
इकाई 4 तनाव का प्रभाव*

इकाई की रूपरेखा

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव
- 4.3 प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव
- 4.4 संबंधों पर तनाव का प्रभाव
- 4.5 सारांश
- 4.6 संदर्भ
- 4.7 शब्दावली
- 4.8 आपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 4.9 इकाई अंत प्रश्न

4.0 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप:

- स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों की चर्चा कर सकेंगे;
- प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभावों का वर्णन कर सकेंगे; और
- संबंधों पर तनाव के प्रभावों की व्याख्या कर सकेंगे।

4.1 प्रस्तावना

समीर के माता-पिता को हमेशा उससे बहुत उम्मीदें थीं। वे चाहते थे कि वह आईएएस (IAS) अधिकारी बने। हालांकि समीर को संगीत में अपनी रुचि को आगे बढ़ाने में अधिक रुचि थी। वह एक उत्कृष्ट गिटार वादक था। लेकिन अपने माता-पिता के दबाव में उन्होंने आई.ए.एस (IAS) की परीक्षा की तैयारी प्रारंभ कर दी। उन्होंने अपनी पूरी कोशिश की, लेकिन समय के साथ-साथ वह थकान, नींद न आना और भूख न लगने का अनुभव करने लगे। वह जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगे। समीर द्वारा प्रदर्शित लक्षणों के लिए चिकित्सक कोई शारीरिक कारण नहीं खोज सके। तनाव (बाहरी दबाव के साथ-साथ संघर्ष के कारण जो उनके मन में संगीत के प्रति अपनी रुचि को आगे बढ़ाने या अपने माता-पिता की इच्छा के अनुसार आईएएस अधिकारी बनने के संबंध में था) ने उनके स्वास्थ्य पर एक बुरा प्रभाव डाला था।

टिस्का को हाल ही में अपने संस्थान के उप निदेशक के पद पर पदोन्नत किया गया था। वह अपनी नई पदस्थापन को लेकर बहुत उत्साहित थी। हालांकि, नई पदस्थापन का अर्थ अधिक जिम्मेदारियाँ और कार्यभार था। उसे सबसे अच्छा करने की कोशिश के बावजूद, उसने अनुभव किया कि उसके तत्कालिक पर्यवेक्षक कभी भी उससे खुश नहीं लगते थे और हमेशा उसके कार्य में दोष ढूँढते थे। टिस्का बहुत ज्यादा चिड़चिड़ी हो गई थी, आसानी से अपने अधीनस्थों और सहकर्मियों से नाराज हो जाती और उसके परिवार

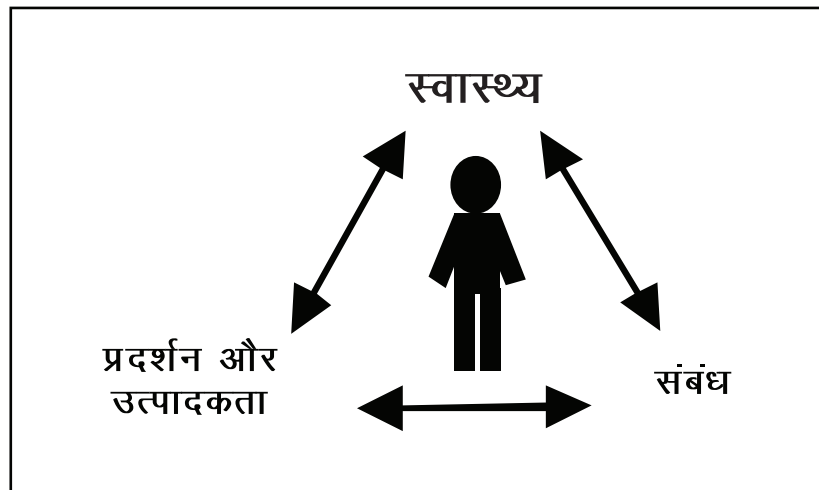
*प्रो. सुहास शेटगोवेकर, प्राध्यापक (मनोविज्ञान), सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

और दोस्तों के साथ उसके पारस्परिक संबंध उसके व्यवहार के कारण प्रभावित हो रहे थे। उसे साँस लेने में भी तकलीफ होने लगी थी और उसे उच्च रक्तचाप भी हो गया था। कार्य के दबाव के साथ-साथ निरंतर आलोचनाओं और अपने पर्यवेक्षक से सराहना की कमी के कारण टिस्का के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा था।

उपरोक्त उदाहरणों में, हम देख सकते हैं कि तनाव और तनावपूर्ण स्थितियों का इन व्यक्तियों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा। हम न केवल उस तनाव, जो व्यक्ति की इष्टतम सीमा से अधिक है एवं व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालेगा, बल्कि सोदाहरण यह भी दर्शाते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति के तनाव पर प्रतिक्रिया करने के तरीके में व्यक्तिगत अंतर होते हैं। आप उन बच्चों के संपर्क में आए होंगे जो परीक्षा से पहले इतने तनाव में आ जाते हैं कि वे बीमार पड़ जाते हैं और उन बच्चों के संपर्क में भी जिन्हें अधिक तनाव का अनुभव नहीं होता है। इसके अलावा, अंतर उस प्रभाव में भी मौजूद हो सकता है जो तनाव से व्यक्तियों पर होता है। उदाहरण के लिए, कुछ मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित हो सकते हैं, जबकि, अन्य लोग तनाव से संबंधित शारीरिक लक्षणों को अधिक प्रदर्शित कर सकते हैं।

पिछली इकाइयों में, जो कि इकाइयां एक, दो और तीन हैं, में हमने तनाव की अवधारणा, प्रकृति, स्रोतों, लक्षणों और यहाँ तक कि तनाव के प्रतिरूपों के विषय में चर्चा की थी। हमने विभिन्न कारकों के विषय में भी चर्चा की जो तनाव की प्रवणता में योगदान करते हैं। इस प्रकार, अब तक आपने एक अवधारणा विकसित कर ली होगी कि तनाव क्या है। वर्तमान इकाई में हम मुख्य रूप से तनाव के प्रभावों पर ध्यान देंगे। तनाव अलग-अलग विधियों से व्यक्तियों को प्रभावित कर सकता है। कुछ व्यक्तियों में यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है और अन्य में यह उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इस प्रकार, तनाव के प्रभावों को समझना प्रासंगिक है। वर्तमान इकाई में हम स्वास्थ्य, प्रदर्शन और उत्पादकता और संबंध पर तनाव के प्रभावों पर चर्चा करेंगे। कहने की आवश्यकता नहीं है कि ये तीनों आपस में जुड़े हुए हैं और इनमें से एक पर तनाव के प्रभाव दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं (जैसा कि चित्र 4.1 में दिखाया गया है)। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति तनाव के कारण अक्सर बीमार पड़ता है तो उसकी उत्पादकता कम हो जाएगी। किसी भी समस्या का सामना करने वाले व्यक्ति को तनाव का विकास हो सकता है और इससे उसके प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है।

चित्र 4.1 : तनाव के प्रभाव परस्पर जुड़े होते हैं।



4.2 स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव

तनाव का एक व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। हृदय संबंधी विकार, दर्द और पीड़ा, अल्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, हाइपरथायरायडिज्म और यहाँ तक कि कैंसर जैसी कई बीमारियों के लिए तनाव को उत्तरदायी ठहराया जा सकता है।

तनाव व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डाल सकता है और इस प्रकार व्यक्ति आसानी से विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है और जल्दी बूढ़ा हो सकता है। जब कोई व्यक्ति तनाव का सामना कर रहा होता है, तो संसाधन और ऊर्जा को शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली से उन प्रणालियों की तरफ ले जाया जाता है जो तनाव प्रतिक्रिया में अधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं (जैसा कि संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया और सामान्य अनुकूलन संलक्षण के तहत भी चर्चा की थी) और इस प्रकार, वे व्यक्ति जो लंबे समय तक तनाव का अनुभव करते हैं उनमें संक्रमण विकसित होने का खतरा होता है क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है।

तनाव से व्यक्तियों में हृदय संबंधी विकारों का विकास हो सकता है। जब तनाव का अनुभव होता है, तो होने वाले शारीरिक परिवर्तनों में से एक यह है कि धड़कन की दर बढ़ जाती है और साथ ही रक्तचाप में वृद्धि होती है। जैसे कि तनाव का अनुभव होने पर हृदय तीव्र गति में आ जाता है और अधिक मेहनत करता है। लंबे समय तक तनाव के कारण हृदय अधिक समय तक कार्य करता रहेगा और इससे हृदय संबंधी विकारों का विकास हो सकता है। इसके अलावा, व्यक्ति की जीवनशैली, जिसमें आहार और पोषण, शारीरिक व्यायाम, शराब और नशीले पदार्थों का सेवन इत्यादि सम्मिलित हैं भी इस तरह के विकार में योगदान दे सकते हैं।

लंबे समय तक तनाव उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है क्योंकि सहानुभूति तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है और रक्तचाप बढ़ जाता है और लंबे समय तक बढ़ा रहता है। रक्तचाप लंबे समय तक उच्च रहने पर हृदय संबंधी विकारों को उत्पन्न कर सकता है और स्ट्रोक और गुर्दे से संबंधित विकारों को भी उत्पन्न कर सकता है। ग्लूकोज और फ़ैटी एसिड भी जमा हो सकता है अगर किसी व्यक्ति को लंबे समय तक उच्च रक्तचाप रहे, तो धमनी में थक्के जम सकते हैं। इसके अलावा, जब एक व्यक्ति तनाव से गुजर रहा होता है (यह संघर्ष या पलायन प्रतिक्रियाओं के तहत चर्चा की गई थी) तो कैटेकोलामाइन और कॉर्टिकोस्टेरोइड का स्राव, धमनियों और हृदय पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

हम कभी-कभी उन बच्चों के संपर्क में आते हैं जिनका पेट परीक्षा से पहले खराब हो जाता है। यह उनके द्वारा अनुभव किए गए तनाव के कारण भी हो सकता है। लंबे समय तक तनाव के परिणामस्वरूप, व्यक्ति को अल्सर, उद्दीप्य आन्त्र संलक्षण और आंत्र में सूजन संबंधी रोग भी विकसित हो सकता है। जब तनाव का अनुभव होता है तो सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की सक्रियता से हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पेप्सिन का अतिरिक्त उत्पादन हो सकता है जो बदले में पेटिक अल्सर का कारण बन सकता है।

तनाव उन कारकों में से एक है जिससे व्यक्तियों में दम की बीमारी भी विकसित हो सकती है। दमा श्वसन सम्बन्धी रोग है जो सूक्ष्म श्वासन नलिकाओं सम्बन्धी वायु मार्ग अवरुद्ध होने पर होता है। यह रुकावट बलगम, फुलावट या ऐंठन के कारण हो सकती है (घोष, 2015)।

दीर्घकालिक तनाव व्यक्तियों में कैंसर को भी उत्पन्न कर सकता है। तनाव व्यक्तियों में अर्द्धशीर्षीय यंत्रणा का कारण भी बन सकते हैं। अर्द्धशीर्षीय यंत्रणा/माइग्रेन सिरदर्द हैं जो व्यक्ति को सिर के एक तरफ लंबे समय तक अनुभव हो सकता है। तनाव का प्रतिरक्षा प्रणाली पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव हाइपरथायरायडिज्म का कारण बन सकता है, क्योंकि लंबे समय तक तनाव का अनुभव थायरॉयड ग्रंथि को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, ग्रंथि (जो चयापचय के साथ-साथ विभिन्न शारीरिक कार्यों के विनियमन के लिए उत्तरदायी है) को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, तनाव न केवल पिट्यूटरी ग्रंथि से हार्मोन के स्राव को प्रभावित कर सकता है, जो थायरॉयड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, बल्कि टी-3 हार्मोन, यानी ट्राईआयोडोथायरोनिन में रूपांतरण को कम करता है (लुटज़, 2019)। इस प्रकार, थायरॉयड ग्रंथि की कार्यप्रणाली प्रभावित हो सकती है। तनाव के अनुभव के रूप में विभिन्न हार्मोन भी स्रावित होते हैं और इससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ सकता है।

इसके अलावा, तनाव दुर्चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है। जब किसी व्यक्ति द्वारा तनाव का अनुभव किया जाता है, तो न्यूरोट्रांसमीटर (न्यूरोन्स के बीच संकेत देने वाले रसायन) सेरोटोनिन और एड्रेनालिन का स्राव होता है। इन न्यूरोट्रांसमीटरों के स्राव के बाद, तनाव से संबंधित हार्मोन स्रावित होते हैं और ये मस्तिष्क के उस क्षेत्र पर प्रभाव डाल सकते हैं जो स्मृति और प्रभाव के विनियमन से संबंधित हैं। जब किसी व्यक्ति द्वारा लंबे समय तक तनाव का अनुभव किया जाता है, तो इन प्रणालियों के कार्य करने के तरीके पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और परिणामस्वरूप व्यक्ति को मानसिक दुर्चिंता और अवसाद विकसित होने का खतरा होता है। इसके अलावा, अवसाद को प्रतिरक्षा प्रणाली की विस्तारित सक्रियता से भी जोड़ा जा सकता है, जो कि समय की अवधि में किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव किए गए तनाव का परिणाम है (क्रैनेज, 2018)।

अत्यधिक तनाव अभिघातज उत्तर तनाव विकार [Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)], के विकार को भी उत्पन्न कर सकता है। अभिघातज उत्तर तनाव विकार एक व्यक्ति में एक दर्दनाक स्थिति का अनुभव करने के बाद विकसित हो सकता है। आपने एक युद्ध के बाद अभिघातज उत्तर तनाव विकार विकसित करने वाले सैनिकों के विषय में सुना होगा, या उन लोगों के विषय में जो भूकंप या सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदा का सामना करने के बाद अभिघातज उत्तर तनाव विकार विकसित करते हैं। अभिघातज उत्तर तनाव विकार के लक्षणों में दर्दनाक घटना के विषय में स्मृतियाँ और अनियंत्रित विचार सम्मिलित हैं। यह तनाव से संबंधित हार्मोन और न्यूरोट्रांसमीटर के कार्य-काज के व्यवधान से जुड़ा हुआ है जिनका स्राव सामान्य रूप से तनाव का अनुभव होने के बाद होता है (क्रैनेज, 2018)।

तनाव व्यक्ति को हानिकारक व्यवहार में भी लीन कर सकता है ताकि वह उसका सामना कर सके जिसमें नशीले पदार्थ का उपयोग (शराब, नशीली दवाओं आदि) भी सम्मिलित हो सकता है। यह न केवल व्यसन का कारण बन सकता है, बल्कि स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। तनाव से गुजरने वाले व्यक्ति अस्वस्थ जीवनशैली में भी लीन हो सकते हैं, जैसे कि व्यायाम करना, पोषक आहार करना और संतुलित भोजन शैली अपनाना।

इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव किसी के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसके अलावा, यह किसी की जीवन शैली और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकता है जो बदले में किसी के समग्र स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) तनाव के कारण होने वाली पाँच बीमारियों की सूची बनाइए।

.....

.....

.....

2) तनाव कैसे व्यक्तियों के हृदय विकारों का कारण बन सकता है?

4.3 प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव का प्रभाव

जब हम प्रदर्शन और उत्पादकता के विषय में बात करते हैं, तो यह व्यक्ति का समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता हो सकती है और यह कार्य के संदर्भ में प्रदर्शन और उत्पादकता भी हो सकती है। इससे पहले कि हम कार्य के संदर्भ में प्रदर्शन और उत्पादकता पर चर्चा करते हैं कि तनाव संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को कैसे प्रभावित कर सकता है, जोकि प्रदर्शन और उत्पादकता की कुंजी है।

तनाव व्यक्ति के संज्ञानात्मक कार्य-काज या प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। वास्तव में, समय की लंबी अवधि में अनुभव किए गए तनाव से संज्ञानात्मक कार्य काज में गिरावट आ सकती है और यह मनोभ्रंश के होने से भी संबंधित है (स्कॉट एवं अन्य, 2015)।

दीर्घकालिक तनाव व्यक्ति की याददाश्त, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होती है। लगातार तनाव दुर्चिंता, भूलने, संगठन की कमी, निर्णय की कमी, सोचते रहना और निराशावादी होने का कारण भी बन सकता है, और इन सभी के कारण व्यक्ति के समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है।

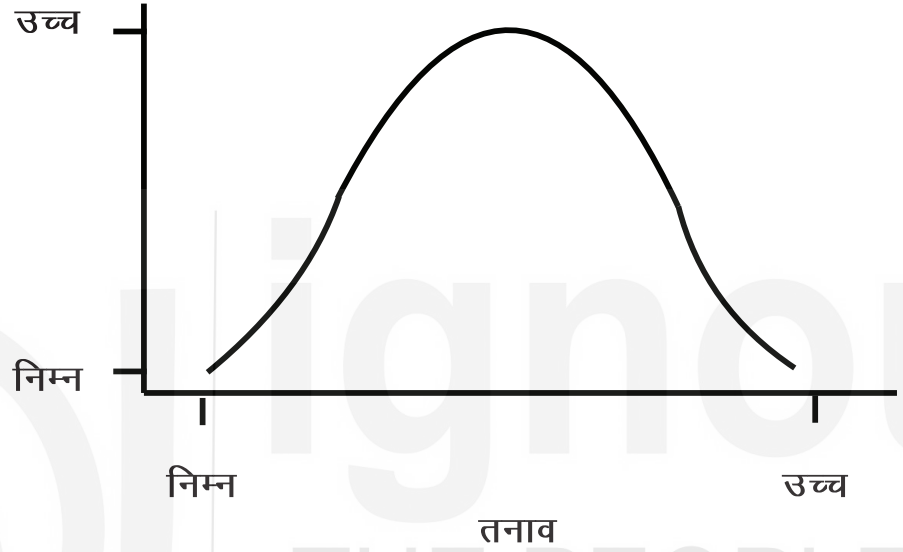
तनाव का एक व्यक्ति के कार्यकारी क्रियाशीलता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसमें योजनाएँ बनाना, तर्क करना, किसी के जीवन का प्रबंधन, समस्या-समाधान आदि जैसे कार्य सम्मिलित हैं। इसका श्रेय तनाव से उत्पन्न होने वाले अधिभार को दिया जा सकता है, जहाँ व्यक्ति के संसाधनों को तनाव से सामना करने की ओर मोड़ दिया जाता है। इस प्रकार, तनाव में एक व्यक्ति अच्छी तरह से याद नहीं कर सकता है, समस्या-समाधान में लीन नहीं हो सकता है और पूरी तरह से ध्यान लगाने में सक्षम नहीं हो सकता है।

जब कोई व्यक्ति तनाव का सामना कर रहा होता है, तो उसका/उसके संज्ञानात्मक प्रदर्शन के साथ-साथ निर्णय लेने की क्षमता नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकती है और इस प्रकार तनाव में व्यक्ति द्वारा परिधीय उत्तेजनाओं की जाँच की जाती है, वह निर्णय लेने में आसान रास्ते (ह्युरिस्टिक्स) का चुनाव कर सकता है। तनाव में रहने वाले व्यक्ति अपने प्रदर्शन में जटिलता का अनुभव कर सकते हैं और सोच के ऐसे तरीके प्रदर्शित कर सकते हैं जो संकीर्ण है। तनाव के तहत, व्यक्ति जटिल परिस्थितियों का विश्लेषण करने या सूचना का दक्ष प्रयोग करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं (कवनघ, 2005)।

तनाव जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में अनुभव किया जाता है, वह व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जाने वाले नकारात्मक मनोवृत्ति का भी परिणाम हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को थकान का अनुभव हो सकता है, जो उसके ध्यान देने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है (स्कॉट एवं अन्य, 2015)।

तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंध के विषय में चर्चा करते समय, उल्टे-यू से संबंधित परिकल्पना पर चर्चा की जा सकती है। उलटा-यू को याक्स-डोडसन नियम भी कहा जाता है जो उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच संबंध को दर्शाता है। इसे रॉबर्ट यक्स और जॉन डिलिंघम डोडसन ने 1908 में रखा था। उल्टे-यू का आरेखीय चित्र 4.2 में दर्शाया गया है। जैसा कि चित्र में देखा जा सकता है कि तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि कुछ बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ता रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन जैसे ही यह कुछ इष्टतम स्तर से परे चला जाता है, प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होगा।

चित्र 4.2 : उलटा-यू



इस प्रकार, तनाव किसी के प्रदर्शन और उत्पादकता को जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रभावित कर सकता है, जिसमें शैक्षणिक, कार्यस्थल आदि सम्मिलित हैं।

जैसा कि पहले चर्चा की गई है, तनाव का संज्ञानात्मक क्रियाशीलता पर प्रभाव पड़ सकता है, यहाँ तक कि इसके पतन की ओर अग्रसर हो सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले छात्र संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में इस तरह की गिरावट का अनुभव कर सकते हैं। ऐसे छात्र विषय-वस्तु पर ध्यान नहीं दे पाते हैं और जो उन्होंने सीखा है उसे भी भूल सकते हैं। आपने इसे विशेष रूप से परीक्षा तनाव के परिणामस्वरूप देखा होगा। हो सकता है कि छात्र परीक्षा में प्रश्नों का उत्तर अच्छी तरह से न दे पाएँ क्योंकि वे सूचना को याद नहीं कर सकते थे। ऐसे विद्यार्थियों को न केवल शिक्षा से तनाव का अनुभव होगा, बल्कि वे विभिन्न स्रोतों से विभिन्न तनावों का सामना कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, माता-पिता, शिक्षकों और महत्वपूर्ण दूसरों के दबाव, जीवन में अच्छा करने के लिए आंतरिक दबाव, प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव और भविष्य के विषय में अनिश्चितता आदि। यह सब न केवल उनके स्वास्थ्य बल्कि उनके संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे उनके प्रदर्शन और उत्पादकता पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।

आइए चर्चा करते हैं कि तनाव का कार्यस्थल पर प्रदर्शन और उत्पादकता पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। जब कर्मचारी लंबे समय तक तनाव का अनुभव करते हैं, तो परिणाम भावात्मक थकावट कर्मचारियों के बीच संगठनात्मक प्रतिबद्धता और उच्च कारोबार में कमी आना हो सकता है (कांवर, 2005)। घटी हुई कार्यक्षमता, नौकरी से असंतोष और यहाँ तक कि अनुपस्थिति भी तनाव से संबंधित हो सकती है (माइनर, 1992)। अक्सर तनाव में रहने वाले व्यक्तियों को उन व्यक्तियों जो किसी तनाव का अनुभव नहीं कर रहे होते हैं,

की अपेक्षा किसी कार्य को पूरा करने में अधिक समय लगता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति खराब समय प्रबंधन भी प्रदर्शित कर सकते हैं। यह विशेष रूप से सच है जब अनुभव किया गया तनाव व्यक्ति के इष्टतम स्तर से ऊपर है, इसलिए वह अच्छी तरह से उसका सामना करने में सक्षम नहीं है और जिस तरह से वह समय का प्रबंधन करता है उसमें बाधा आ सकती है। इसके अलावा, समय का प्रबंधन करने में असमर्थता, समय-सीमा के अनुसार पूरा कार्य आगे तनाव का कारण बन सकता है। ऐसे व्यक्ति समय की पाबंदी की कमी को भी प्रदर्शित कर सकते हैं, जिसकी लागत संगठन को कार्य-घंटों के रूप में लग सकती है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति भी लंबे समय के लिए नौकरियों से अनुपस्थित रह सकते हैं। यह मुख्य रूप से नकारात्मक प्रभाव के कारण हो सकता है जो तनाव से उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

तनाव में रहने वाले व्यक्ति अपने कार्य की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं और यह उत्पादकता को प्रभावित कर सकता है, यहाँ तक कि दुर्घटनाओं का कारण भी बन सकता है, खासकर, अगर व्यक्तियों की गतिविधि में मशीनरी/रसायनों के साथ कार्य करना सम्मिलित है।

तनाव व्यक्तियों की टीमवर्क और समूहों में कार्य करने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है (कवनघ, 2005)। जब व्यक्ति तनाव में होते हैं तो संवाद सम्प्रेषण में बाधा आ सकती है। व्यक्तियों के समूहबद्ध होने की संभावना भी अधिक होती है। सामूहिक निर्णय के परिणामस्वरूप, एक समूह के सदस्य एक सर्वसम्मति से निर्णय पर पहुँच सकते हैं जो सही या तर्कसंगत नहीं हो सकता है। इस प्रकार, तनाव का कार्यस्थल पर बातचीत और संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो बदले में समूह के कार्य को प्रभावित कर सकता है।

कर्मचारी टेक्नोस्ट्रेस का भी अनुभव कर सकते हैं, तनाव जो प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ सामना करने की क्षमता की कमी के कारण अनुभव किया जाता है। टेक्नोस्ट्रेस प्रदर्शन और उत्पादकता को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, न केवल इसलिए कि व्यक्ति प्रौद्योगिकी को समझने में सक्षम नहीं है, बल्कि इसलिए भी कि उसके कार्य के लक्ष्यों और गतिविधियों के प्रभावित होने से निराशा उत्पन्न हो सकती है।

इस संदर्भ में, हमें एक और शब्द के विषय में भी चर्चा करने की आवश्यकता है जो 'बर्नआउट' है। पेस्टनजी (1999, पृष्ठ 23) ने बर्नआउट को "तनाव के अनुभव का अंत होना जिसका ठीक से सामना नहीं किया गया हो, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, विचलित, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचा देखना और स्वास्थ्य की समस्याएँ होना (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या)" के रूप में परिभाषित किया। इस प्रकार कर्मचारी, बर्नआउट स्ट्रेस सिंड्रोम [Burnout Stress Syndrome (BOSS)] का अनुभव कर सकते हैं। एक व्यक्ति में बर्नआउट स्ट्रेस सिंड्रोम का विकास व्यक्ति के ऊर्जा स्तर में कमी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, असंतोष और निराशावाद के साथ-साथ किसी कार्य को करने में दक्षता की कमी और अनुपस्थिति का भी नेतृत्व कर सकता है (पैस्टनजी, 1992)।

इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव व्यक्ति के कार्य जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। तनाव का सामना करने वाले व्यक्ति के न केवल कार्य की गुणवत्ता को नुकसान होगा, बल्कि तनाव व्यक्ति के कार्य जीवन संतुलन पर भी प्रभाव डाल सकता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

1) उल्टा-यू क्या है?

.....

.....

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

नीचे दिए गए स्थान में उलटे-U का चित्र बनाइए।

2) बर्नआउट क्या है?

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

4.4 संबंधों पर तनाव का प्रभाव

व्यक्ति किसी द्वीप की तरह नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे पर निर्भर हैं। वे अलगाव में कार्य नहीं कर सकते हैं और विभिन्न गतिविधियों के साथ-साथ समर्थन के लिए एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण आयाम दूसरों के साथ उसका संबंध है। तनाव का व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

जैसा कि हमने पहले की इकाइयों में चर्चा की है, कि एक व्यक्ति द्वारा तनाव का अनुभव किया जाता है, वह चिड़चिड़ा हो जाएगा और क्रोध भी व्यक्त कर सकता है। इससे दूसरों के साथ उसके रिश्ते पर असर पड़ सकता है। इसके अलावा, तनाव से गुजरने वाले व्यक्ति स्वयं को अलग कर सकते हैं या विचलित हो सकते हैं या अपने जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों के प्रति कम लगाव प्रदर्शित कर सकते हैं। काफी समय तक तनाव का अनुभव करने से भी संसाधनों को कम करने में कमी आ सकती है, इस प्रकार तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति भी दूसरों के मुकाबले कम धैर्यवान होता है।

व्यक्तियों द्वारा नियोजित सामना करने की अपर्याप्त रणनीतियों से ऐसे व्यवहार भी हो सकते हैं जो दूसरों के साथ व्यक्ति के रिश्ते को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, तनाव के परिणामस्वरूप, व्यक्ति मादक द्रव्यों (शराब और नशीली दवाओं का सेवन) में लीन हो सकते हैं और समय के साथ इस तरह के व्यवहार दूसरों के साथ उसके संबंध को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

तनाव से पारस्परिक संघर्ष भी हो सकता है जिसके परिणामस्वरूप रिश्तों पर फिर से नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे व्यक्ति जो तनाव में हैं, वे कुछ बातें कह सकते हैं

या कुछ गलतियाँ कर सकते हैं, जिसे करने से बचना चाहिए। यहाँ तक कि निर्णय लेने और व्यक्ति की समस्या-समाधान की क्षमता भी प्रभावित हो जाती है और जैसा कि हमने कुछ निर्णयों पर चर्चा की है, वह उन रणनीतियों को हल करने या लेने में समस्या उत्पन्न करता है, जिन्हें वह नियोजित कर सकता है, दूसरों के साथ उसके संबंधों को प्रभावित कर सकता है और पारस्परिक संघर्ष विकसित कर सकता है।

तनाव में रहने वाला व्यक्ति भी अधिक संवेदनशील हो सकता है और दूसरों द्वारा कही गई कुछ बातों से, जानबूझकर या अनजाने में नाराज हो सकता है। ये सभी दूसरों के साथ संबंधों में बाधा डाल सकते हैं और रिश्ते की समस्याएँ आगे चलकर व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकती हैं।

जैसा कि इस इकाई के पहले भाग में चर्चा की गई थी, तनाव संवाद सम्प्रेषण को भी प्रभावित कर सकता है और इस प्रकार तनाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति जो कहना चाहता है उसे परिष्कृत नहीं कर सकता और कठोर और अप्रिय भाषा का उपयोग करने के लिए प्रेरित हो सकता है, जिसका प्रयोग अन्यथा उसने नहीं किया होगा। परिणामस्वरूप दूसरा व्यक्ति बुरा या आहत अनुभव कर सकता है। इससे रिश्तों पर असर पड़ सकता है। नौकरियाँ और कार्य से संबंधित गतिविधियाँ अधिक से अधिक जटिल हो गई हैं और कार्य पर अनुभव होने वाला तनाव भी बढ़ा है और यह व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन पर भी हावी हो सकता है।

अक्सर, व्यक्ति अपने तनाव से निपटने की बजाय इसे दबा लेते हैं और इसे व्यक्त नहीं करते हैं, ऐसे में व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण दूसरों, विशेष रूप से जीवनसाथी, के लिए यह संभव नहीं हो पाता कि वो यह समझ पाए कि वह किस स्थिति से गुजर रहा है और उसे आवश्यक सहारा दे पाए। इसके अलावा, तनाव को संक्रामक कहा जा सकता है, जहाँ जब एक साथी तनाव से गुजर रहा होता है, तो दूसरा साथी भी तनाव का अनुभव करेगा (श्राउट, 2018)।

तनाव के प्रत्यक्ष प्रभावों के अलावा, तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव भी हैं। उदाहरण के लिए, तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन-शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम होती है, पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं, पर्याप्त खाना खा नहीं पाते, यहाँ तक कि शराब और धूम्रपान का सेवन भी कर सकते हैं। उपरोक्त प्रभावित विभिन्न विकारों और बीमारियों के विकास को बढ़ावा देंगे और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डालेंगे।

दिन-प्रतिदिन के अनुभव जो हम यातायात अवरोध, प्रदूषण, जीवन की तेज गति, प्रौद्योगिकी का अत्याधिक उपयोग से हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होता है। अगर इनसे प्रभावी ढंग से निपटा नहीं गया, तो वे केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण पर बल्कि व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव डाल सकते हैं। एक दुष्क्र बनाया जाता है जहाँ तनाव का रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और रिश्ते की समस्याओं और मुद्दों के कारण व्यक्ति में आगे तनाव बढ़ सकता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

1) तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभावों को स्पष्ट कीजिए।

.....

.....

.....

.....

4.5 सारांश

संक्षेप में, तनाव का व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। हृदय संबंधी विकार, दर्द और पीड़ा, अल्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और यहाँ तक कि कैंसर जैसी कई बीमारियों के लिए तनाव को उत्तरदायी ठहराया जा सकता है। तनाव व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डाल सकता है। इस प्रकार व्यक्ति आसानी से विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से ग्रस्त हो सकता जिस कारण समय से पहले बुढ़ापा आ जाता है। इसके अलावा, तनाव दुर्घटना और अवसाद का कारण भी बन सकता है। अत्यधिक तनाव, *अभिघातज* उत्तर तनाव विकार और अन्य मनोवैज्ञानिक विकारों के विकास को भी उत्पन्न कर सकता है। तनाव का व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्रियाशीलता पर भी प्रभाव पड़ सकता है, जिसे प्रदर्शन और उत्पादकता का एक प्रमुख घटक कहा जा सकता है। लंबे समय तक रहने वाला तनाव व्यक्ति की स्मृति, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है। लगातार तनाव भी दुर्घटना, भूलने, संगठन की कमी, निर्णय की कमी, सोचते रहना और निराशावादी होने का कारण बन सकता है, और इन सभी के कारण व्यक्ति के समग्र प्रदर्शन और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ सकता है। तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंधों के विषय में चर्चा करते समय, उल्टे-यू से संबंधित परिकल्पना पर चर्चा गई थी। उल्टे-यू का आरेखीय निरूपण भी दिया गया था। उल्टे-यू का अर्थ है कि जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु के बाद जहाँ तनाव बढ़ता रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि तनाव प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन जैसा कि यह इष्टतम स्तर से परे चला जाता है, प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होगा। कार्यस्थल पर प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव के अलावा शैक्षिक प्रदर्शन पर तनाव के प्रभाव पर भी चर्चा की गई। जब कर्मचारियों को लंबे समय तक तनाव का अनुभव होता है, तो परिणाम भावात्मक थकावट हो सकता है, कर्मचारियों के बीच संगठनात्मक प्रतिबद्धता की कमी और नौकरी छोड़ना हो सकता है। कम प्रदर्शन, नौकरी में असंतोष और यहाँ तक कि अनुपस्थिति तनाव से संबंधित हो सकती है। तनाव न केवल व्यक्ति के ध्यान बल्कि उसके बातचीत के तरीके और कार्य पर पारस्परिक संबंध को भी प्रभावित कर सकता है। इस संदर्भ में बर्नआउट शब्द पर भी चर्चा की गई। अंत में, हम संबंधों पर तनाव के प्रभावों पर चर्चा करेंगे।

व्यक्ति द्वीप की तरह नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे पर निर्भर हैं। वे अलगाव में कार्य नहीं कर सकते हैं और विभिन्न गतिविधियों के साथ-साथ समर्थन के लिए एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण आयाम दूसरों के साथ उसका संबंध है। तनाव का व्यक्ति के संबंधों पर भी असर पड़ सकता है। चिड़चिड़ापन, संवादहीनता, सामना करने की अपर्याप्त क्षमता आदि व्यक्तियों के पारस्परिक संबंध पर भार डाल सकती है। तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव भी हैं। उदाहरण के लिए, तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम होती है, पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं और न ही पर्याप्त खाना खा सकते हैं और यहाँ तक कि शराब और धूम्रपान का सेवन भी कर सकते हैं। इससे ऊपर चर्चा किए गए विभिन्न विकारों और बीमारियों का विकास होगा और संबंधों पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। दिन-प्रतिदिन के अनुभव जो हम यातायात अवरोध, प्रदूषण, जीवन की तेज गति, प्रौद्योगिकी का अत्याधिक उपयोग से हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होता है। अगर इनसे प्रभावी ढंग से निपटा नहीं गया, तो वे केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कन्याण पर बल्कि व्यक्ति के रिश्तों पर भी प्रभाव डाल सकते हैं।

इस प्रकार एक दुष्क्र बन जाता है, जहाँ तनाव का रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और रिश्ते की समस्याएँ और मुद्दे जो इस प्रकार उभर सकते हैं, व्यक्ति में और अधिक तनाव उत्पन्न करेंगे।

4.6 संदर्भ

Crannage, A. (2018). *Stress and Our Mental Health - What is the Impact & How Can We Tackle It?* retrieved from <https://www.mqmentalhealth.org/posts/stress-and-mental-health> on 22nd November at 10:00 pm.

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

Kavanagh, J. (2005). *Stress and Performance: A Review of the Literature and Its Applicability to the Military* retrieved from https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2005/RAND_TR192.pdf on 22nd November, 2019 at 8:00 pm.

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

Lutz, J. (2019). *How to Manage Stress If You Have Autoimmune Thyroid Disease* retrieved from <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/how-manage-stress-if-you-have-autoimmune-thyroid-disease> at 10:00 pm.

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.

Parmeswaran, 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.

Scott, S. B., Graham-Engeland, J. E., Engeland, C. G. et al. (2015). *The Effects of Stress on Cognitive Aging, Physiology and Emotion (ESCAPE) Project*. BMC Psychiatry 15, 146 doi:10.1186/s12888-015-0497-7.

Shrout, R. (2018). *What are the effects of stress on a relationship?* retrieved from <https://www.unr.edu/nevada-today/news/2018/atp-relationship-stress> on 24th November, 2019 at 1:00 am.

Stress management retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> on 23rd November, 2019 at 10:00 pm.

Surwit, R. S; Schneider, M. S. & Feinglos, M. N. (1992). *Stress and Diabetes Mellitus*. *Diabetes Care*, 15(10): 1413-1422. <https://doi.org/10.2337/diacare.15.10.1413>.

4.7 शब्दावली

बर्नआउट : बर्नआउट से आशय, उस तनाव के अनुभव का अंत होना जिसका ठीक से सामना नहीं किया गया हो, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, जलन, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचा देखना और स्वास्थ्य की समस्याएँ होना (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या) के रूप में परिभाषित किया है।

उलटा-यू/यर्कस-डॉडसन सिद्धांत : उलटा-यू ने तनाव और प्रदर्शन के बीच संबंधों का वर्णन किया, जहाँ तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ना जारी रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उस में गिरावट आ जाती है।

टेक्नोस्ट्रेस : टेक्नोस्ट्रेस वह तनाव है जो प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ सामना करने की क्षमता की कमी के कारण अनुभव किया जाता है।

4.8 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) तनाव के लिए उत्तरदायी पाँच बीमारियों की सूची दें।
हृदय संबंधी विकार
 - दमा
 - माइग्रेन
 - उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण/सिंड्रोम
 - कैंसर
- 2) तनाव संज्ञानात्मक क्रियाशीलता को कैसे प्रभावित करता है पर प्रकाश डालें।
लंबे समय तक तनाव व्यक्ति की याददाश्त, ध्यान और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

- 1) उलटा-यू क्या है?
उलटा-यू, जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, प्रदर्शन भी बढ़ता है, हालांकि एक बिंदु पर जहाँ तनाव बढ़ना जारी रहता है, प्रदर्शन प्रभावित होता है और उसमें गिरावट आ जाती है।
- 1) बर्नआउट क्या है?
बर्नआउट तनाव उस अनुभव से है, जिसका ठीक से सामना नहीं किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप थकावट, जलन, प्रभावहीनता, स्वयं और दूसरों को नीचे देखना और स्वास्थ्य (उच्च रक्तचाप, अल्सर और हृदय की समस्या) संबंधित समस्याएँ होती हैं।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए-III

- 1) तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव को उजागर कीजिए।
तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए नहीं रख सकते हैं, व्यायाम करने की संभावना कम है, सो नहीं सकते हैं या पर्याप्त रूप से नहीं खा सकते हैं और यहाँ तक कि शराब का सेवन और धूम्रपान भी कर सकते हैं। जिससे ऊपर चर्चा किए गए विभिन्न विकारों और बीमारियों के विकास को बढ़ावा मिलता है और संबंधों पर भी नकारात्मक प्रभाव होगा। इस प्रकार, तनाव का व्यक्ति पर अप्रत्यक्ष प्रभाव हो सकता है।

4.8 इकाई अंत प्रश्न

- 1) स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए।
- 2) प्रदर्शन और उत्पादकता पर पड़ने वाले तनाव के प्रभाव पर चर्चा कीजिए।
- 3) तनाव संबंधों को कैसे प्रभावित कर सकता है, व्याख्या कीजिए।