
इकाई 6 तनाव का सामना करना (कोपिंग)*

संरचना

- 6.0 उद्देश्य
- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 कोपिंग की परिभाषा और प्रकृति
 - 6.2.1 कोपिंग के लक्ष्य
- 6.3 कोपिंग की शैलियाँ
 - 6.3.1 पूर्वसक्रिय कोपिंग और पृथकरण कोपिंग
 - 6.3.2 संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग
- 6.4 सारांश
- 6.5 संदर्भ
- 6.6 शब्दावली
- 6.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 6.8 इकाई अंत प्रश्न

6.0 उद्देश्य

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

- कोपिंग की प्रकृति पर चर्चा कीजिए और उसके लक्ष्यों की व्याख्या कर सकेंगे; और
- कोपिंग की शैलियों और रणनीतियों की व्याख्या कर सकेंगे।

6.1 प्रस्तावना

सानिया को नृत्य में अपना करियर बनाने में दिलचस्पी थी, लेकिन उसके माता-पिता ने जोर दिया कि वह एक प्रोफेशनल पाठ्यक्रम में प्रवेश ले। उसने अपने माता-पिता को खुश करने के लिए एमबीए कार्यक्रम में प्रवेश लिया लेकिन कार्यक्रम की मांगों के साथ तालमेल नहीं रख पाई। उसने पूरी मेहनत से पढ़ाई करने का पूरा प्रयास किया लेकिन परीक्षा में पर्याप्त अंक नहीं पा सकी। अपनी रुचि को आगे बढ़ाने में सक्षम नहीं होने, अपने माता-पिता के पाठ्यक्रम का अनुसरण करते हुए अनुभव किए गए तनाव की निराशा के परिणामस्वरूप वह हर समय चिड़चिड़ापन और गुस्सा अनुभव करने लगी। दोस्तों के साथ उसके रिश्ते भी प्रभावित हो रहे थे। अंततः, उसने अपने माता-पिता से बात करने का निर्णय किया और उन्हें अपनी रुचि पूरा करने के लिए मना लिया और एक अभिनय कला संस्थान में प्रवेश लिया, जहाँ उसने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और अपने शिक्षकों द्वारा बहुत सराहना पाई।

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

शरण को वह पदोन्नति मिली, जिसकी वह लंबे समय से प्रतीक्षा कर रहा था और वह दुनिया के शीर्ष पर था। लेकिन पदोन्नति के साथ अपार जिम्मेदारियां और कार्य का बोझ बढ़ गया। उसने जो तनाव और अक्रियाशीलता का अनुभव किया, उसके परिणामस्वरूप, उसने त्रुटियाँ करनी शुरू कर दी और स्वयं को दोषों और आलोचनाओं में पाया। जल्दी ही, शरण ने अवसाद के लक्षणों का अनुभव करना शुरू कर दिया और आत्महत्या का प्रयास करने के विचार भी आने लगे। एक दिन ऐसा आया जब उसे अपनी स्थिति का सामना करने में सहायता के लिए एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक के पास ले जाना पड़ा।

ऊपर हमने दो उदाहरणों पर चर्चा की है। एक तरफ जहाँ सानिया प्रभावी रूप से तनाव का सामना करने में सक्षम रही, वहीं शरण को सामना करना मुश्किल हो गया और पेशेवर की सहायता लेनी पड़ी। जैसे ही एक व्यक्ति तनाव का अनुभव करता है, वह उसका सामना करने की प्रयास करेगा और विभिन्न कोपिंग (सामना करने) की रणनीतियों का उपयोग करेगा। ये कोपिंग युक्तियाँ/रणनीतियाँ प्रभावी या अप्रभावी हो सकती हैं।

पिछली इकाई में हमने विभिन्न तनाव प्रबंधन तकनीकों के विषय में चर्चा की गई है। वर्तमान इकाई में, हम कोपिंग की अवधारणा के साथ-साथ विभिन्न कोपिंग की रणनीतियों की व्याख्या करेंगे।

6.2 कोपिंग की परिभाषा और प्रकृति

सरल शब्दों में कोपिंग को उन विधियों के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसमें व्यक्ति अपने द्वारा अनुभव किए गए तनाव से निपटने की प्रयास करता है। इस संदर्भ में, यदि व्यक्ति प्रभावी कोपिंग कौशल को अपनाता है तो तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम हो सकता है और यदि उसके द्वारा अपनाई गई कोपिंग की युक्ति अप्रभावी हो तो वह तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम नहीं हो सकता है।

कोपिंग का अर्थ है "मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रिया जो अक्सर एक नकारात्मक घटना से संबंधित होती है" (रॉकागेलिया, 2014, पृष्ठ 137)। तनावपूर्ण स्थिति के नकारात्मक प्रभावों जो मनोवैज्ञानिक, शारीरिक या सामाजिक हो सकते हैं, को कम करने की दिशा में निर्देशित जानबूझकर किए गए प्रयासों के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है।

कोपिंग को लाजरस और फोल्कमैन द्वारा 1980 में, संज्ञानात्मक और व्यवहार दोनों प्रयासों, जो आंतरिक और बाहरी माँगों को कम करने, दूर करने या स्थायी करने की दिशा में निर्देशित हैं, के रूप में परिभाषित किया गया है। इस प्रकार, तनाव के परिणामस्वरूप किसी व्यक्ति के संसाधनों पर उत्पन्न होने वाली माँगों से निपटने का प्रयास किया जाता है। इस संदर्भ में कोपिंग सहयोगी या उपशामक हो सकती है। उपशामक कोपिंग को संज्ञानात्मक मूल्यांकन या संवेगो से संबंधित संघर्षों के परिणामों से दर्शाया जाता है। दूसरी ओर उपशामक कोपिंग तनावपूर्ण घटना या स्थिति के संज्ञानात्मक पुनर्सृजन के परिणामस्वरूप संवेगों के नियमन द्वारा निरूपित किया जाता

है। इस प्रकार, कोपिंग प्रक्रिया के दौरान या तो समस्या को बदल दिया जाता है या संवेगात्मक विनियमन किया जाता है। (घोष, 2015)

मैथेनी व अन्य (1986) ने कोपिंग को चेतन या अचेतन, स्वस्थ या अस्वास्थ्यकर प्रयास के रूप में परिभाषित किया, जो या तो तनाव को रोकने या समाप्त करने या इसे कमजोर करने या इसके प्रभावों को कम से कम हानिकारक तरीके से सहन करने में सक्षम होने के लिए निर्देशित है।

हान (1993) ने कठिनाइयों के सामने आने पर उनका सामना करने के लिए संसाधनों का उपयोग करने के लिए निर्देशित एक प्रयास के रूप में कोपिंग को समझाया।

बार्ट्राम और गार्डनर द्वारा वर्णित (2008, पृष्ठ 228) कोपिंग विचारों और व्यवहारों की प्रक्रिया है जिसका उपयोग लोग उन परिस्थितियों की आंतरिक और बाहरी माँगों को प्रबंधित करने के लिए करते हैं जिनका मूल्यांकन वह तनावपूर्ण होने या अपने स्वयं के संसाधनों से अधिक होने के रूप में करते हैं। कोपिंग के प्रयास वातावरण की माँगों को प्रबंधित करने, काबू करने, सहन करने, कम करने या दूर करने के लिए होते हैं।

उपरोक्त परिभाषाओं से यह स्पष्ट है कि कोपिंग तनाव कारक से निपटने का एक प्रयास है। कोपिंग का उद्देश्य उस समस्या से निपटना हो सकता है जो व्यक्ति में किसी भी संकट का कारण है या उसके द्वारा अनुभव की गई नकारात्मक संवेगों से निपटना हो सकता है। हालांकि कोपिंग या तो अनुकूलित या कु-अनुकूलित हो सकती है।

एक अनुकूलित कोपिंग न केवल तनाव को कम करती है बल्कि दीर्घकालिक प्रभाव भी डालती है। जबकि, कु-अनुकूलित कोपिंग थोड़े समय के लिए तनाव से राहत प्रदान कर सकती है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। कु-अनुकूलित कोपिंग की कुछ रणनीतियों में शराब या नशीली दवाओं का सेवन, धूम्रपान, जोखिम भरा व्यवहार, स्वयं को अलग-थलग करना, स्वयं के विषय में अधिक आलोचनावादी होना आदि सम्मिलित हैं।

जिस तरह से व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं, उसमें व्यक्तिगत अंतर होता है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व, उत्तेजना के लिए उसका/उसकी सहिष्णुता का स्तर, मनोवैज्ञानिक सद्बृत्ता, गुणारोपण की शैली, असहायता और उसकी/उसके सुसंगतता की भावना के आधार पर भिन्नताएँ मौजूद हो सकती हैं। लिंग के कारण भी अंतर हो सकता है (घोष, 2015)।

व्यक्तित्व न केवल यह निर्धारित करता है कि कोई व्यक्ति तनाव को कैसे देखता है, बल्कि यह भी है कि वह तनाव के प्रति प्रतिक्रिया और तनाव के साथ सामना कैसे करता है। विभिन्न व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अलग-अलग कोपिंग की शैली और रणनीतियों को प्रदर्शित करेंगे। इसी तरह उत्तेजना के लिए उच्च या निम्न आवश्यकता वाले लोग भी अपनी कोपिंग की रणनीतियों में भिन्न होंगे। उत्तेजना की कम आवश्यकता वाले व्यक्ति तनाव से निपटने में इतने सक्षम नहीं होते हैं जैसे कि उत्तेजना (घोष, 2015) की उच्च आवश्यकता वाले होते हैं।

सदृढ़ता और स्थिति स्थपन भी व्यक्तियों की सामना करने की क्षमता को निर्धारित करने में एक भूमिका निभाता है। मनोवैज्ञानिक सदृढ़ता को एक व्यक्ति के स्थिति स्थपन के साथ तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने की क्षमता रूप में वर्णित किया जा सकता है (बारटोन, 1999 कोबासा, 1979)। सदृढ़ता तीन मुख्य पहलुओं अर्थात्, प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती से संबंधित हो सकती है, और ये व्यक्ति (घोष, 2015) द्वारा तनाव प्रतिक्रिया या उससे सामना करने के लिए अपनाई रणनीति को निर्धारित कर सकते हैं।

गुणारोपण की शैली के संदर्भ में, व्यक्ति आशावादी या निराशावादी हो सकते हैं और यह भी व्यक्तियों द्वारा नियोजित कोपिंग की रणनीति निर्धारित कर सकते हैं। निराशावादी व्यक्तियों की तुलना में आशावादी व्यक्तियों में तनावपूर्ण स्थितियों से सामना करने की संभावना बेहतर है।

सेलिंगमैन ने "सीखे गए असहायपन" शब्द को बताया। इस शब्द का प्रयोग "अनुकूलन प्रतिक्रिया के साथ अपरिहार्य सदमे के कारण उत्पन्न हस्तक्षेप का वर्णन करने और एक आशुलिपि के रूप में उस प्रक्रिया का वर्णन करने, जो हमारे व्यवहार में निहित है" के लिए किया गया (सेलिंगमैन, 1972, पृष्ठ 408)। कोपिंग की प्रक्रिया जिस के माध्यम से एक व्यक्ति गुजरता है वह सीखे गए असहायपन के आधार पर भिन्न हो सकती है।

एंड्रनोवस्की, 1987 (घोष, 2015, 169 में उद्धृत) ने सुसंगतता की भावना का वर्णन करते हुए बताया कि यह "धीरज हालांकि गतिशील, विश्वास की भावना है जो:

- 1) एक व्यक्ति के जीवन के दौरान उसके आंतरिक या बाहरी वातावरण से उत्पन्न हुए उत्तेजक' जो संरचना, पूर्वानुमान और खोज योग्य हैं,
- 2) इन उत्तेजनाओं द्वारा उत्पन्न माँगों को पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधन हैं, तथा
- 3) ये माँगों निवेश और जुड़ाव के योग्य चुनौतियाँ हैं"।

पुरुष और महिलाएँ में तनाव से निपटने के तरीके में भिन्न होते हैं। महिलाओं को सकारात्मक आत्म-चर्चा, दूसरों से समर्थन माँगना, लगातार तनावपूर्ण घटना की चिंता करना आदि जैसी कोपिंग की रणनीतियों को अपनाने की अधिक संभावना है, हालांकि वे सीखी गई असहायता को विकसित करने के लिए भी अधिक प्रवण हैं। दूसरी ओर पुरुष शराब और नशीली दवाओं के सेवन जैसी कु जहां अनुकूलित कोपिंग की रणनीतियों में संलग्न हो सकते हैं (घोष, 2015)। इसके अलावा, महिलाओं को कोपिंग की उन रणनीतियों का उपयोग करने की अधिक संभावना होती है, जो एक तनावपूर्ण स्थिति में उनकी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को बदलने के लिए लक्षित करते हैं और पुरुषों की समस्या पर ध्यान केंद्रित करने की संभावना अधिक है (एंडलर और पार्कर, 1990; मटूज; 2004; टॉसेक एवं अन्य, 1994)। इसके अलावा, पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मनोवैज्ञानिक संकट अधिक दिखाई देते हैं। इसके अलावा, अवसाद और चिंता के लक्षण भी दिखाई देते हैं और इसके लिए भी उन कोपिंग रणनीतियों के लिए उत्तरदायी ठहराया जा सकता है जो भावनाएँ केंद्रित होती हैं जो पुरुषों की तुलना में महिलाओं द्वारा अधिक बार उपयोग की जाती हैं (केली एवं अन्य, 2008)। कोपिंग

व्यक्ति द्वारा प्राप्त सामाजिक समर्थन सहित विभिन्न बाहरी पहलुओं के आधार पर भी अलग-अलग हो सकती है या पर निर्भर हो सकती है।

6.2.1 कोपिंग के लक्ष्य

जैसा कि अब हमारे पास कोपिंग करने के अर्थ और परिभाषा के संबंध में स्पष्ट विचार है, आइए अब हम कोपिंग के लक्ष्यों पर चर्चा करते हैं। जैसा कि पहले समझाया गया था, सामना करने का मुख्य लक्ष्य तनाव से निपटना है ताकि व्यक्ति पर इसका प्रभाव कम से कम हो। इसके अलावा, व्यक्तियों द्वारा अपनाई गई कोपिंग की शैलियों में व्यक्तिगत अंतर मौजूद हैं। साथ ही, अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग सामना की रणनीतियाँ प्रभावी हो सकती हैं। इस प्रकार, तनाव से निपटने की प्रक्रिया के दौरान या तो आंतरिक संसाधन या बाहरी संसाधन व्यक्तियों द्वारा उपयोग किए जाते हैं (घोष, 2015)। कोपिंग के कुछ प्रमुख लक्ष्य इस प्रकार हैं (घोष, 2015):

- नकारात्मक पर्यावरणीय परिस्थितियों को कम करके रोग निवृत्ति की संभावना को बढ़ाने के लिए।
- नकारात्मक स्थिति को समायोजित करने में सक्षम होने के लिए।
- एक आत्म-छवि बनाए रखने के लिए जो सकारात्मक एवं संवेगात्मक रूप से संतुलित है।
- सकारात्मक पारस्परिक संबंध सुनिश्चित करने के लिए।

कोपिंग तब प्रभावी कहा जाता है जब यह रोग निवृत्ति की ओर ले जाता है और जब व्यक्ति किसी विषय में एक सकारात्मक आत्म छवि, संवेगात्मक संतुलन और प्रभावी पारस्परिक संबंध बनाए रखने के माध्यम से तनावपूर्ण स्थिति से अनुकूलन करने में सक्षम है कोपिंग प्रभावी है या नहीं, इसका आकलन परिणामों के आधार पर किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, कोपिंग अनुकूलित है या नहीं सुनिश्चित करने के लिए शारीरिक और जैव रासायनिक परिवर्तनों और कार्यप्रणाली का मूल्यांकन किया जा सकता है। एक अनुकूली कोपिंग विभिन्न शारीरिक संकेतकों के नियमन की ओर ले जाएगी। शारीरिक मापकों के अलावा, यदि व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित मनोवैज्ञानिक संकट/डिस्ट्रेस में कमी होती है, तो सामना करने की रणनीति को अनुकूलित कहा जा सकता है। किसी नकारात्मक घटना (उदाहरण के लिए, मृत्यु, तलाक, नौकरी छूटना इत्यादि) का अनुभव होने से पहले की कार्यशीलता को प्राप्त करना या किसी नकारात्मक स्थिति का अनुभव होने से पहले की कार्यशीलता से भी बेहतर कार्यक्षमता का प्रदर्शन करना सफल कोपिंग के संकेतक हैं।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए I

- 1) कोपिंग को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

2) कोपिंग का कोई एक लक्ष्य बताइए।

6.3 कोपिंग की शैलियाँ

जैसा कि कोपिंग की प्रकृति अब स्पष्ट है, आइए हम कोपिंग की शैली और रणनीतियों पर ध्यान दें। कोपिंग की शैलियों को अग्रसक्रिय कोपिंग, परिवर्जित कोपिंग, संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। अग्रसक्रिय कोपिंग और परिवर्जित कोपिंग, कोपिंग की विधि पर आधारित होती हैं और संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग, कोपिंग के केंद्र पर आधारित होती हैं। आइए हम इनमें से प्रत्येक शैली पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

6.3.1 पूर्वसक्रिय कोपिंग और परिवर्जित कोपिंग

कोपिंग में व्यक्ति सीधे तनावपूर्ण स्थिति या घटना का सामना करेगा। इस प्रकार की कोपिंग की शैलियों को अपनाने वाला व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति के विषय में बेहतर विचार विकसित करके सीधी कार्रवाई करेगा।

सक्रिय कोपिंग के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं (घोष, 2015):

चरण-1 संसाधनों का संचय: तनावपूर्ण स्थिति से निपटने में सक्षम होने के लिए, व्यक्ति संसाधनों को संचय करने के प्रयास करेगा, यह सूचना इकट्ठा करने के संदर्भ में भी हो सकता है ताकि तनावपूर्ण स्थिति को बेहतर तरीके से समझा जा सके।

चरण-2 संभावित तनावकारक की पहचान या अनुमान लगाना: एक संभावित तनाव व्यक्ति द्वारा अनुमानित या पहचाना जाता है। उदाहरण के लिए, यदि यह अपेक्षित है कि एक वरिष्ठ अधिकारी एक निश्चित रिपोर्ट के लिए पूछ सकता है, कर्मचारी तनावकारक का अनुमान लगाएगा और पहले से ही रिपोर्ट पर कार्य करना शुरू कर देगा।

चरण-3 प्रारंभिक मूल्यांकन: तनाव उत्पन्न करने की स्थिति का प्रारंभिक मूल्यांकन किया जाता है।

चरण-4 तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए प्रारंभिक प्रयास: प्रारंभिक मूल्यांकन के आधार पर, तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए प्रारंभिक प्रयास किए जाते हैं। यदि ये प्रयास कोई सकारात्मक परिणाम नहीं दिखाते हैं, तो स्थिति से निपटने के लिए कुछ अन्य कार्रवाई की जाती है।

चरण-5 प्रतिक्रिया लेना और उसका उपयोग करना: चरण तीन और चार के आधार पर, प्रतिक्रिया की माँग की जाती है और इसका उपयोग किया जाता है ताकि किसी भी संशोधन और बदलाव को परिणाम दिया जा सके।

परिवर्जित कोपिंग की शैली, जैसा कि नाम से पता चलता है, व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से बचने की प्रयास करेगा या तनावपूर्ण घटना को कम महत्व दे सकता है। इस प्रकार, व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित किया गया व्यवहार उन विचारों या संवेगों से बचने के लिए निर्देशित होता है जो तनावपूर्ण स्थिति के कारण उत्पन्न हो सकते हैं। परिवर्जित कोपिंग शैली का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों को न केवल तनाव और चिंता का अनुभव हो सकता है, बल्कि इससे व्यक्ति के आत्मविश्वास पर भी असर पड़ सकता है (बॉयज़, 2013)। जैसा कि होल्हन एवं अन्य ने कहा (2005) "परिवर्जित कोपिंग में संज्ञानात्मक और व्यवहार संबंधी प्रयास सम्मिलित होते हैं, जो तनावपूर्ण माँगों से सीधे तौर पर इनकार करने, उसे कम करने या अन्यथा उससे बचने की दिशा में उन्मुख होते हैं और संकट और अवसाद से घनिष्ठता से जुड़े होते हैं। परिवर्जित कोपिंग में ऐसे व्यवहार से बचने के लिए, जो नकारात्मक यादों को छेड़ सकता है, उसे टाला जाता है "। नकारात्मक संवेगों को भड़काने वाली स्थितियों से भी बचा जा सकता है। जो व्यक्ति परिवर्जित का उपयोग करते हैं वे अपने लक्ष्य का अनुसरण करना जारी नहीं रख सकते हैं यदि वे उन विचारों का अनुभव करते हैं जो चिंता उत्पन्न करते हैं (बॉयज़, 2013)।

6.3.2 संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग

आइए दिए गए उदाहरण को देखते हैं:

चूंकि सनी को एक नए उच्च अधिकारी को सौंपा गया था, इसलिए सनी को लगा कि उसे अपने सहयोगियों की तुलना में अधिक कार्य दिया गया है और अक्सर उसकी आलोचना भी की जाती है। उसे पता नहीं है कि उसका उच्च अधिकारी ऐसा क्यों कर रहा है, लेकिन कार्य की अधिकता और लगातार आलोचनाएँ उस पर भारी पड़ रही हैं और वह तनाव अनुभव करता है। यहाँ तक कि उसने नींद और भूख भी खो दी। सनी 'के दोस्तों ने सनी में बदलाव देखा क्योंकि वह अपने आप में रहता और हमेशा जैसा नहीं था। उनके कुछ दोस्तों ने उनसे बात करने का निर्णय किया। मुद्दे को समझने के बाद, उनमें से एक, कबीर ने सुझाव दिया कि सनी को सीधे अपने श्रेष्ठ या मानव संसाधन विभाग से बात करनी चाहिए। एक अन्य, केदार ने सुझाव दिया कि उन्हें स्थिति को स्वीकार करने और समायोजित करने की आवश्यकता है और अपना सर्वश्रेष्ठ देने का प्रयास कीजिए।

आप ऊपर के उदाहरण में देख सकते हैं, सनी के दो 'दोस्तों ने दो अलग-अलग सुझाव दिए। कबीर द्वारा दिया गया सुझाव मुख्य रूप से समस्या केंद्रित है जहाँ समस्या को सीधे तरीके से निपटाया जाता है। जबकि, केदार द्वारा दिया गया सुझाव मुख्य रूप से संवेगों के प्रबंधन पर केंद्रित है इसको संवेगात्मक कोपिंग या संवेग केंद्रित कोपिंग कहा जा सकता है।

संवेग केंद्रित कोपिंग को समस्या केंद्रित कोपिंग से अलग किया जा सकता है क्योंकि इसका उद्देश्य तनावपूर्ण स्थिति को संशोधित करने के बजाय उस स्थिति से संबंधित संवेगों को प्रबंधित करना है।

संवेग केंद्रित कोपिंग में तनाव उत्पन्न करने वाली घटनाओं के प्रति संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन सम्मिलित है। "भावना-केंद्रित शैली की रणनीतियों का उद्देश्य नकारात्मक और व्यथित संवेगों, जो एक तनावपूर्ण स्थिति के कारण उत्पन्न हुई हैं, की तीव्रता को कम करना और प्रबंधित करना है ना कि स्वयं उस स्थिति को हल करना है" (गालोर, 2012)। इस प्रकार, यह किसी भी अप्रियता को कम करने की दिशा में किया जाता है जो व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने के परिणामस्वरूप अनुभव करता है। परिवर्जित शैली जिसके विषय में हमने पहले चर्चा की थी वह इस कोपिंग शैली से संबंधित हो सकती है क्योंकि इसमें किसी स्थिति को टालना सम्मिलित है। हालांकि, इस शैली में सकारात्मक पुनर्नवीनीकरण भी सम्मिलित है, जहाँ, स्थिति के सकारात्मक पहलुओं को ध्यान में रखते हुए स्वयं के लाभ और वृद्धि पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। संवेग केंद्रित कोपिंग का उपयोग अक्सर तब किया जाता है जब तनावपूर्ण स्थिति में बदलाव संभव न हो और पुरुषों की तुलना में महिलाओं द्वारा इसका उपयोग किए जाने की संभावना अधिक है (द्योष, 2015)। संवेग केंद्रित कोपिंग शैली का उपयोग करने से व्यक्ति पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करने में सहायता मिल सकती है और इससे व्यक्ति को स्थिति को स्वीकार करने में सहायता मिलेगी और इस तरह से दीर्घकालिक तनाव के अनुभव को कम किया जा सकता है। यह व्यक्तियों को स्पष्ट दिमाग से सोचने और समस्या के समाधान की तलाश करने में भी सहायता करता है। यह जीवन में संतोष भी उत्पन्न कर सकता है और सकारात्मकता ला सकता है। बदले में व्यक्ति की 'उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि हो सकती है जिन्हें संशोधित किया या बदला जा सकता है। संवेग केंद्रित कोपिंग की कुछ रणनीतियों में सम्मिलित हैं, संगीत सुनना, एक डायरी बनाए रखना, ध्यान, व्यायाम इत्यादि। इस कोपिंग की शैली के कुछ कमियाँ यह हैं कि यह उतना प्रभावी नहीं है, क्योंकि तनाव के स्रोत से निपटा नहीं जाता और कोई दीर्घकालिक समाधान नहीं माँगा जाता है।

समस्या केंद्रित कोपिंग में समस्या के स्रोत की पहचान करना सम्मिलित है ताकि या तो इससे निपट सकें या इसे संशोधित कर सकें। अग्रसक्रिय कोपिंग शैली जिस पर हम पहले चर्चा कर चुके हैं, वह समस्या केंद्रित से संबंधित हो सकती है। इसके अलावा, तनावपूर्ण स्थिति का नियंत्रण, इसके विषय में सूचना प्राप्त करना और एक स्थिति में सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं का मूल्यांकन करना भी समस्या केंद्रित कोपिंग में सम्मिलित है, (रॉकागेलिया, 2014)। समस्या केंद्रित कोपिंग का पहला चरण समस्या की पहचान करना है ताकि तनाव का स्रोत स्पष्ट हो। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि

कोपिंग की शैली केवल तभी प्रभावी हो सकती है जब समस्या के संबंध में स्पष्टता हो। उदाहरण के तौर पर, परीक्षा, साक्षात्कार, प्रेजेंटेशन बनाते समय समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली अच्छी तरह से कार्य करती है, जहाँ व्यक्ति जानता है कि तनाव का स्रोत क्या है और ऐसी स्थितियों के कारण होने वाला तनाव भी व्यक्ति द्वारा नियंत्रित किया जाना संभव है। हालांकि, अगर तनाव का स्रोत संवेगों पर आधारित है, तो बेहतर है कि समस्या केंद्रित शैली के बजाय संवेग केंद्रित शैली का उपयोग कीजिए। उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन की मृत्यु उससे तलाक या संबंध विच्छेद से निपटान के दौरान। इसके अलावा, इस शैली में, तनावपूर्ण स्थिति से निपटने की प्रक्रिया में आने वाली बाधाओं से बचना चाहिए और समस्या पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति का साक्षात्कार है, लेकिन समय की कमी के कारण वह इसके लिए तैयारी नहीं कर सका, तो उसके पास साक्षात्कार का सामना करने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के अलावा कोई अन्य विकल्प नहीं है। इस मामले में समय की कमी को एक रोड़ा के रूप में कहा जा सकता है, लेकिन इससे बचने की आवश्यकता है या इसे ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि समय पहले ही बीत चुका है और इसके विषय में कुछ भी नहीं किया जा सकता है। इस कोपिंग की शैली की मुख्य सीमाएँ हैं कि यह हर तनावपूर्ण स्थिति में प्रभावी नहीं हो सकता है और इस तरह सभी व्यक्तियों के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है। हालांकि यह तनाव से निपटने में प्रभावी है और लंबे समय में उपयोगी है।

समस्या निवारण में सम्मिलित विभिन्न रणनीतियों में सम्मिलित हैं, समय का प्रबंधन, समर्थन माँगना, दूसरों से सहायता माँगना, योजना बनाना आदि।

फिर भी 2010 में कार्वर और कॉनर-स्मिथ द्वारा एक और कोपिंग की शैली प्रस्तावित की गई थी जिसे मूल्यांकन-केंद्रित कोपिंग कहा जाता है। इस कोपिंग शैली में, एक व्यक्ति को उसके तनाव के विषय में धारणाओं को एक संज्ञान पुनर्मूल्यांकन के माध्यम से चुनौती दी जाती है (रॉकागोलिया, 2014)।

कोपिंग को जुझारू कोपिंग और सुरक्षात्मक कोपिंग की शैली के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है जैसा कि फोकमैन व अन्य द्वारा कहा गया है। (घोष, 2015)। जुझारू कोपिंग की शैली में, तनाव से निपटने के लिए, व्यक्ति तनाव को दूर कर उससे छुटकारा पाने का प्रयास करता है। जुझारू कोपिंग की शैली में तनाव की जाँच, संसाधन संचय, सीधे तौर पर हमला करने से तनाव से निपटने, तनाव की सहनशीलता और उत्तेजना को कम करना सम्मिलित है (घोष, 2015)।

सुरक्षात्मक कोपिंग की शैली में, संज्ञानात्मक पुनर्गठन होता है ताकि तनावकर्ता से कोई भी और खतरा न हो। इसके अलावा, प्रतिरोध के लिए किसी की अपनी क्षमता को भी मजबूत किया जाता है ताकि तनावकारकों को उत्पन्न होने से रोका जा सके। निवारक शैली में समायोजन सम्मिलित हैं ताकि तनावकारकों से बचा जा सके, माँग के स्तर को समायोजित किया जाता है, व्यवहार पैटर्न जो तनाव की ओर ले जाते हैं उन्हें संशोधित किया जाता है और कोपिंग की शैली के संसाधनों (शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, वित्तीय आदि) को विकसित किया जाता है (घोष, 2015)।

आपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

- 1) पूर्वसक्रिय कोपिंग के चरणों की सूची बनाएँ।

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

6.4 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने कोपिंग (सामना करना) और कोपिंग की शैलियों की परिभाषा और प्रकृति पर चर्चा की है। सरल शब्दों में कोपिंग को उन विधियों के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसमें व्यक्ति अपने द्वारा अनुभव किए गए तनाव से निपटने की प्रयास करता है। कोपिंग को जानबूझकर किए गए प्रयासों के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है जो तनावपूर्ण स्थिति के नकारात्मक प्रभावों, जो कि मनोवैज्ञानिक, शारीरिक या सामाजिक भी हो सकते हैं, को कम करने की दिशा में निर्देशित होते हैं। कोपिंग या तो अनुकूलित या कु-अनुकूलित हो सकती है। एक अनुकूलित कोपिंग की शैली न केवल तनाव को कम करती है बल्कि दीर्घकालिक प्रभाव भी डालती है। जबकि, कु-अनुकूलित कोपिंग थोड़े समय के लिए तनाव से राहत प्रदान कर सकती है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। जिस तरह से व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं, उसमें व्यक्तिगत अंतर होता है। भिन्नताएँ व्यक्तियों के व्यक्तित्व, उत्तेजना के लिए उसकी सहिष्णुता के स्तर, मनोवैज्ञानिक सदृढ़ता, गुणारोपण की शैली, सीखी हुई लाचारी और उसके सामंजस्य के आधार पर मौजूद हो सकती हैं। लिंग के कारण अंतर भी मौजूद हो सकता है। इस इकाई में कोपिंग के लक्ष्यों पर भी चर्चा की गई और कोपिंग के कुछ प्रमुख लक्ष्यों में नकारात्मक पर्यावरणीय परिस्थितियों को कम करके पुनर्प्राप्ति की संभावना को बढ़ाना, नकारात्मक स्थिति को समायोजित करने में सक्षम होना, एक ऐसी छवि को बनाए रखना जो सकारात्मक और संवेगात्मक हो, संतुलन और सकारात्मक पारस्परिक संबंधों को सुनिश्चित करना आदि सम्मिलित है। कोपिंग का प्रभावी तब कहा जाता है जब यह आरोग्यता की ओर ले जाए और जब व्यक्ति अपने विषय में एक सकारात्मक 'आत्म छवि, संवेगात्मक संतुलन और प्रभावी

पारस्परिक संबंध बनाए रखने के माध्यम से तनावपूर्ण स्थिति को अनुकूल करने में सक्षम है'।

कोपिंग की शैलियों को अग्रसक्रिय कोपिंग, परिवर्जित कोपिंग संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। अग्रसक्रिय कोपिंग और परिवर्जित कोपिंग, कोपिंग की विधि पर आधारित होती हैं और संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग, कोपिंग के केंद्र पर आधारित होती हैं। सक्रिय कोपिंग में व्यक्ति सीधे तनावपूर्ण स्थिति या घटना का सामना करेगा। इस प्रकार की कोपिंग अपनाते वाला व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति के विषय में बेहतर विचार विकसित करके सीधी कार्रवाई करेगा। परिवर्जित कोपिंग की शैली में, व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से बचने की प्रयास करेगा या तनावपूर्ण घटना को कम महत्व दे सकता है। संवेग केंद्रित कोपिंग में तनावपूर्ण घटनाओं के प्रति संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन सम्मिलित है जिससे तनाव और समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली में समस्या के स्रोत की पहचान करना सम्मिलित है ताकि या तो इससे निपटा जा सके या इसे संशोधित किया जा सके। संवेग केंद्रित कोपिंग को समस्या केंद्रित कोपिंग से अलग किया जा सकता है क्योंकि इसका उद्देश्य स्थिति को संशोधित करने के बजाय तनावपूर्ण स्थिति से संबंधित संवेगों को प्रबंधित करना है।

अगली इकाई में हम विभिन्न तनाव प्रबंधन तकनीकों के विषय में चर्चा करेंगे।

6.5 संदर्भ

Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, Vol. 51, pp. 72-82.

Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with Stress. *In Practice* 30, 228-231.

Boyes, A. (2013). Avoidance Coping. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-practice/201305/avoidance-coping> on 21/06/2019 at 7:00 pm.

Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.

Galor, S. (2012). Emotion-focused coping strategies. Retrieved from <https://drsharongalor.wordpress.com/2012/03/31/emotion-focused-coping-strategies/> on 22/06/2019 at 3:00 pm.

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

Haan, N. (1993). The assessment of coping, defence, and stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 258-273). New York, NY, US: Free Press.

- Holahan, C., Moos, R., Holahan, C., Brlgk;rgan, P., & Schutte, K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658- 666. doi: 10.1037/0022-006x.73.4.658.
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H & Carpenter, L. L. (2008). Sex Differenced in the use of coping strategies: Predictors of anxiety and depression symptoms. *Depression Anxiety* 25 (10): 839-846 doi: 10.1002/da.20341
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M., & Zola, M. A. (1986). Relative effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 525–533.
- 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.
- Matheny, K. B., Aycok, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Silva Cannella, K. A., (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37,1401-1415.
- Parmeswaran, E. G., & Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
- Pestonjee, D. (1999). *Stress and coping*. New Delhi: Sage Publications.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressors and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 421-430.
- Roncaglia, I. (2014). Coping Styles: A better understanding of stress and anxiety in individuals with autism spectrum conditions through sport and exercise models. *Psychological Thought*, 7(2), 134-143, doi:10.5964/psyc.v7i2.115
- Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.

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

तनाव का सामना
करना (कोपिंग)

Seligman, M. (1972). Learned Helplessness. *Annual Review Of Medicine*, 23(1), 407-412. doi: 10.1146/annurev.me.23.020172.002203.

6.6 शब्दावली

कोपिंग (सामना करना) : सरल शब्दों में कोपिंग (सामना करना) को उन विधियों के रूप में वर्णित किया जा सकता है, जिनसे व्यक्ति अपने द्वारा अनुभव किए गए तनाव से निपटने की प्रयास करता है।

परिवर्जित कोपिंग : परिवर्जित कोपिंग, जैसा कि नाम से पता चलता है, इस कोपिंग की शैली में, व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से बचने की प्रयास करेगा या तनावपूर्ण घटना को कम महत्व दे सकता है।

संवेग केंद्रित कोपिंग : संवेग केंद्रित कोपिंग की शैली में तनाव उत्पन्न करने वाली घटनाओं के प्रति संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन सम्मिलित है।

अग्रसक्रिय कोपिंग : अग्रसक्रिय कोपिंग की शैली में व्यक्ति सीधे तनावपूर्ण स्थिति या घटना का सामना करेगा। इस प्रकार की कोपिंग की शैली अपनाते वाला व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति के विषय में बेहतर विचार विकसित करके सीधी कार्रवाई करेगा।

समस्या केंद्रित कोपिंग : समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली में समस्या के स्रोत की पहचान करना सम्मिलित है ताकि या तो इससे निपटें या इसे संशोधित कर सकें।

6.7 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

1) कोपिंग को परिभाषित कीजिए।

1980 में लाजरस और फोल्कमैन ने, संज्ञानात्मक और व्यवहार दोनों प्रयासों के रूप में कोपिंग को परिभाषित किया, जो आंतरिक और बाहरी माँगों को कम करने, दूर करने या स्थायी करने की दिशा में निर्देशित हैं।

2) कोपिंग (सामना करना) का कोई एक लक्ष्य बताइए।

कोपिंग (सामना करना) के लक्ष्यों में से एक नकारात्मक पर्यावरणीय परिस्थितियों को कम करके आरोग्यता की संभावना को बढ़ाना है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) पूर्वसक्रिय कोपिंग के चरणों की सूची बनाइए।

पूर्वसक्रिय कोपिंग के चरण निम्नानुसार हैं:

चरण 1 संसाधनों का संचय

चरण 2 संभावित तनाव को पहचानना या अनुमान लगाना

चरण 3 प्रारंभिक मूल्यांकन

चरण 4 तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए प्रारंभिक प्रयास

चरण 5 प्रतिक्रिया प्राप्त करना और उस का उपयोग करना

2) समस्या केंद्रित कोपिंग क्या है?

समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली में समस्या के स्रोत की पहचान करना सम्मिलित है ताकि या तो इससे निपट सकें या इसे संशोधित कर सकें।

6.8 इकाई अंत प्रश्न

- 1) कोपिंग को परिभाषित कीजिए और इसके लक्ष्यों पर चर्चा कीजिए।
- 2) कोपिंग की प्रकृति का वर्णन कीजिए।
- 3) अग्रसक्रिय कोपिंग की शैली में सम्मिलित चरणों का वर्णन कीजिए।
- 4) अग्रसक्रिय और परिवर्जित कोपिंग की शैली पर चर्चा कीजिए।
- 5) संवेग केंद्रित कोपिंग और समस्या केंद्रित कोपिंग की शैली का वर्णन कीजिए।



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY