
इकाई 4 तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारक*

संरचना

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक
 - 4.2.1 टाइप-ए व्यक्तित्व
 - 4.2.2 विद्वेष
 - 4.2.3 पूर्णतावाद
 - 4.2.4 विलंबन
 - 4.2.5 अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद
- 4.3 तनाव के मध्यस्थ कारक
- 4.4 सारांश
- 4.5 संदर्भ
- 4.6 शब्दावली
- 4.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 4.8 इकाई अंत प्रश्न

4.0 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप :

- तनाव की प्रवणता पर चर्चा कर सकेंगे; और
- तनाव प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों की व्याख्या कर सकेंगे।

4.1 प्रस्तावना

शालिनी हर बार स्कूल की परीक्षाओं के समय बीमार पड़ जाती थी। वह बहुत मेहनत से तैयारी करती और सभी उपयुक्त विषयों को सीखने का प्रयास करती है, लेकिन परीक्षाओं से एक दिन पहले, वह बुखार या पेट खराब या किसी अन्य बीमारी के साथ बीमार हो जाती, जिसके परिणामस्वरूप वह अपनी परीक्षाओं में उपस्थित नहीं हो पाती थी। जब चिकित्सक से परामर्श लिया गया तो चिकित्सक को कोई चिकित्सीय कारण नहीं मिला। शालिनी के चचेरी बहन जो एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक थे, को संदेह था कि इसका कारण शारीरिक कारण के बजाय मनोवैज्ञानिक हो सकता है और शालिनी परीक्षा संबंधी तनाव के कारण बीमार हो रही थी।

आप कुछ ऐसे व्यक्तियों के संपर्क में भी आ सकते हैं जिन्हें तनाव होने की संभावना अधिक होती है और उनके भी जिन्हें तनाव होने की संभावना नहीं होती है। इस

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

प्रकार, यह कहा जा सकता है कि अलग-अलग लोगों में तनाव से निपटने के विधियों में व्यक्तिगत अंतर होते हैं और कुछ व्यक्तियों में दूसरों की तुलना में तनाव होने की अधिक संभावना हो सकती है।

पिछली इकाइयों में हमने तनाव की अवधारणा, प्रकृति और स्रोतों (इकाई 1) के साथ-साथ तनाव के विभिन्न प्रतिरूपों (इकाई 2) पर चर्चा की गई थी। वर्तमान इकाई में हम तनाव की प्रवणता के विषय में चर्चा करेंगे और तनाव की प्रवणता के साथ-साथ तनाव में योगदान करने वाले मध्यस्थ कारकों पर भी ध्यान केंद्रित करेंगे।

4.2 तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक

आइए हम पहले यह समझने की प्रयास कीजिए कि तनाव की प्रवणता क्या है। तनाव की प्रवणता सरल शब्दों में अधिक तनाव लेने के लिए किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित की जा सकती है। ऐसे व्यक्ति, जो तनाव के लिए प्रवण हैं, वे दूसरों की तुलना में तनाव का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। तनाव की प्रवणता के विपरीत तनाव प्रतिरोधी है और ऐसे व्यक्तियों को तनाव का अनुभव होने की संभावना कम होती है।

आइए अब कुछ ऐसे कारकों पर नज़र डालते हैं जो तनाव की स्थिति में योगदान कर सकते हैं:

4.2.1 टाइप-ए व्यक्तित्व

शेफ़र (2004, पृष्ठ 178) व्यक्तित्व का वर्णन "व्यक्ति के चिंतन, अनुभव अनुभव करने और व्यवहार करने की आदतों की स्थाई प्रवृत्ति" के रूप में करता है। व्यक्तित्व विलक्षणता को न केवल किसी व्यक्ति द्वारा तनाव पर प्रतिक्रिया करने के तरीके, बल्कि यह भी कि वह तनावपूर्ण स्थिति से कैसे निपटेगा से भी निर्धारित किया जा सकता है। टाइप-ए व्यक्तित्व अक्सर तनाव के उच्च स्तर से जुड़ा होता है क्योंकि इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति तनाव का अनुभव संकट के रूप में करते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति उनकी प्रतिक्रिया प्रबल और तेज होती है। दूसरी ओर, टाइप-बी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कम तनाव प्रतिक्रिया प्रदर्शित करते पाए गए हैं। इस प्रकार, टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं, जो उनके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के परिणामस्वरूप हो सकती हैं, से ग्रस्त होते हैं।

आइए हम टाइप-ए व्यक्तित्व के विषय में आगे चर्चा कीजिए, यह उन कारकों में से एक हो सकता है जो किसी व्यक्ति को तनाव के लिए अधिक प्रवण बना सकते हैं। इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कुछ उद्देश्यों को प्राप्त करने की जल्दी में होते हैं। इस व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अक्सर प्रतियोगिता पसंद करते हैं, वे अत्यधिक सतर्क होते हैं और पूर्णतावाद प्रदर्शित करते हैं। वे एक निश्चित समय सीमा के भीतर जितना संभव हो सकता है, उससे अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के चिड़चिड़े होने की संभावना भी होती है, उनमें धैर्य की कमी होती है और वे जल्दी गुस्सा भी हो सकते हैं। शेफ़र (2004) के अनुसार टाइप-ए व्यक्तित्व के कुछ घटक इस प्रकार हैं:

- **प्रतिष्ठा असुरक्षा** : टाइप-ए व्यक्तित्व के व्यक्ति प्रतिष्ठा असुरक्षा प्रदर्शित कर सकते हैं, जिसका कारण आत्म-सम्मान की कमी हो सकती है। ऐसे व्यक्ति लगातार स्वयं की दूसरों से तुलना करेंगे और स्वयं को अपनी नजर में नीचा पाएंगे। वे अपने आत्मसम्मान को बढ़ाने के लिए भी लगातार प्रयास करते हैं। इन व्यक्तियों को अक्सर स्वयं से बहुत अधिक उम्मीद होती है और यह स्वयं के विषय में अत्यधिक आलोचनात्मक भी होते हैं। यह अक्सर व्यक्ति को सफल होने और जितना संभव हो कार्यान्वित करने के लिए अंतर्नोद करेगा।
- **समय की तात्कालिकता** : टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई असुरक्षा और कम आत्म-सम्मान अक्सर उन्हें समय के साथ चलने के लिए बाध्य करते हैं। ऐसे व्यक्ति एक निश्चित अवधि के भीतर कई कार्य करना चाहते हैं। इस प्रकार, वे चीजों को प्राप्त करने के लिए लगातार जल्दी में होते हैं और परिणामस्वरूप वे तेजी से सोचते हैं, तेज गति से नियोजन करते हैं और तेजी से गतिविधियों को कार्यान्वित हैं और यह उनके दिन के कार्य-काज में भी झलकता है। वे बहुकलात्मक सोच और व्यवहार में भी संलग्न होते हैं, जिसे एक समय में कई गतिविधियों/चीजों को सोचने और आगे बढ़ाने के रूप में वर्णित किया जा सकता है (शफ़र, 2004)।
- **अति-आक्रामकता** : टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अति-आक्रामकता भी प्रदर्शित कर सकते हैं, जो उनके दूसरों के संवेगों में अधिकारों को ध्यान में न रखने वाले, हावी होने वाले व्यवहार के रूप में दिखता है। यह आक्रामकता ऐसे व्यक्तियों में आत्म-सम्मान की कमी से भी उत्पन्न हो सकती है और उनके द्वारा अनुभव की गई कुण्टा के कारण भी हो सकती है।
- **मुक्त विद्वेष**: टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति में दूसरों को नकारात्मक रूप से देखने की अधिक संभावना है और इस प्रकार दूसरों पर भरोसा नहीं करता और उनके विषय में संदेह करता है। जब उन्हें लगता है कि कुछ गलत हो रहा है (सहकर्मी हंसते हुए, एक दुकान के काउंटर पर धीमी गति से बिक्री करने वाला व्यक्ति, सरकारी निर्देश इत्यादि) तो वह मुक्त-विद्वेष प्रदर्शित करता है।
- **आत्म-विनाश की ओर जाना** : टाइप-ए व्यक्तित्व वाले व्यक्ति की जीवन शैली का उन पर बुरा प्रभाव पड़ता है और तथा अक्सर पलायनवाद की तलाश करते हैं और इस तरह वे स्वयं को आत्म-विनाश के रास्ते पर ढकेलते हैं।

टाइप-ए वाले व्यक्ति न केवल तनाव के अधिक शिकार होते हैं, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया था, बल्कि वे नौकरी, स्वास्थ्य, घर और जीवन के संबंध में कम संतुष्टि प्रदर्शित कर सकते हैं। वे ऊर्जा की कमी का भी अनुभव कर सकते हैं और अधिक भावात्मक तनाव और संकट के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

4.2.2 विद्वेष

शेफ़र (2004, पृष्ठ 194) ने विद्वेष को 'दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार क्रोध उत्पन्न होने, और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति' के रूप में वर्णित किया। इस संदर्भ में विद्वेष, ऐसे क्रोध से

संबंधित नहीं है, जो हिंसक व्यवहार की ओर ले जाता है। ऐसा विद्वेष जीवन के सामान्य क्रियानवहन में अनुभव किया जाता है, जैसे कि कोई व्यक्ति कार्यालय की मेज पर चाय बिखेरता है, परिवार का कोई सदस्य कपड़े नहीं लपेटता और उन्हें बैठने की कुर्सी नहीं देता इत्यादि। यह (शेफर, 2004)। ऐसे व्यक्ति अक्सर दूसरों को दोष देने में संलग्न होते हैं, जो बदले में उन्हें उस व्यक्ति के प्रति क्रोध व्यक्त करने के लिए निर्देशित कर सकता है, जिससे उस व्यक्ति के प्रति आक्रामक व्यवहार की संभावना हो सकती है। इस प्रकार, विद्वेष एक ऐसे रवैये की विशेषता है, जो आक्रामक व्यवहार के संदर्भ में संशय, क्रोध और उत्तेजना को प्रकट करने में संदेहजनक या दोषदर्शी है। इस तरह की विद्वेष का दीर्घकालिक प्रभाव नकारात्मक है क्योंकि यह न केवल किसी के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि किसी के सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। विद्वेष और तनाव के बीच संबंध पाए गए हैं (फ़ेलस्टन, 1996; हैकेट एवं अन्य, 2015)। इस प्रकार, विद्वेष को एक ऐसे कारक के रूप में भी कहा जा सकता है जो व्यक्तियों को तनाव के प्रति अधिक प्रवृत्त कर सकता है।

4.2.3 पूर्णतावाद

एक और कारक जो तनाव की प्रवणता को उत्पन्न कर सकता है वह है पूर्णतावाद। पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति को स्वयं और दूसरों से या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी हंल जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं। पूर्णतावाद को आंतरिक पूर्णतावाद (स्वयं से अपेक्षाएँ) और बाहरी पूर्णतावाद (दूसरों से अपेक्षाएँ) में वर्गीकृत किया जा सकता है। आंतरिक पूर्णतावाद वाले व्यक्तियों को स्वयं से उच्च उम्मीदें होंगी और यह न केवल उनके स्वास्थ्य बल्कि उनकी उत्पादकता को भी प्रभावित कर सकता है। यह उनके रिश्ते और आत्म-सम्मान को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। जिन व्यक्तियों में बाहरी पूर्णतावाद होता है, वे अक्सर दूसरों के साथ गलती निकालते हैं और दूसरे कैसे कार्य करते हैं से कभी भी संतुष्ट नहीं होते और इससे उन्हें निराशा के साथ-साथ विद्वेष भी हो सकता है।

निम्नलिखित कुछ मान्यताएँ हैं जो एक आदर्शवादी व्यक्ति की विशेषता हैं (शेफर, 2004):

- जो भी मैं करूँ उसे बखूबी करना चाहिए।
- मुझसे या दूसरों से कोई गलती नहीं होनी चाहिए।
- जिस तरह से चीजों को किया जाना चाहिए उसका हमेशा एक सही तरीका है।
- अगर मैं चीजों को बखूबी नहीं करता तो मैं असफल हूँ।
- अगर मैं गलती करता हूँ, तो मैं पूरी तरह से विफल हूँ।

इस तरह के विश्वास (सब कुछ या कुछ नहीं) को तर्कहीन कहा जा सकता है क्योंकि वे निषेधाज्ञाओं से भरे होते हैं और वे किसी व्यक्ति को विपत्ति के रास्ते पर धकेल सकते हैं। ऐसी मान्यताओं वाले व्यक्ति तर्कसंगत विश्वास वाले व्यक्ति की तुलना में तनाव का अनुभव होने की अधिक संभावना है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो मानता है, यदि वह एक गलती करता है तो वह पूरी तरह से विफल है, वह व्यक्ति

लंबे समय तक दुःख और स्वयं के साथ क्रोध का अनुभव करेगा और भविष्य में कोई प्रयास नहीं करेगा है। हालांकि, एक व्यक्ति जो एक गलती को सीखने के अनुभव के रूप में देखता है, उसके प्रयास करने और सफल होने की अधिक संभावना है और तनाव या क्रोध का अनुभव करने की संभावना कम है। तनाव का अनुभव करने के अलावा, पूर्णतावाद वाले व्यक्ति भी विलंब की संभावना रखते हैं। वे अधिक रक्षात्मक होते हैं और सामान और चीजों के वरण में अधिष्ट होते हैं। इसके अलावा, उन्हें चीजों को भूलना और छोड़ना मुश्किल हो सकता है, इस प्रकार वह जमाखोरी की ओर अग्रसर हो सकते हैं और वे अत्यधिक चीजों में लीन हो सकते हैं।

4.2.4 विलंबन

हमने पहले चर्चा की थी कि पूर्णतावाद से विलंब हो सकता है, लेकिन विलंब भी अपने आप में एक कारक है जो तनाव की प्रवणता का कारण बन सकता है। टालमटोल की प्रवृत्ति को केवल चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद में करने के रूप में वर्णित किया जा सकता है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि उन चीजों या उन गतिविधियों को आकर्षक/सुखद नहीं होने के रूप में या कठिन होने के रूप में देखा जाता है। विलंब तनाव का कारण बन सकता है क्योंकि जो व्यक्ति विलंब करते हैं, वे न केवल स्वयं को दोषी मानेंगे और निंदा करेंगे, बल्कि बाहरी नतीजे भी भुगत सकते हैं (उदाहरण के लिए, परीक्षा शुल्क समय पर भुगतान नहीं किया जाना, एक महत्वपूर्ण रिपोर्ट प्रस्तुत करने में देरी आदि)। विलंब या तो भय से उत्पन्न होता है (उदाहरण के लिए, विफलता या अच्छा करना या दर्द या घनिष्ठता का डर आदि), या यह आलस्य का परिणाम हो सकता है, जहाँ व्यक्ति को प्रयास न करने या आराम की तलाश करने की आदत विकसित होती है (शेफर, 2004)।

4.2.5 अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद

विवशता शब्द को सेलिगमैन द्वारा आगे रखा गया था और इसे विवश बनने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है जब अक्सर उन घटनाओं का सामना करना पड़ता है जिन्हें नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। शेफर (2004, पृ. 215) के अनुसार, सीखी हुई लाचारी को "बुरी घटनाओं की उत्पत्ति को व्यक्तिगत मान लेने की प्रवृत्ति, स्थायी स्वरूप का भाग मान लेने की प्रवृत्ति और यह मान लेने की प्रवृत्ति कि बुरी घटनाएं सभी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में व्याख्या करने की प्रवृत्ति; और सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने के लिए भाग्य या अस्थायी बाहरी बलों को कारण मान लेने की प्रवृत्ति रूप में निराशावाद को परिभाषित किया"। इस परिभाषा में मुख्य बिंदु हैं:

वैयक्तिकरण: वैयक्तिकरण आंतरिक या बाह्य हो सकता है। इस प्रकार, जब एक नकारात्मक घटना या स्थिति का अनुभव होता है, तो व्यक्ति इसका श्रेय आंतरिक रूप से होने या बाहरी रूप से होने को देते हैं। उदाहरण के लिए, परीक्षा में कम अंक प्राप्त करने को आंतरिक रूप से उत्तरदायी ठहराया जा सकता है (परिश्रमशीलता से अध्ययन नहीं करना) या बाहरी रूप से (अनुचित मूल्यांकन)।

स्थायीपन : स्थायीपन स्थायी या अस्थायी होने को प्रदर्शित करती है। व्यक्ति या तो घटना को स्थायी या अस्थायी होने का अनुभव करेगा। उदाहरण के लिए, यदि उसने एक परीक्षा में कम अंक प्राप्त किए हैं, तो इसे या तो उस चीज के रूप में देखा जा सकता है जो हमेशा होगी या सफलता के मार्ग में केवल एक घटना या बाधा के रूप में।

व्यापकता: इसका वर्णन इस प्रकार किया जा सकता है कि क्या एक व्याख्या जीवन के एक या कई आयामों से संबंधित है। इस प्रकार, यह या तो सार्वभौमिक या विशिष्ट हो सकता है। उदाहरण के लिए, 'मैंने एक विषय में कम अंक प्राप्त किए लेकिन दूसरे विषय में अच्छे अंक प्राप्त किए' या 'कम अंक प्राप्त करना अभी तक मेरे जीवन में एक और नकारात्मक घटना है'।

सीखी हुई लाचारी/सीखा निराशावाद से ग्रस्त व्यक्ति तनाव का अनुभव करने के लिए अधिक प्रवृत्त होता है और उसे आशावाद की ओर बढ़ने में सहायता की आवश्यकता होती है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-1

1) टाइप-ए व्यवहार के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए।

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

2) विलंबन क्या है?

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

4.3 तनाव के मध्यस्थ कारक

उपरोक्त कारकों के अलावा, तनाव के कुछ मध्यस्थ कारक भी हैं जिनका उल्लेख करना आवश्यक है। मध्यस्थ/मॉडरेटर्स कारक तनाव और संबंधित प्रतिक्रियाओं के बीच संबंधों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मध्यस्थ कारक व्यक्तियों में उच्च या निम्न तनाव का अनुभव करने को उत्पन्न कर सकता है।

नियंत्रण का अवस्थान (लोकस ऑफ कंट्रोल): नियंत्रण का अवस्थान एक अवधारणा है जिसे 1954 में रोट्टर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और इसे किसी व्यक्ति के पास मौजूद विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या उसके कार्यों के लिए उसको स्वयं उत्तरदायी ठहराया जा सकता है या अन्य घटनाओं,

वस्तुओं, या लोगों को जो उसके नियंत्रण से बाहर है। इस प्रकार, व्यक्ति या तो आंतरिक नियंत्रण उन्मुख होते हैं या बाह्य नियंत्रण उन्मुख हो सकते हैं। नियंत्रण का अवस्थान और तनाव के बीच संबंध देखा गया है और यह पाया गया कि आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्तियों ने बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (घोष, 2015) को प्रदर्शित किया। नियंत्रण के आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों को एक चुनौती के रूप में समझते हैं न कि एक खतरे के रूप में और इस तरह तनाव से बेहतर तरीके से निपटने की स्थिति में हैं।

दृढ़ता: दृढ़ता को प्रतिबद्धता और नियंत्रण की मजबूत भावना रखने वाली चुनौतियों के लिए एक समानता के रूप में वर्णित किया जा सकता है (शेफ़र, 2004, पृष्ठ 236)। सदृढ़ता व्यक्ति आशावादी होते हैं और वे एक तनावपूर्ण स्थिति को बढ़ने के अवसर के रूप में देखते हैं। वे भी कड़ी मेहनत करते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा करने में आनंद आता है। इस प्रकार, अतिदृढ़ व्यक्ति कम दृढ़ व्यक्तियों की तुलना में तनाव से निपटने के लिए बेहतर स्थिति में हैं।

सामाजिक समर्थन: यह तनाव के महत्वपूर्ण मध्यस्थों में से एक है। तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति इससे बेहतर तरीके से निपटने में सक्षम होगा यदि उसके पास पर्याप्त सामाजिक समर्थन है। सामाजिक समर्थन सामग्री उपहार, वित्त, भोजन आदि, या तनाव और सामना करने की रणनीतियों को समझने के लिए सूचना के रूप में हो सकता है। सामाजिक समर्थन प्रकृति में संवेगात्मक भी हो सकता है। सामाजिक समर्थन न केवल तनाव प्रतिक्रिया को कम करता है, बल्कि सामाजिक समर्थन प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को भी तनाव के नकारात्मक प्रभावों का शिकार होने की संभावना कम होती है।

आशावाद एवं निराशावाद: आशावादी व्यक्तियों को तनाव से पर्याप्त रूप से निपटने में सक्षम पाया जाता है। वे तनाव के अनुभव से भी नकारात्मक रूप से प्रभावित नहीं होते हैं। आशावाद स्थिति स्थापन से संबंधित हो सकता है जो व्यक्तियों को तनावपूर्ण स्थितियों से वापस निकलने में सहायता करता है। दूसरी ओर, जो व्यक्ति निराशावादी हैं वे तनाव से प्रभावित हो सकते हैं और उनमें मनोवैज्ञानिक-शारीरिक विकारों के विकसित होने की संभावना है।

लिंग और संस्कृति: उपरोक्त कारकों के अलावा लिंग और संस्कृति की भी तनाव के मध्यस्थ कारकों के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। बहुत हद तक समाजीकरण लिंग के साथ-साथ संस्कृति पर निर्भर हो सकता है जो न केवल व्यक्तित्व बल्कि व्यक्ति के विश्वास और दृष्टिकोण पर भी प्रभाव डाल सकता है। और व्यक्तित्व, विश्वासों और परिप्रेक्ष्य का प्रभाव किस पर भी पड़ सकता है कि व्यक्ति तनाव को कैसे देखता समझता और उससे सामना करता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) नियंत्रण का अवस्थान क्या है?

.....
.....

4.4 सारांश

लोगों में तनाव से निपटने के तरीके में व्यक्तिगत अंतर मौजूद हैं और कुछ लोग तनाव के प्रति उन्मुख होते हैं। सरल शब्दों में तनावोन्मुखता को अधिक तनाव लेने के लिए किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। ऐसे व्यक्ति, जिनमें तनाव की प्रवणता है, वे दूसरों की तुलना में तनाव का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। तनाव की प्रवणता के विपरीत जिनमें 'तनाव प्रतिरोध' है ऐसे व्यक्तियों को तनाव का अनुभव होने की संभावना कम होती है। तनाव की स्थिति में योगदान देने वाले विभिन्न कारकों जैसे व्यक्तित्व, विद्वेष, पूर्णतावाद, विलंब और सीखी हुई/सीखा हुआ निराशावाद जैसे पर चर्चा की गई। टाइप ए व्यक्तित्व अक्सर तनाव के उच्च स्तर से जुड़ा होता है क्योंकि विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति संकट के रूप में तनाव का अनुभव करते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति उनकी प्रतिक्रिया प्रबल और तेज होती है। टाइप-ए व्यवहार के कुछ घटकों में प्रतिष्ठा असुरक्षा, समय की तात्कालिकता, अति-आक्रामकता, मुक्त विद्वेष और आत्म-विनाश की ओर जाना सम्मिलित हैं। विद्वेष को दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार क्रोध उत्पन्न होने, और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। इस तरह के विद्वेष का दीर्घकालिक प्रभाव नकारात्मक है क्योंकि यह न केवल एक के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। शत्रुता और तनाव के बीच और संबंध भी पाए गए हैं। एक और कारक जो तनाव की प्रवणता को उत्पन्न कर सकता है वह है, पूर्णतावाद। पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति स्वयं और दूसरों से या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी हैं जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं। पूर्णतावाद को आंतरिक पूर्णतावाद (स्वयं से अपेक्षाएँ) और बाहरी पूर्णतावाद (दूसरों से अपेक्षाएँ) में वर्गीकृत किया जा सकता है। विलंबन भी एक कारक है जो तनाव की प्रवणता का कारण बन सकता है। विलंबन को केवल समय पर चीजों/गतिविधियों को नहीं करने और बाद में रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है। अंतिम कारक पर चर्चा की गई सीखी हुई असहायता/सीखा हुआ निराशावाद। सीखी हुई लाचारी/सीखा हुआ निराशावाद को बुरी घटनाओं की उत्पत्ति को व्यक्तिगत मान लेने की प्रवृत्ति स्थायी स्वरूप का भाग मान लेने की प्रवृत्ति और यह मान लेने की प्रवृत्ति कि बुरी घटनाएँ सभी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में व्याख्या करने की प्रवृत्ति और सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने के लिए भाग्य या अस्थायी बाहरी बलों को कारण मान लेने की प्रवृत्ति रूप में निराशावाद को परिभाषित किया। इस परिभाषा के प्रमुख बिंदुओं में वैयक्तिकरण, स्थायित्व और व्यापकता सम्मिलित हैं। तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों की चर्चा करते समय, तनाव के मध्यस्थों का वर्णन करना भी महत्वपूर्ण है। मध्यस्थ कारक तनाव और संबंधित प्रतिक्रियाओं के बीच संबंधों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मध्यस्थ कारक व्यक्तियों में उच्च या निम्न तनाव का अनुभव करने को उत्पन्न कर सकता है। नियंत्रण का अवस्थान, दृढ़ता सामाजिक समर्थन, आशावाद एवं निराशावाद और लिंग और संस्कृति सहित तनाव के विभिन्न मध्यस्थों को समझाया गया।

4.5 संदर्भ

- Felsten, G. (1996). Hostility, Stress and Symptoms of Depression. *Personality and Individual Difference*, 21 (4), 461 - 467. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00097-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00097-9)
- Ghosh, M. (2015). *Health Psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.
- Hackett, R. A., Lazzarino, A. I., Carvalho, L. A., Hamer, M., & Steptoe, A. (2015). Hostility and Physiological Responses to Acute Stress in people with Type 2 Diabetes. *Psychosomatic Medicine*, 77(4): 458 – 466. Published online 2015 May 14. Doi: 10.1097/PSY.0000000000000172
- 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.
- Mangal, S. (1984). *Abnormal Psychology*. New Delhi, India: Sterling Publishers.
- Parneswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
- Pestonjee, D. (1999). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.
- Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.
- Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. United States: Thomson Wadsworth.

4.6 शब्दावली

दृढ़ता : दृढ़ता को प्रतिबद्धता और नियंत्रण की मजबूत भावना रखते हुए चुनौतियों के लिए एक समानता का संकेत देने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

विद्वेष : विद्वेष को दूसरों के उद्देश्यों और मूल्यों के प्रति निराशावाद, आसानी से और बार-बार गुस्से में आने और दूसरों के प्रति उस क्रोध को व्यक्त करने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

अधिगत निराशावाद : अधिगत निराशावाद को व्यक्तिगत कारण जो एक स्थायी पैटर्न का भाग और किसी के जीवन के सभी भागों में व्यापक हैं के रूप में बुरी घटनाओं की व्याख्या करने की प्रवृत्ति और भाग्य या बाहरी बलों के कारण जो अस्थायी, और इस एक पहलू तक सीमित हैं के रूप में सकारात्मक घटनाओं की व्याख्या करने की प्रवृत्ति के रूप में निराशावाद को परिभाषित किया जा सकता है।

नियंत्रण का अवस्थान : नियंत्रण का अवस्थान को किसी व्यक्ति की विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या वह कार्यों के लिए स्वयं उत्तरदायी ठहराता है या अन्य घटनाओं, वस्तुओं, उसके नियंत्रण से बाहर के लोगों को।

पूर्णतावाद : पूर्णतावाद को उन अपेक्षाओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को स्वयं एवं अन्य या दोनों से हो सकती हैं और ये अपेक्षाएँ प्रकृति में माँगों से भरी हैं जो शायद ही कभी समझौता करने का मौका छोड़ती हैं।

विलंबन : विलंब को चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद के लिए रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

टाइप-ए व्यक्तित्व : इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले व्यक्ति कुछ उद्देश्यों को प्राप्त करने की जल्दी में होते हैं। इस व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अक्सर प्रतियोगिता पसंद करते हैं, वे अत्यधिक सतर्क होते हैं और पूर्णतावाद प्रदर्शित करते हैं। वे एक निश्चित समय सीमा के भीतर जितना संभव हो सकता है, उससे अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के चिड़चिड़े होने की संभावना भी होती है, उनमें धैर्य की कमी होती है और वे जल्दी गुस्सा भी हो सकते हैं।

4.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए I

1) टाइप-ए व्यक्तिगत के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए।

टाइप-ए व्यक्तिगत के घटकों में प्रतिष्ठा असुरक्षा, समय की तात्कालिकता, अति-आक्रामकता, मुक्त विद्वेष और आत्म-विनाश की ओर जाना सम्मिलित हैं।

2) विलंब क्या है?

विलंब/विलंबन को चीजों/गतिविधियों को समय पर नहीं करने और बाद के लिए रखने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए II

1) नियंत्रण का अवस्थान क्या है?

नियंत्रण का अवस्थान एक अवधारणा है जिसे 1954 में रोट्टर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और इसे किसी व्यक्ति के पास मौजूद विश्वास प्रणाली के रूप में समझाया जा सकता है कि क्या उसके कार्यों के लिए उसको स्वयं उत्तरदायी ठहराया जा सकता है या अन्य घटनाओं, वस्तुओं, उसके नियंत्रण से बाहर के लोगों को।

4.8 इकाई अंत प्रश्न

- 1) टाइप-ए व्यक्तित्व की तनाव की प्रवणता में योगदान देने वाले कारक के रूप में चर्चा कीजिए।
- 2) तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक के रूप में विद्वेष की व्याख्या कीजिए।
- 3) पूर्णतावाद और विलंब के कारकों का वर्णन कीजिए जो तनाव की प्रवणता में योगदान करते हैं।
- 4) अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद की चर्चा कीजिए।
- 5) तनाव के विभिन्न मध्यस्थ कारकों पर चर्चा कीजिए।