उसके कार्य प्रदर्शन पर हो रहा था।

---

\* प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्रोफेसर, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

सुमिना अपने परिवार में सबसे बड़ी संतान थी और वह एक प्रतिभाशील छात्रा थी। वह बड़ी होकर डॉक्टर बनना चाहती थी। हालांकि, उसकी माँ बहुत बीमार हो गई और सुमिना को अपनी पढ़ाई छोड़कर अपनी बीमार माँ और अपने तीन छोटे भाई-बहनों की देखभाल करनी पड़ी। अपनी माँ की मृत्यु के बाद, सुमिना पहले जैसी नहीं थी। वह अक्सर बीमार रहने लगी और डॉक्टरों को उसकी बीमारी के कोई शारीरिक कारण नहीं मिले। उसकी अपनी पढ़ाई में भी रुचि समाप्त हो गयी और यहाँ तक कि वह परीक्षा में उपस्थित नहीं हुई।

रवि को यकीन था कि उसे इस वर्ष प्रदर्शन मूल्यांकन के बाद वरिष्ठ प्रबंधक के रूप में पदोन्नत किया जाएगा। उसने बहुत मेहनत की और अनुभव किया कि वह पदोन्नति हकदार है। हालांकि, जब उसके विभाग में पदोन्नति के संबंध में समाचार की घोषणा की गई, वह यह देखकर हैरान था कि उसे पदोन्नत नहीं किया गया था। इस समाचार के बाद रवि को बहुत निराशा हुई क्योंकि उसे लगा कि उसके कार्य और ईमानदारी को उसके वरिष्ठ अधिकारी ने नहीं सराहा है। उसकी अपनी नौकरी में रुचि समाप्त हो गई और उसकी उत्पादकता घटने लगी। उसकी निराशा का असर उसके पारिवारिक संबंधों पर भी पड़ा और वह अपने जीवनसाथी से झगड़े करने लगा। इसके कारण निराशा और गुस्सा बढ़ गया और रवि मनोवैज्ञानिक रूप से टूट गया।

ऊपर तीन अलग-अलग व्यक्तियों के उदाहरण हैं जो अपने जीवन में एक या अन्य तरह से तनाव का अनुभव करते हैं। नीरव नौकरी के दबाव के कारण तनाव में था, जिसका वह सामना करने में सक्षम नहीं था, और इससे उसकी सेहत पर प्रभाव पड़ा। एक माता-पिता को खोने का एक बहुत ही नकारात्मक और दुखद जीवन अनुभव ने तनाव की ओर अग्रसर किया, जिसने उसके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। रवि द्वारा अनुभव की गई हताशा के परिणामस्वरूप तनाव ने उसे मनोवैज्ञानिक रूप से व्यथित कर दिया और मनोवैज्ञानिक रूप से तोड़ दिया। इन तीनों उदाहरणोंयह भी अर्थ है कि विभिन्न कारणों से व्यक्ति को तनाव का अनुभव हो सकता है और व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित तनाव के लक्षण भी भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। हालांकि, एक बात स्पष्ट रूप से कही जा सकती है, वह यह है कि अगर तनाव की पहचान कर समय पर या नियमित रूप से उसका प्रबंधन नहीं किया जाए तो इसका व्यक्ति, उसकी कार्यप्रणाली और उत्पादकता पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है और उनके जीवन में महत्वपूर्ण लोग जैसे माता-पिता, जीवनसाथी, बच्चे, दोस्त और यहाँ तक कि सहकर्मियों पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। तनाव का किसी व्यक्ति के ऊपर मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दोनों तरह से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और इसलिए उपयुक्त उपचार रणनीतियों का पर्याप्त रूप से उपयोग कर इसका समाधान आवश्यक होता है। हालांकि, तनाव प्रबंधन की तकनीकों पर चर्चा करने से पहले, यह समझना महत्वपूर्ण है कि तनाव, इसकी प्रकृति, इसके लक्षण और स्रोत क्या हैं।

वर्तमान इकाई में हम तनाव की अवधारणा को समझने का प्रयास करेंगे और तनाव के लक्षणों और स्रोतों पर भी ध्यान केंद्रित करेंगे। इसके अलावा, तनाव के मापन पर भी चर्चा की जाएगी।

### 3.2 तनाव की अवधारणा

उपरोक्त उदाहरणों को पढ़ने के बाद आपने तनाव के संबंध में कुछ अनुमान हो गया होगा। हालांकि, इस इकाई के वर्तमान अनुभाग में हम तनाव की अवधारणा और प्रकृति के विषय में चर्चा करेंगे ताकि इस शब्द के विषय में बेहतर समझ विकसित हो सके।

तनाव शब्द 'सट्रिन्जीअर' शब्द से लिया गया है। यह एक लैटिन शब्द है जिसका अर्थ है 'तंग करना' (कॉक्स, 1978)। आज यह हर संदर्भ चाहे स्कूल, कार्यस्थल या दिन-प्रतिदिन जीवन इत्यादि में एक बहुत ही सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला शब्द बन गया है। हम अक्सर ऐसे लोगों के संपर्क में आते हैं जो कहते हैं कि वे तनाव में हैं या अपने जीवन में तनाव का अनुभव कर रहे हैं। हम स्वयं अक्सर तनाव का अनुभव करते हैं।

तनाव की उत्पत्ति का मुख्य रूप से शरीर विज्ञान (स्क्रफर, 1998) से पता लगाया जा सकता है और 17वीं शताब्दी के दौरान इसका उपयोग व्यक्तियों द्वारा अनुभव की जाने वाली संबद्धता और कठिनाइयों को दर्शाने के लिए किया जाता था और 18वीं शताब्दी के दौरान इसे मुख्य रूप से दबाव, तनाव या बल के रूप में वर्णित किया गया था (कार्टराइट और कूपर, 1997)। तनाव की प्रारंभिक अवधारणा मुख्य रूप से इसे बाहरी उत्तेजना बताने पर केंद्रित थी। हालांकि बाद में इसे कुछ उत्तेजनाओं के लिए एक व्यक्ति की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया गया था। केनन द्वारा किए गए अध्ययन का उल्लेख इस संदर्भ में किया जा सकता है, जहाँ उन्होंने मुख्य रूप से संघर्ष और पलायन की प्रतिक्रिया का अध्ययन किया। केनन द्वारा किया गया अध्ययन जानवरों के साथ-साथ मनुष्यों पर तनाव के प्रभाव पर केंद्रित था। केनन ने अपने अध्ययन के प्रतिभागियों में शारीरिक परिवर्तनों का भी अवलोकन किया और उन्होंने इन परिवर्तनों को तनाव में व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित परिवर्तन करार दिया।

हंस सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है। बॉम एवं अन्य (1981) ने तनाव को परिभाषित किया "ऐसी प्रक्रिया जिसमें पर्यावरणीय घटनाएँ या शक्तियाँ, जिन्हें तनाव कहा जाता है, एक जीव के अस्तित्व और स्वास्थ्य को जोखिम में डालती हैं"।

शेफर (1998, पृष्ठ 6) ने तनाव को "मन और शरीर से की गई माँगों की प्रतिक्रिया में मन और शरीर की उत्तेजना" के रूप में परिभाषित किया है।

उपरोक्त दोनों परिभाषाएँ, माँग तथा एक व्यक्ति की उस पर प्रतिक्रिया पर केंद्रित हैं। इस प्रकार, यहाँ पर दायित्व व्यक्ति की प्रतिक्रिया पर है। हालांकि पहली परिभाषा केवल शरीर पर केंद्रित है, दूसरी परिभाषा मन के महत्वपूर्ण पहलू को सामने लाती है, जिसका अर्थ है कि तनाव जिसका शरीर के साथ-साथ मन की भी प्रतिक्रिया है।

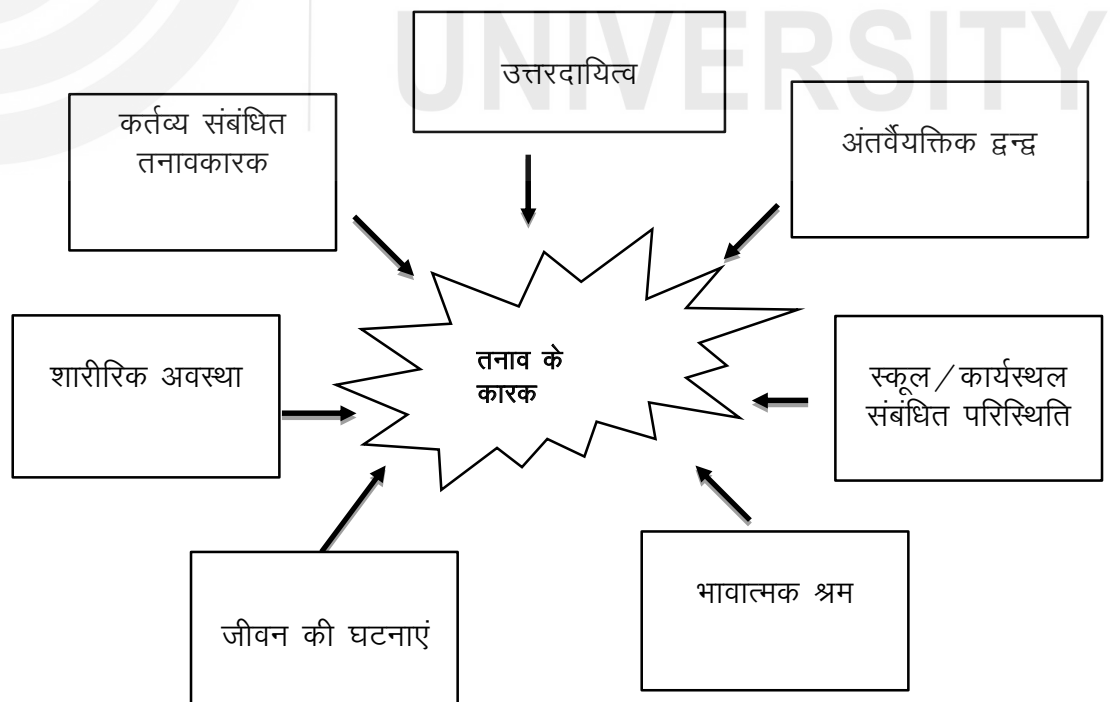
फिर भी तनाव की एक और परिभाषा लाजरस और फोल्कमैन (1984, पृष्ठ 19) द्वारा दी गई थी। उन्होंने तनाव को "व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष संबंध जिसका मूल्यांकन व्यक्ति द्वारा अतिश्रम साध्य या उसके संसाधनों से अधिक होने और उसकी भलाई को खतरे में डालने के रूप में किया जाता है"। यह परिभाषा व्यक्ति और पर्यावरण के बीच संबंधों पर जोर देती है, हालांकि यहां तनाव को नकारात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया है और जैसा कि हमने पहले चर्चा की है, तनाव हमेशा नकारात्मक नहीं होता है और इसके अपने लाभ हो सकते हैं। लाजरस और फोल्कमैन ने तनाव के लेन-देन के मॉडल को सामने रखा जो बताता है कि व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव का निर्धारण इस बात पर निर्भर है कि व्यक्ति किसी घटना की व्याख्या या मूल्यांकन किस प्रकार करता है। यह मॉडल इस बिन्दु पर प्रकाश डालता है कि तनाव और तनाव का सामना करना परस्पर संबंधित प्रक्रियाएँ हैं।

## तनाव का परिचय

ट्रकसिल्लो एवं अन्य (2016, पृष्ठ 440) ने तनाव को "एक परिवर्तन के कारण शरीर की प्रतिक्रिया जिसके लिए एक शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक समायोजन की आवश्यकता होती है" के रूप में परिभाषित किया है। इस परिभाषा ने प्रकृति में शारीरिक, मानसिक या संवेगात्मक होने के रूप में प्रतिक्रिया को विस्तृत किया है।

उपरोक्त परिभाषाएँ मुख्य रूप से पश्चिमी दृष्टिकोण से तनाव को देखती हैं। अगर हम पूर्वी दृष्टिकोण से तनाव का वर्णन करते हैं, तो यह आंतरिक शांति की अनुपस्थिति या कमी को दर्शाता है (सीवर्ड, 2014) और इसलिए, तनाव प्रबंधन तकनीक भी आंतरिक शांति को प्राप्त करने या आराम करने पर केंद्रित होगी।

तनाव की अवधारणा पर चर्चा करते समय तनाव कारक शब्द को समझना भी महत्वपूर्ण है इसे किसी भी ऐसी स्थिति, घटना, व्यक्ति या वस्तु के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है। गेरिंग और जिमबार्डो (2005, पृष्ठ 430) ने तनावकारक को एक प्रेरक घटना के रूप में परिभाषित किया जो एक जीव पर किसी प्रकार के अनुकूली प्रतिक्रिया मांग रखती है "। किसी एक समय में किसी व्यक्ति के जीवन में विभिन्न तनाव हो सकते हैं। यह एक आगामी आधिकारिक कार्यक्रम, एक आसन्न रिपोर्ट, परीक्षा आदि हो सकते हैं। तनाव कारको को उन विभिन्न बाहरी और आंतरिक उत्तेजनाओं के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है जिनसे तनाव हो सकता है। तनाव कारको को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय, सामाजिक और जीवन की घटनाओं के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। तनावकारको का विस्तार बदलाव, वित्तीय मुद्दों और समस्याओं को समायोजित करने से लेकर, जीवन की घटनाओं जैसे अलगाव, तलाक, बीमारियों या किसी प्रियजन की मृत्यु, विभिन्न भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का प्रबंधन, लगातार चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना और यहाँ तक कि तकनीकी परिवर्तनों और विकास तक हो सकता है। कुछ तनाव जो किसी व्यक्ति के जीवन में हो सकते हैं को चित्र 3.1 में दिखाया गया है।



चित्र 3.1: तनावों के विभिन्न कारक

- 1) तनाव को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.3 तनाव की प्रकृति

तनाव नमक और काली मिर्च की तरह होता है और तनावहीन जीवन अभिप्रेरणा से रिक्त अनुभव होगा, क्योंकि तनाव हमें निश्चित दिशा में कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करता है। इस प्रकार, जीवन में तनाव के बिना, कोई भी व्यक्ति विभिन्न गतिविधियों को करने या आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित नहीं हो सकता। जिस तरह आवश्यकता से अधिक नमक भोजन का स्वाद खराब कर सकता है; ठीक उसी तरह से, अत्यधिक तनाव व्यक्ति पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। व्यक्ति को इसका सामना करने में अत्यधिक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है, उनका मनोवैज्ञानिक व शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही कार्यक्षमता व उत्पादकता भी नकारात्मक रूप से प्रभावित होंगे। तनाव पूरी तरह से नकारात्मक नहीं है और इसके कई लाभ हैं। इसलिए तनाव का प्रबंधन किया जाना और इसे इष्टतम स्तर से नीचे रखा जाना महत्वपूर्ण है।

इकाई के वर्तमान भाग में, हम तनाव के प्रकार और लक्षणों के विषय में चर्चा करेंगे।

#### 3.3.1 तनाव के प्रकार

तनाव को विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- 1) **यूस्ट्रेस (Eustress):** तनाव अच्छा हो सकता है जिसे 'यूस्ट्रेस' कहा जाता है। "वांछित तनावकारकों जैसे शादी या नई नौकरी, के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया के कारण हुआ अच्छा तनाव को यूस्ट्रेस के रूप में परिभाषित किया जा सकता है" (ट्रकसिल्लो एवं अन्य 2016, पृष्ठ 441)।
- 2) **न्यूस्ट्रेस (Neutress):** जब तनाव न ही सहयोगी है और न हानिकारक है, तो इसे न्यूस्ट्रेस 'के रूप में वर्णित किया जा सकता है। (शेफर 1998, पृष्ठ 7)
- 3) **व्यथा (Distress):** यह तनाव की तीसरी श्रेणी है जिससे अधिकतर लोग आमतौर पर तनाव से जोड़ते हैं। 'डिस्ट्रेस' तब होता है जब व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली उत्तेजना बहुत अधिक या बहुत कम होती है (शेफर, 1998 पृष्ठ 8)। डिस्ट्रेस को तीव्र तनाव और दीर्घकालिक तनाव में भी वर्गीकृत किया जा सकता है। तीव्र तनाव उस तनाव को कहा जा सकता है जो प्रबल होता है लेकिन अधिक समय तक नहीं रहता है। जबकि, क्रोनिक/दीर्घकालिक तनाव उतना प्रबल नहीं होता लेकिन लंबे समय तक मौजूद रह सकता है।
- 4) **हाइपरस्ट्रेस:** अत्यधिक तनाव को 'हाइपरस्ट्रेस' कहा जाता है।

5) **हाइपोस्ट्रेस:** अपर्याप्त तनाव को 'हाइपोस्ट्रेस' कहा जाता है ।

### 1.3.2 तनाव के लक्षण

तनाव से जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रभाव पड़ सकता है जिसमें व्यवहार , अनुभूति, संवेगों के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य भी सम्मिलित है। हालांकि तनाव का अलग-अलग व्यक्तियों पर एक अलग प्रभाव पड़ता है और प्रत्येक व्यक्ति एक अलग तरीके से तनाव पर प्रतिक्रिया करता है, तब भी ऐसे कुछ लक्षण हैं जो तनाव से संबंधित हो सकते हैं। इनकी चर्चा इस प्रकार है:

**शारीरिक लक्षण:** तनाव के शारीरिक लक्षणों में निम्न स्तर की ऊर्जा, पेट की खराबी, सिरदर्द और माइग्रेन, दर्द और पीड़ा, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेज होना नींद की कमी, मुंह में सूखापन, मांसपेशियों में तनाव का अनुभव, बार-बार संक्रमण का होना आदि सम्मिलित हैं।

**संवेगात्मक लक्षण:** संवेगात्मक लक्षणों में सम्मिलित हैं, निराशा प्रदर्शित करना, चिड़चिड़ापन या आसानी से उत्तेजित होना, व्यर्थ अनुभव करना, अकेलापन और यहां तक कि उदास अनुभव करना सम्मिलित है।

**मनोवैज्ञानिक लक्षण:** तनाव से संबंधित संज्ञानात्मक लक्षणों में लगातार चिंता करना, निरंतर चलते विचारों का अनुभव करना, चिंतन में संगठन की कमी, भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, निर्णय लेने की कमी या खराब निर्णय और निराशावाद भी सम्मिलित हैं।

**व्यवहारात्मक लक्षण:** तनाव के व्यवहारात्मक लक्षण में, प्रभावशाली प्रदर्शन में गिरावट, व्यसनकारी मादक पदार्थ सेवन, दुर्घटना की प्रवृत्ति, चिन्ताजनक व्यवहार, खराब समय प्रबंधन, बारंबार जाँच करने की प्रवृत्ति, भूख में बदलाव, विलंब, तेजी से बात करना या तेज चलना, तेजी से खाना और वाणी/भाषण की अशुद्धियाँ आदि सम्मिलित हैं।

तालिका 3.1 : तनाव के लक्षण

शारीरिक	मनोवैज्ञानिक	संवेगात्मक	व्यवहारात्मक
<ul style="list-style-type: none"> <li>- हृदय को तेजी से धड़कना</li> <li>- पसीना आने में वृद्धि</li> <li>- हाथ और पैर की मांसपेशियों में तनाव</li> <li>- सांस की तकलीफ</li> <li>- दांत पीसना</li> <li>- सिरदर्द</li> <li>- अपच</li> <li>- संवेदनशून्यता</li> <li>- मुंह सूखना</li> <li>- दर्द</li> <li>- ठंडा पसीना</li> <li>- पेट में ऐंठन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- परेशान अनुभव करना</li> <li>- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता</li> <li>- चिड़चिड़ापन</li> <li>- आत्मविश्वास में कमी</li> <li>- चिंता</li> <li>- निर्णय लेने में कठिनाई</li> <li>- सोचते रहना</li> <li>- खोयापन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- दुश्चिन्ता</li> <li>- अवसाद</li> <li>- गुस्सा</li> <li>- अपराधबोध</li> <li>- ईर्ष्या</li> <li>- शर्म आना</li> <li>- अधीरता</li> <li>- आत्मघाती भावना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- प्रभावशाली प्रदर्शन में गिरावट</li> <li>- धूम्रपान या शराब या अन्य व्यसनकारी दवाओं का उपयोग</li> <li>- दुर्घटना की प्रवृत्ति</li> <li>- चिन्ताजनक व्यवहार (पैर का चलाना , नाखून काटना)</li> <li>- भूख में वृद्धि या कमी</li> <li>- नींद का बढ़ना या कम होना / नींद में व्यवधान</li> <li>- डर</li> <li>- तेजी से भोजन करना / तेज चलना / तेज बोलना</li> <li>- खराब समय प्रबंधन</li> <li>- वाणी / भाषण की अशुद्धियाँ</li> <li>- बारंबार जाँच करने की प्रवृत्ति</li> </ul>

इस प्रकार, तनाव के लक्षणों को उपरोक्त मुख्य चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, लेकिन यह याद रखना चाहिए कि अलग-अलग व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित लक्षणों में व्यक्तिगत अंतर मौजूद हैं।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) न्यूस्ट्रेस से आप क्या समझते हैं ?

.....

.....

.....

.....

.....

2) तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण क्या हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

3) तनाव के शारीरिक लक्षणों को समझाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.4 तनाव के स्रोत

जैसा कि हमने तनाव की अवधारणा और प्रकृति के विषय में एक स्पष्ट विचार विकसित किया है, अब हम तनाव के स्रोतों की चर्चा करेंगे।

तनाव के स्रोत तीन मुख्य स्रोतों में वर्गीकृत हो सकते हैं, जैसे कि, कुण्ठा , उद्देश्यों का संघर्ष/द्वन्द्व और दबाव (कोलमैन, 1970)।

**कुण्ठा** : कुण्ठा तब घटित होती है जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार को विफल कर दिया जाता है। जैसा कि मंगल (1984, पृष्ठ 46) ने कहा "पर्यावरणीय बाधाओं की एक विस्तृत श्रृंखला, दोनों भौतिक और सामाजिक और आंतरिक कारक जैसे व्यक्तिगत सीमाएँ, जैविक स्थितियाँ और मनोवैज्ञानिक बाधाएँ हमारी आवश्यकताओं, उद्देश्यों और प्रयासों को कुंठित कर सकती हैं"। उदाहरण के लिए,

रवि को अपने पदोन्नति की उम्मीद थी, हालांकि, जब उसे वही नहीं मिला तो उसे निराशा होने की संभावना है।

**अभिप्रेरकों का द्वंद्व:** अगला स्रोत 'अभिप्रेरकों का द्वंद्व' है जो तनाव उत्पन्न कर सकता है क्योंकि एक व्यक्ति को विकल्पों के बीच चयन करना पड़ता है और इस संबंध में निर्णय लेने से तनाव हो सकता है। उद्देश्यों का द्वंद्व चार अलग-अलग प्रकार का हो सकता है, आग्रह-आग्रह संघर्ष, परिहार- परिहार संघर्ष, आग्रह- परिहार संघर्ष और दोहरा आग्रह-परिहार संघर्ष।

- 1) **उपागम – उपागम द्वंद्व :** इस प्रकार के द्वंद्व में व्यक्ति को दो लक्ष्यों के बीच चयन करना होता है जो सकारात्मक होते हैं और समान होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को दो समान रोजगार के अवसरों के बीच चयन करना पड़ सकता है।
- 2) **परिहार– परिहार द्वंद्व:** अगले प्रकार के उद्देश्यों का टकराव परिहार – परिहार द्वंद्व है। यहाँ फिर से दो लक्ष्य हैं जो समान हैं, लेकिन **उपागम – उपागम द्वंद्व** के विपरीत, यहां लक्ष्य नकारात्मक हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को यह निर्णय लेना पड़ सकता है कि क्या वह बेरोजगार रहना चाहता है या वह एक औसत नौकरी लेना चाहता है, जिसमें उसकी कोई दिलचस्पी नहीं है।
- 3) **उपागम – परिहार द्वंद्व:** यहाँ एक एकल लक्ष्य है जो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों है। उदाहरण के लिए, विदेश में नौकरी करने वाला व्यक्ति इस अवसर को लेकर उत्साहित हो सकता है, लेकिन उन्हें इस तथ्य का भी सामना करना पड़ता है कि उसे परिवार से दूर रहना होगा। इस प्रकार, इस लक्ष्य के नकारात्मक और सकारात्मक दोनों पहलू हैं और इसलिए व्यक्ति तनाव का अनुभव कर सकता है।
- 4) **दोहरा – उपागम, परिहार द्वंद्व:** ऐसी सम्भावना भी हो सकती है कि हमारे द्वारा सामना किए गए द्वंद्व काफी जटिल हैं और वे आग्रह और परिहार द्वंद्वों का संयोजन हैं। इस द्वंद्व में व्यक्ति को उन विकल्पों में से चुनना होता है जिनके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। उदाहरण के लिए, एक छात्र को दो शैक्षिक अवसरों के बीच चयन करना पड़ सकता है, पहला संगीत को अपनाना जिसमें उसकी रुचि है पर जो उसके माता-पिता को दुःखी करता है और दूसरा अभियांत्रिकी को, जिससे वह अपने माता-पिता को खुश कर सकेगा लेकिन वास्तव में उसे इसमें कोई रुचि नहीं है।
- 5) **दबाव:** दबाव तनाव का एक और स्रोत है, जो बाहरी या आंतरिक हो सकता है। बाहरी दबाव वे दबाव होते हैं जो प्रकृति में मुख्य रूप से सामाजिक पर्यावरण, जिम्मेदारियों और दायित्वों के फलस्वरूप और साथ ही हमारे जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों की माँग और अपेक्षाओं के कारण हो सकते हैं। आंतरिक दबावों के संबंध में, मंगल (1984, पृष्ठ 46) कहते हैं कि "स्वयं की छवि (जब हम चिंतन करते हैं कि हो सकता था तथा होना चाहिए)" बनाए रखने के लिए स्वयं के द्वारा आंतरिक दबाव उत्पन्न होता है, बाहरी दबाव का एक उदाहरण है जब एक बच्चे को परीक्षा में अच्छी तरह से प्रदर्शन करने के लिए माता-पिता द्वारा दबाव डाला जाता है यह आंतरिक दबाव का एक उदाहरण है जब एक बच्चा स्वयं



अनुभव करता है कि उसे परीक्षा में और अच्छी तरह से अध्ययन करने की आवश्यकता है।

इस प्रकार, किसी भी तनाव को उपरोक्त तीन स्रोतों में वर्गीकृत किया जा सकता है, हालांकि एक व्यक्ति को एक या तीनों स्रोतों के कारण तनाव का अनुभव हो सकता है।

उपरोक्त स्रोतों के अलावा, तनाव व्यक्तित्व के कारकों के परिणामस्वरूप भी हो सकता है जो तनाव के लिए एक व्यक्तिगत प्रवृत्ति बना सकते हैं। पिछले अनुभव, बुनियादी स्वभावगत कारक, स्थिति पर नियंत्रण की धारणा के कारण तनाव व्यक्ति की प्रतिक्रिया को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (*परमेस्वरन और बीना, 2004*)। व्यक्तित्व के संदर्भ में, टाइप-ए और टाइप-बी व्यक्तित्वों पर चर्चा की जा सकती है। टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति में जल्दबाजी, बेचैनी होती है और अक्सर एक ही समय में विभिन्न गतिविधियों को कार्यान्वित करने में सम्मिलित होते हैं। वे प्रतिस्पर्धी, व्याकुल और अक्सर उपलब्धि उन्मुख होते हैं। दूसरी ओर, टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति, शांत व्यवहार दर्शाते हैं। यह कहा जा सकता है कि टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की तुलना में टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति में तनाव की प्रवृत्ति अधिक होती है (*परमेस्वरन और बीना, 2004*)।

इसके अलावा, कुछ जीवन की घटनाओं, जैसे कि किसी निकट या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, तलाक, गर्भावस्था, बच्चे का घर छोड़ना, रहने की स्थिति में परिवर्तन, सेवानिवृत्ति, विवाह, नौकरी का छूटना आदि से भी तनाव हो सकता है (*नोलेन-होएक्सेमा, 2009*)।

कुण्ठा, अभिप्रेरकों का द्वंद्व और दबाव को तनाव के व्यापक स्रोत के रूप में कहा जा सकता है। हालांकि तनाव अप्रभावी अंतर्व्यक्तिक संबंधों या अंतर्व्यक्तिक द्वंद्व, परिवार से संबंधित मुद्दों, कार्य जीवन संतुलन की कमी, कार्य के दबाव और कार्य के बोझ और यहाँ तक कि पर्यावरणीय दबावों जैसे कि ध्वनि प्रदूषण, भीड़ इत्यादि के कारण भी हो सकता है।

आइए अब हम तनाव के कुछ विशिष्ट स्रोतों पर चर्चा करते हैं।

**जीवन की घटनाएँ:** विभिन्न जीवन घटनाओं के कारण तनाव हो सकता है। ये किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक या वियोग, नौकरी छूट जाना, शादी आदि हो सकती है। इन्हें व्यक्ति के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ कहा जा सकता है जो व्यक्ति के समायोजन और सामना करने के उन संसाधनों पर दबाव डाल सकता है जो व्यक्ति को कुछ नई और अनोखी चुनौतियों से परिचय कराते हैं। इस प्रकार, जीवन की घटनाओं से तनाव हो सकता है जो बदले में व्यक्ति की कार्यशीलता के साथ-साथ व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है।

**दैनिक बाधाएँ:** जीवन की घटनाओं के समान, दैनिक बाधाएँ भी तनाव उत्पन्न कर सकती हैं। दैनिक बाधाएँ जैसे कि समय की कमी, दैनिक कार्यभार, दैनिक भूमिकाएँ, जिम्मेदारियाँ और कर्तव्य आदि तनाव का कारण बन सकती हैं।

**अंतर्व्यक्तिक संबंध:** अंतर्व्यक्तिक संबंधों से जुड़े मुद्दों के कारण भी तनाव हो सकता है। अंतर्व्यक्तिक संबंध परिवार, कार्य, कार्य के संदर्भ में हो सकता है या यह सहकर्मी समूहों के साथ भी हो सकता है। उन दो व्यक्तियों के बीच संघर्ष हो सकता है जो दोनों के बीच अंतर्व्यक्तिक संबंधों पर प्रभाव डाल सकता है, जिसके कारण तनाव हो सकता है। अंतर्व्यक्तिक संबंध के मुद्दे गलतफहमी से लेकर हिंसा और दुरुपयोग तक हो सकते हैं और इससे व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

**सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव:** सामाजिक स्थितियाँ जिसमें व्यक्ति रहता है, तनाव का कारण हो सकती हैं। ये सामाजिक परिस्थितियाँ भीड़, भेदभाव, तकनीकी विकास और परिवर्तन, प्रदूषण आदि से संबंधित हो सकती हैं। व्यक्ति आज एक ऐसी दुनिया में मौजूद है जो बहुत अधिक जटिल है। यहाँ भ्रमंडलीकरण, बढ़ती प्रतिस्पर्धा एवं अत्यधिक सामाजिक दबाव है। इससे व्यक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो उसे तनावग्रस्त करता है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

1) कृण्टा क्या है?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2) सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव की व्याख्या कीजिए।

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

### 3.5 तनाव का मापन

---

तनाव का मापन तनाव के प्रभावी निदान के लिए उपयुक्त है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे तनाव को मापा जा सकता है। इनकी चर्चा इस प्रकार है:

1) **शारीरिक मापक :** अगल भाग में तनाव के प्रतिरूपों पर चर्चा करते समय हमने उन शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करेंगे, जो व्यक्ति द्वारा तनावपूर्ण स्थितियों का अनुभव करने पर होते हैं। इस प्रकार, शारीरिक मापक व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव को पहचानने और समझने में योगदान प्रदान कर सकते हैं। व्यक्ति द्वारा तनाव के अनुभवों को समझने के लिए शारीरिक प्रतिक्रियाओं जैसे कि

रक्तचाप में वृद्धि, हृदय की तेज़ धड़कन, तेज़ श्वास दर इत्यादि को मापा जा सकता है। यह विभिन्न उपकरणों और मशीनों का उपयोग करके किया जा सकता है, उदाहरणतया, पॉलीग्राफ। इसके अलावा, जैव रासायनिक मापक की सहायता से भी तनाव को मापा जा सकता है। जैसा कि हम जानते हैं कि तनाव का अनुभव होने पर हार्मोन, जैसे एपिनेफ्रीन, नॉरपेनेफ्रिन एवं कोर्टिसोल इत्यादि का स्राव होता है। शारीरिक मापक उपाय तनाव का पता लगाने में प्रभावी लगते हैं, परंतु इसकी कई सीमाएँ हैं। सबसे पहले तो शारीरिक परिवर्तन कुछ अन्य कारणों से भी हो सकते हैं। दूसरे, शारीरिक माप करने की पूरी प्रक्रिया व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती है, क्योंकि या तो रक्त परीक्षण किया जाता है या व्यक्ति को मशीन से जोड़ा जाता है। इसके अलावा यह परीक्षण महंगे और अधिक समय लेने वाले भी हो सकते हैं।

- 2) **मनोवैज्ञानिक परीक्षण:** एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण को उस व्यवहार के नमूने के एक मापक के रूप में समझाया जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण जो मानकीकृत, विश्वसनीय और वैद्य हैं, उनका उपयोग तनाव को मापने के लिए किया जा सकता है। इस तरह के मनोवैज्ञानिक परीक्षण आत्म-प्रतिवेदन सूची (सेल्फ-रिपोर्ट इन्वेंट्री) हो सकती हैं। आत्म-प्रतिवेदन सूची में, व्यक्ति से कुछ कथनों पर प्रतिक्रियाएँ देने की अपेक्षा की जाती है और उन प्रतिक्रियाओं के आधार पर व्याख्याएँ की जा सकती हैं। आत्म-प्रतिवेदन सूची का एक मुख्य लाभ यह है कि व्यक्ति स्वयं उत्तर देता है और जैसा कि वह तनाव के अनुभव को बेहतर समझ सकता है वह सही तरह से रिपोर्ट करने में सक्षम होगा। वे सरल, कम खर्चीले और प्रभाव में लाने में आसान हैं। हालांकि जहाँ व्यक्ति उस भाषा को नहीं समझ सकता जिसमें परीक्षण उपलब्ध है या वह कुछ बयानों या शब्दों को समझ नहीं सकता, वहाँ सामाजिक वांछनीयता और भाषा से संबंधित मुद्दे हो सकते हैं।
- 3) **जाँच सूची (चेकलिस्ट):** तनाव को मापने के लिए एक जाँच सूची का भी उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक जाँच सूची का उपयोग जीवन की प्रमुख घटनाओं के लिए किया जा सकता है। किसी व्यक्ति को एक सूची से जीवन की उन प्रमुख घटनाओं की जाँच करने के लिए कहा जाता है जिनसे किसी निश्चित समय में व्यक्ति को गुजरना पड़ा है। प्रमुख घटनाओं की सूची को सावधानीपूर्वक तैयार किया जाता है और इसमें किसी भी व्यक्ति के जीवन की प्रमुख घटनाओं का प्रतिनिधित्व कर रही घटनाओं को सम्मिलित किया जाता है। जीवन की प्रमुख घटनाओं में निकट या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, तलाक, स्थानांतरण आदि सम्मिलित हो सकते हैं। किसी व्यक्ति के जीवन में कोई भी बड़ी घटना उसके सामना करने के उपायों पर दबाव डाल सकती है जब वे स्थिति से सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास कर रहे/हो। इसके अलावा, यदि कोई व्यक्ति एक ही समय में कई प्रमुख जीवन घटनाओं से गुजर रहा है, तो वह कहीं अधिक तनाव अनुभव करेगा।
- 4) **साक्षात्कार:** तनाव को मापने के लिए एक और तरीका साक्षात्कार है, जहाँ व्यक्ति से आमने-सामने गहन सूचना एकत्र की जाती है। साक्षात्कार को संरचित,

असंरचित या अर्ध-संरचित प्रकार से किया जा सकता है। यद्यपि साक्षात्कार की सहायता से बहुत सारी प्रासंगिक सूचना एकत्र की जा सकती है, यह एक बहुत ही समय लेने वाला और साथ ही महंगी विधि है। इसके अलावा, साक्षात्कारकर्ता को साक्षात्कार के विधियों में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित होना चाहिए।

व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव की सही स्वरूप जानने के लिए उपरोक्त विधियोंका एक साथ उपयोग किया जाना भी संभव है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-IV

- 1) शारीरिक मापक की सीमाओं को सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.6 सारांश

संक्षेप में, तनाव शब्द 'सट्रिन्जीअर' शब्द से लिया गया है। यह एक लैटिन शब्द है जिसका अर्थ है 'तंग करना' (कॉक्स, 1978)। यह आज हर संदर्भ चाहे स्कूल, कार्यस्थल या दिन-प्रतिदिन जीवन इत्यादि में एक बहुत ही सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला शब्द बन गया है। हम अक्सर ऐसे लोगों के संपर्क में आते हैं जो कहते हैं कि वे तनाव में हैं या अपने जीवन में तनाव का अनुभव कर रहे हैं। हम स्वयं अक्सर तनाव का अनुभव करते हैं। तनाव को नमक और काली मिर्च कहा जा सकता है और तनाव के बिना एक जीवन प्रेरणा रहित होगा। तनाव अक्सर हमें एक निश्चित दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है और इसलिए तनाव पूरी तरह से नकारात्मक नहीं है और इसके कई फायदे हैं। हंस सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है। इस इकाई में तनाव की विभिन्न परिभाषाओं पर भी चर्चा की गई थी जिसमें मुख्य रूप से तनाव को माँग और एक व्यक्ति की उसके लिए प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया गया है। तनाव की अवधारणा का भी वर्णन किया गया था जिसे एक स्थिति, घटना, व्यक्ति या ऐसी किसी भी चीज के रूप में समझा जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया की ओर ले जाती है।

तनाव को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय, सामाजिक और जीवन की घटनाओं के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। तनाव के विभिन्न प्रकार जैसे यूस्ट्रेस, न्यूस्ट्रेस और डिस्ट्रेस की भी इकाई में चर्चा की गई। फिर इकाई में तनाव के विभिन्न लक्षणों को समझा गया, जिन्हें व्यवहार संबंधी लक्षणों, संज्ञानात्मक लक्षणों, संवेगात्मक लक्षणों और शारीरिक लक्षणों में वर्गीकृत किया गया था। इसके अलावा, मुख्य रूप से तनाव के स्रोत, हताशा, उद्देश्यों के संघर्ष और दबाव को भी समझाया गया। अंत में, इकाई ने तनाव के मापन पर ध्यान केंद्रित किया, जो तनाव के प्रभावी निदान के लिए प्राथमिक है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे तनाव को मापा जा सकता है। माप के विभिन्न विधियों जैसे शारीरिक मापक, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, जाँच सूची और साक्षात्कार पर चर्चा की गई है।

---

### 3.7 संदर्भ

---

Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing Workplace Stress*. New Delhi: Sage Publications.

Coleman, J. C. (1970). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Bombay: D. B. Taraporewala and Sons.

Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan.

Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). *Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction*. United Kingdom: Cengage Learning.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Van Nostrand.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, Brian., Willig, C., Woodall, C., & Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage Publications.

Mangal, S. (1984). *Abnormal Psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.

Miner, J. B. (1992). *Industrial-Organizational Psychology*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.

Parmeswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.

Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

Selye, H. (1974). *The stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

### 3.8 शब्दावली

**उद्देश्यों का द्वंद्व** : उद्देश्यों का द्वंद्व तनाव का एक स्रोत है जो तब होता है जब किसी व्यक्ति को विकल्पों के बीच चयन करना होता है, और इस संबंध में निर्णय लेने से व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो सकता है।

**कुण्ठा** : जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार विफल हो जाता है, कुण्ठा को तब घटित होने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

**साक्षात्कार** : साक्षात्कार में, व्यक्ति चेहरे से आमने-सामने गहन सूचना एकत्र की जाती है।

**दबाव** : दबाव तनाव का एक स्रोत है जो बाहरी या आंतरिक हो सकता है। बाहरी दबाव पर्यावरण, जिम्मेदारियों और दायित्वों से जो कि प्रकृति में मुख्य रूप से सामाजिक हैं और साथ ही हमारे जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों की मांग और अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप हो सकता है और आंतरिक दबाव स्वयं की छवि को बनाए रखने के लिए हमारे स्वयं के कारण होते हैं— जैसा कि हम सोचते हैं कि हम हो सकते हैं और हमें होना चाहिए।

**मनोवैज्ञानिक परीक्षण** : मनोवैज्ञानिक परीक्षण को व्यवहार के उस नमूने के एक मापक के रूप में समझा जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है।

**तनाव** : तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष संबंध है जिसका मूल्यांकन व्यक्ति द्वारा श्रमदाई तौर पर आकलन किया जाता है या उसके संसाधनों से अधिक होने और उसके स्वास्थ्य को खतरे में डालने के रूप में किया जाता है।

**तनाव कारक** : तनाव कारक किसी को स्थिति, घटना, व्यक्ति या ऐसी किसी भी चीज के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो तनाव प्रतिक्रिया को उत्पन्न कर दे।

### 3.9 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

1) तनाव को परिभाषित कीजिए।

हंस सेली (1974) ने तनाव को शरीर की एक निश्चित माँग की प्रतिक्रिया के रूप में वर्णित किया, जो उस पर बनी हुई है और उन्होंने आगे कहा कि यह प्रतिक्रिया गैर-विशिष्ट है।

शेफर (1998 पृष्ठ 6) ने तनाव को "मन और शरीर से की गई माँगों के उत्तर में मन और शरीर की उत्तेजना" के रूप में परिभाषित किया है। "

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) न्यूस्ट्रेस क्या है?

जब तनाव सहायतागार या हानिकारक न होकर तटस्थ भाव में होता, तो इसे न्यूस्ट्रेस कहा जा सकता है।

2) तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण क्या हैं?

तनाव से संबंधित संज्ञानात्मक लक्षणों में लगातार चिंता करना, सोचते रहने का अनुभव करना, चिंतन में संगठन की कमी, भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, निर्णय लेने की कमी या खराब निर्णय और निराशावाद भी सम्मिलित हैं।

## 3) तनाव के शारीरिक लक्षणों के विषय में बताइए?

तनाव के शारीरिक लक्षणों में, ऊर्जा का निम्न स्तर, पेट खराब होना, सिरदर्द और माइग्रेन, दर्द और पीड़ा, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेजी से चलना, नींद की कमी, मुंह में सूखापन, मांसपेशियों में तनाव का अनुभव, बारबार संक्रमण का होना आदि सम्मिलित हैं।

**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III**

## 1) कुण्ठा क्या है?

जब किसी व्यक्ति के लक्ष्य उन्मुख व्यवहार को विफल कर दिया जाता है, तो कुण्ठा का अनुभव किया जा सकता है।

## 2) सामाजिक परिस्थितियों के परिणामस्वरूप तनाव की व्याख्या कीजिए।

सामाजिक स्थितियाँ जिसमें व्यक्ति रहता है भी तनाव का कारण हो सकती हैं। ये सामाजिक परिस्थितियाँ भीड़, भेदभाव, तकनीकी विकास और परिवर्तन, प्रदूषण आदि से संबंधित हो सकती हैं। व्यक्ति आज एक ऐसी दुनिया में मौजूद है जो बहुत अधिक जटिल है। यहाँ भूमंडलीकरण, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, और अत्यधिक सामाजिक दबाव है।

**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-IV**

## 1) शारीरिक मापक की सीमाओं को सूचीबद्ध कीजिए।

शारीरिक मापक की सीमाएँ इस प्रकार हैं:

क) शारीरिक परिवर्तन कुछ अन्य कारणों से भी हो सकते हैं और सिर्फ तनाव से नहीं।

ख) शारीरिक माप करने की पूरी प्रक्रिया व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती है, क्योंकि या तो रक्त परीक्षण किया जाता है या व्यक्ति को मशीन से जोड़ा जाता है।

ग) यह परीक्षण महंगे और समय लेने वाले भी हो सकते हैं।

## 2) मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?

मनोवैज्ञानिक परीक्षण को व्यवहार के उस नमूने के एक मापक के रूप में समझाया जा सकता है जो प्रकृति में उद्देश्यपूर्ण और व्यवस्थित है।

**3.10 इकाई अंत प्रश्न**

- 1) तनाव की अवधारणा को समझाइए।
- 2) तनाव के विभिन्न प्रकार पर चर्चा कीजिए।
- 3) तनाव के विभिन्न लक्षणों को बताइए।
- 4) तनाव के स्रोतों का वर्णन कीजिए।
- 5) तनाव मापन करने के विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए।