

---

## इकाई 8 तनाव प्रबंधन

---

### इकाई की रूपरेखा

- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 उद्देश्य
- 8.3 तनाव: मूल अवधारणा
  - 8.3.1 तनाव के कारण
  - 8.3.2 तनाव के प्रकार
  - 8.3.3 तनाव के प्रभाव
- 8.4 तनाव और निष्पादन
- 8.5 तनाव और व्यक्तिगत भिन्नताएँ
  - 8.5.1 लिंग सम्बन्धी भिन्नताएँ
  - 8.5.2 व्यक्तित्व की दृष्टि से अन्तर
- 8.6 तनाव को प्रबंधित करना
- 8.7 सारांश
- 8.8 इकाई के अंत में अभ्यास
- 8.9 बोध प्रश्नों के उत्तर
- 8.10 उपयोगी पाठ्य सामग्री

---

### 8.1 प्रस्तावना

---

इकाई 7 में आपने पढ़ा कि किस तरह कोई व्यक्ति समाज में परिवर्तन का कर्ता बन सकता है। सामाजिक मुद्दों से निपटते समय हमें बहुत-सी समस्याओं और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। विद्यालय में, जिसे लघु रूप में समाज भी कहा जाता है, हमें बहुत सारी ऐसी परिस्थितियों में मुद्दों और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जो विद्यार्थियों, अध्यापकों तथा अन्य विद्यालय कर्मियों में तनाव उत्पन्न करती हैं। हमें राष्ट्र के भावी विकास के लिए स्वस्थ व तनाव मुक्त शिक्षा लागू करने की आवश्यकता है, और यह तभी संभव है जब विद्यार्थी और विद्यालय के अन्य सदस्य अपने दैनिक जीवन में आने वाले तनाव से प्रभावी रूप से निपट सकें।

इस इकाई का उद्देश्य आपको तनाव से तथा इसकी प्रभावी प्रतिक्रिया से परिचित कराना है ताकि विद्यार्थी उन असंख्य अपेक्षाओं से प्रभावी रूप से निपट सकें समाज तथा विद्यालय जिनकी उनसे आशा करता है। कई बार आपने विद्यार्थियों को अपने मित्रों पर अत्यधिक गुस्सा करते देखा होगा और कुछ को कक्षा में उत्तर देते समय हकलाते या कक्षा में कुछ सुनते समय नाखून काटते देखा होगा। ये सभी संकेत बताते हैं कि विद्यार्थी तनावग्रस्त हैं। एक अध्यापक के रूप में आप अपने विद्यार्थियों की तनाव से सुरक्षा तो नहीं कर सकते, परंतु आप उनमें कुछ ऐसे स्वस्थ तरीके विकसित करने में सहायता कर सकते हो ताकि वे तनाव से निपट सकें और अपनी दैनिक समस्याओं का हल ढूँढ़ सकें।

इस इकाई में हम तनाव की अवधारणा और बच्चों के निष्पादन से इसके सम्बन्ध की विवेचना करेंगे। इस इकाई में ऐसी कार्यनीतियों पर भी चर्चा की जाएगी जो तनाव से निपटने में सहायक हैं।

## 8.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप:

- तनाव की अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे;
- विद्यार्थियों में तनाव के कारणों की पहचान कर सकेंगे;
- तनाव के प्रकार और उसके प्रभावों का वर्गीकरण कर सकेंगे;
- तनाव और निष्पादन के सम्बन्ध की विवेचना कर सकेंगे;
- तनाव से निपटने में पाए जाने वाली लिंग तथा व्यक्तित्व सम्बन्धी भिन्नताओं पर प्रकाश डाल सकेंगे; और
- तनाव से निपटने के लिए प्रयोग में लाई जाने वाली कार्यनीतियों पर चर्चा कर सकेंगे।

## 8.3 तनाव: मूल अवधारणा

जीवन में हममें से प्रत्येक को कभी-न-कभी तनाव का अनुभव होता है। कुछ व्यक्तियों का विचार है कि संभवतः बच्चे तनावरहित होते हैं। परंतु सच्चाई तो यह है कि आज की इस तीव्र गति की जीवन शैली में बच्चे भी तनाव ग्रस्त रहते हैं। आपने बच्चों को अपने मित्रों से, अपने भाई-बहिनों से तथा माता-पिता से भी लड़ते-झगड़ते देखा होगा। आपने समाचारपत्रों में विद्यार्थियों द्वारा की गई आत्महत्या के बारे में भी पढ़ा होगा। ये उदाहरण स्पष्ट करते हैं कि आज की दुनिया में बच्चे भी तनाव अनुभव करते हैं। जो तनाव हम अनुभव करते हैं वह अनन्य तथा वैयक्तिक होता है। एक परिस्थिति किसी व्यक्ति के लिए तनावपूर्ण हो सकती है, परंतु वही परिस्थिति दूसरे के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकती है। प्रत्येक व्यक्ति अलग प्रकार से तनाव को देखता है। अतः तनाव का सम्बन्ध इस बात से है कि हम उस स्थिति को किस रूप में देखते हैं और उस अभिवृत्ति पर भी निर्भर करता है जो हम इसके प्रति विकसित करते हैं। हमारे लिए तनाव का क्या अर्थ है, इसके लिए व्यक्तियों के अलग-अलग विचार हैं। **तनाव** शब्द का सम्बन्ध उस अनुक्रिया से है जो आप ऐसी परिस्थितियों का सामना करते समय करते हैं, जो आपको किसी न किसी रूप में कोई क्रिया करने, परिवर्तित होने और समायोजित होने के लिए बाध्य करती है, ताकि आप अपनी स्थिति को बनाए रखें अथवा संतुलित रख सकें। तनाव किसी प्रकार की माँग या अपेक्षा के प्रति आप का शारीरिक अनुक्रिया या प्रतिक्रिया करने का ढंग है। यह अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के कारणों से हो सकता है। जब हम हमारे चारों ओर हो रही घटनाओं के कारण तनावग्रस्त अनुभव करते हैं, उस समय हमारा शरीर रक्तवाहिकाओं में कुछ विशेष रसायन छोड़कर प्रतिक्रिया करते हैं। यदि तनाव का कारण कोई भौतिक संकट या खतरा है तो इन रसायनों से हमें अधिक ऊर्जा और शक्ति मिलती है जो एक अच्छी बात हो सकती है। परंतु यदि तनाव किसी सांवेगिक कारण से है, और इस अतिरिक्त ऊर्जा के लिए अभिव्यक्ति का कोई मार्ग नहीं हो तो यह तनाव हमारे लिए काफी हानिकर भी हो सकता है।

अलग-अलग व्यक्ति तनाव को अलग-अलग अर्थों में समझते हैं। विद्यालयी परिवेश में अध्यापक और विद्यार्थी तनाव को अपने अपने परिप्रेक्ष्यों में लेते हैं। बहुत से अध्यापक इस बात पर सहमत होंगे कि अध्यापन में मात्र मेहनत ही सम्मिलित नहीं है, यह तनाव देने वाला भी है। विद्यालय सुधार प्रयास का दबाव, अपर्याप्त प्रशासकीय समर्थन, खराब कार्य परिस्थितियाँ, विद्यालयी निर्णयन प्रक्रिया में सहभागिता का अभाव, कागजी कार्रवाई का

बोझ तथा संसाधनों की कमी, ये सभी ऐसे कारक हैं जो तनाव के कुछ उदाहरण (कारण) हो सकते हैं। एक अध्यापक के रूप में तनाव के कुछ उदाहरण हो सकते हैं, जैसे, जब आपको लगे कि आपके काम का बोझ अत्यधिक है, या अपने बारे में आपकी अपेक्षाएँ बहुत ऊँची हों, या आप नकारात्मक अभिवृत्ति अथवा व्यवहार से ग्रस्त बच्चों से निपटने को एक समस्या समझने लगे हों अथवा उनसे निपटने में अपने आपको अक्षम पाते हों। तनाव की अनुभूति स्थिति पर निर्भर करती है। यदि स्थिति नियंत्रण योग्य है, तो लोग कम तनाव महसूस करते हैं। परंतु यदि स्थिति टेढ़ी है और बेकाबू है या आप ऐसा समझते हैं कि स्थिति बेकाबू है तो तनाव का स्तर बहुत बढ़ जाएगा। ऐसी टेढ़ी स्थिति के विषय में, तनाव एक नकारात्मक अनुभव होगा। इस विषय में हैंस सेलि ने कितना सही कहा है, **“हमें दबाव या तनाव नहीं मारता, यह तो उस स्थिति के प्रति हमारी प्रतिक्रिया है।”**

आइए, अब तनाव की अवधारणा को और स्पष्ट रूप से समझने का प्रयास करें।

आधुनिक युग में, तनाव शब्द की बहुत सी परिभाषाएँ हैं; ये मानव अवस्थिति के विभिन्न परिप्रेक्ष्यों पर निर्भर करती हैं। प्राच्य दर्शनों में तनाव को आंतरिक या मानसिक शान्ति के अभाव के साथ जोड़ा गया। पाश्चात्य संस्कृति में तनाव को सांवेगिक नियंत्रण के हास या कमी के रूप में परिभाषित किया गया है। शारीरिक दृष्टि से तनाव का अर्थ शरीर में होने वाले टूट-फूट की मात्रा है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से तनाव उस अवस्था में उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति से की गई अपेक्षाएँ उसके अनुकूली संसाधनों से अधिक होने लगे या उनका अतिक्रमण करने लगे। इस परिभाषा में तनाव के दो घटक महत्वपूर्ण हैं: लगाया गया दबाव तथा व्यक्ति के अनुकूली संसाधन। जब लगाया गया दबाव व्यक्ति की योग्यता और उसके उपलब्ध संसाधनों से अधिक हो जाए तो उस अवस्था में तनाव उत्पन्न हो जाता है।

दाब/प्रतिफल तनाव की एक अवस्था है जिसकी उत्पत्ति उस समय होती है जब कोई व्यक्ति कार्य से, परिवार से, तथा अन्य बाह्य स्रोतों से होने वाली अपेक्षाओं (माँगों) तथा दबावों के प्रति अनुक्रिया करता है। इसके अतिरिक्त आन्तरिक रूप से उत्पन्न स्व-आरोपित अपेक्षाओं, उत्तरदायित्वों तथा आत्म-निरीक्षण से भी तनाव की उत्पत्ति होती है। इस परिभाषा में विभिन्न प्रतिबलकों (stressor) के स्रोतों का कथन किया गया है।

यह शब्द प्रतिबल या तनाव जिस रूप में आजकल प्रयुक्त हो रहा है का शब्द निर्माण हैंस सेलि (Hans Selye) (1936) ने किया था जिसने इसे **“किसी व्यक्ति या कार्य को परिवर्तन की किसी माँग के प्रति एक अविशेष अनुक्रिया”** के रूप में परिभाषित किया। तनाव की अवधारणा का विश्लेषण करते समय तीन घटकों का विस्तारपूर्वक वर्णन किया जाना चाहिए।

**शरीर (body) :** स्मरण रहे कि सेलि एक एन्डोक्रिनोलॉजिस्ट (endocrinologist) (अन्तःस्राव वैज्ञानिक) थे (एक चिकित्सीय विशेषज्ञ जो अन्तःस्रावी ग्रंथियों की चिकित्सा करते थे, वे ग्रंथियाँ जो हार्मोन्स को आंतरिक रूप से सीधे रक्त वाहिकाओं में स्रावित करती हैं)। अतः उसने शरीर के भीतर हार्मोन्स के शारीरिक प्रभावों का अध्ययन किया। अतः उसकी परिभाषा शरीर के भौतिक या शारीरिक पक्षों के विषय में है।

**अविशेष अनुक्रिया (Non-specific response) :** अविशेष अनुक्रिया के अर्थ को जानने के लिए, आइए पहले विशेष या विशिष्ट (specific) अनुक्रियाओं के बारे में सोचें। विशेष अनुक्रिया का अर्थ है किसी एक उद्दीपन के प्रति एक विशिष्ट प्रतिक्रिया। जब आप भूखे होते हैं तब आप खाते हैं। जब आप अपने पर नियंत्रण खो बैठते हो तो जोर से चिल्लाते हो। ये किसी एक उद्दीपन के प्रति शरीर की विशेष अनुक्रियाएँ हैं। अविशेष अनुक्रिया के विषय में शरीर युयुत्सा या पलायन प्रक्रिया को अपना सकता है। मान लीजिए, एक स्टाफ

मीटिंग के दौरान आपकी राय या विचार दूसरे सदस्य पूर्ण रूप से अस्वीकार कर देते हैं; ऐसी अवस्था में आप या तो मीटिंग को ही छोड़कर चले जाना चाहेंगे अथवा अपनी स्थिति के लिए डटकर मुकाबला करेंगे। इन प्रक्रियाओं से ये आवश्यक नहीं कि आप तनावपूर्ण स्थिति पर काबू पा सकते हैं।

**अपेक्षाएँ या माँग (Demand):** सेलि ने अपेक्षाओं या माँगों को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया:

- i) **डिस्ट्रेसर (Distressors):** इसका अर्थ है नकारात्मक स्ट्रेसर (प्रतिबलक)। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि किसी दिन एक बच्चा विद्यालय जाने में अनिच्छुक है, क्योंकि उसने अपना गृहकार्य पूर्ण नहीं किया। इस स्थिति में अनुभव किए गए तनाव को डिस्ट्रेसर कहा जाएगा।
- ii) **यूस्ट्रेसर (Eustressors)** का अर्थ है सकारात्मक प्रतिबलक। जैसे एक प्रतिभाशाली बच्चा परीक्षाकाल में तनाव अनुभव करता है क्योंकि वह उच्च उपलब्धि प्राप्त करना चाहता है। यह एक यूस्ट्रेसर का उदाहरण है।
- iii) **तटस्थ या उदासी (Neutrals):** ऐसे प्रतिबलक जिनका अपने आप पर न तो सकारात्मक और न ही नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए मान लीजिए, आप "ज्वालामुखी और इसके परिणाम" पर कोई लेख पढ़ते हैं तो आप एक उदासीन या तटस्थ प्रबलक अनुभव करेंगे। ऐसा देखा गया है कि अधिकांश प्रतिबलक इस तीसरी श्रेणी के होते हैं। जब तक हम अपनी सोच से उन्हें सकारात्मक या नकारात्मक प्रतिबलकों में नहीं बदल लेते, उनका प्रभाव तटस्थ होगा। यह उस बात का स्पष्टीकरण है कि विभिन्न व्यक्तियों की प्रतिक्रिया एक ही मूल तनाव स्रोत के प्रति भिन्न-भिन्न होती है।

**जरा सोचिए** अपने स्टाफरूप परिवेश के बारे में सोचिए। आपके सहकर्मियों ने आप पर कोई वैयक्तिक टिप्पणी की। क्या आप तुरंत उत्तेजित हो उठें? संभवतः आप समझ बैठे कि वे आप पर धौंस जमाने का प्रयास करते हैं, जबकि वे इसे हल्का-फुल्का मज़ाक का नाम देते हैं। आपकी प्रतिक्रिया आप द्वारा अनुभूत भावना पर निर्भर करेगी।

### 8.3.1 तनाव के कारण



आकृति 8.1: तनावयुक्त बच्चा

तनाव के कारणों को **प्रतिबलक (Stressors)** कहते हैं। प्रतिबलक विभिन्न प्रकार के होते हैं। जीवन में घटने वाली कोई भी घटना जिसे व्यक्ति जोखिम भरी समझे, जिससे निपटना कठिन प्रतीत होता हो या जो अत्यधिक तनाव डालने वाली हो, वह तनाव का संभावित कारण हो सकता है। हमें याद रखना होगा कि तनाव वैयक्तिक, विषयपरक अनुभव होता है, और अतः जिसे एक व्यक्ति तनावपूर्ण समझता है, दूसरा उसी घटना को ऐसा न समझे। प्रतिबलकों को बाह्य, आंतरिक

या दोनों के सम्मिश्र रूप में विभाजित किया जा सकता है। आइए, बाह्य और आंतरिक प्रतिबलकों के विषय में सविस्तार चर्चा करें।

**बाह्य प्रतिबलक (External Stressors) :** तनाव के वे स्रोत होते हैं जो हमारे चारों ओर

हैं और जिनसे हम अभिज्ञ हैं। ये प्रतिबलक वे चीजें होती हैं जो हमारे शरीर और मन में आभासी संकट की स्थिति उत्पन्न करती हैं। विभिन्न अवस्थितियों में ये प्रतिबलक हमें प्रभावित कर सकते हैं – विद्यालय में, घर पर, खेलते समय तथा एक सामाजिक स्थिति में। तनाव का हम दैनिक जीवन में सामना करते हैं वह जीवन की घटनाओं जैसा उग्र या तीव्र नहीं होता है। तनाव के दैनिक कारणों को **दैनिक असुविधाएँ (क्षोभक) (daily hassles)** कह सकते हैं।

बच्चों के मामले में बहुत सारे दैनिक **क्षोभक (irritants)** होते हैं जैसे, बिजली का चले जाना, दोस्तों के साथ मामूली कहा सुनी, नियत कार्य पूरा न करना, विद्यालय में देर से जाना इत्यादि। वास्तव में, मुख्य जीवन घटनाओं की अपेक्षा ये दैनिक क्षोभक हमें अधिक परेशान या तंग करते हैं। जीवन की घटनाएँ प्रतिदिन नहीं घटित होती हैं परंतु ये क्षोभक तो प्रतिदिन होते रहते हैं। इन दैनिक असुविधाओं द्वारा उत्पन्न दैनिक कुण्ठा हममें अधिक तनाव उत्पन्न करती है। चूँकि ये नियमित रूप से आते रहते हैं, अतः हमारे स्वास्थ्य को खराब कर सकते हैं।

**क्रिया I**

उन दैनिक क्षोभकों की सूची बनाए जो आप एक अध्यापक के रूप में अनुभव करते हों। इसके साथ बच्चों को होने वाली असुविधाओं (क्षोभकों) को सूचीबद्ध करें।

**अध्यापक द्वारा अनुभूत दैनिक असुविधाएँ (क्षोभक)**

**बच्चों की दैनिक असुविधाएँ (क्षोभक)**

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ● कक्षाओं की अदलाबदली | ● विषयों की अदलाबदली    |
| ● प्रतिस्थापन कक्षाएँ | ● अध्यापकों की अदलाबदली |
| ● .....               | ● .....                 |
| ● .....               | ● .....                 |
| ● .....               | ● .....                 |
| ● .....               | ● .....                 |

**बोध प्रश्न 1**

**टिप्पणी:** (क) अपने उत्तरों को दिए गए रिक्त स्थान में लिखिए।

(ख) अपने उत्तरों को इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से मिलाइए।

i) उदाहरण देकर प्रतिबलक शब्द के अर्थ को स्पष्ट करें।

.....

.....

.....

ii) विभिन्न प्रकार के दैनिक क्षोभकों में आपको अधिक तनावपूर्ण कौन सी लगती है?

.....

.....

.....

**आंतरिक (अन्तस्थ) प्रतिबलक (Internal Stressors):** कई बार हम सोचते हैं कि तनाव के कारण पूर्णरूपेण बाह्य घटनाएँ या कारक, परिस्थितियाँ या व्यक्ति हैं। परंतु, यह सत्य नहीं है। अनुसंधान के आधार पर यह पाया गया है कि तनाव का कार्य संपादनात्मक प्रतिरूप अधिक सही है। इस प्रतिरूप के अनुसार तनाव की उत्पत्ति कार्य संपादन के फलस्वरूप होती है, अर्थात् प्रतिबलक, प्रतिबलक के विषय में हमारी सोच और इसका सामना करने की हमारी अनुभूत योग्यता के मध्य अन्योन्यक्रिया के फलस्वरूप तनाव की उत्पत्ति होती है। वास्तव में, हमारी अन्तस्थ आस्थाएँ, विश्वास, अभिवृत्तियाँ, व्याख्याएँ इत्यादि जब बाह्य कारकों/घटनाओं से संयोजित होती हैं तो तनाव बढ़ता है। आइए, कुछ उदाहरणों की सहायता से अन्तस्थ प्रतिबलक के कारकों की जाँच करें।

- **केस 1:** लीना बहुत मेहनत के साथ अपना गणित का अभ्यास करती थी और जब तक शत प्रतिशत ठीक नहीं करती। उसे संतुष्टि नहीं मिलती थी। यदि एक भी सवाल ऐसा रह जाता जिसे वह ठीक से नहीं कर पाती तो वह उस पाठ्य सामग्री पर परीक्षा के लिए वह तैयारी को पूर्ण नहीं मानती थी। लीना का उद्देश्य/लक्ष्य क्या था? उसका लक्ष्य था **पूर्णता या परिशुद्धता (perfection)** प्राप्त करना; जिसके फलस्वरूप लीना में अन्तस्थ प्रतिबल विकसित होने लगा। संपूर्णतावाद एक प्रबंधन व सक्षम बल है जो या तो अत्यधिक कुण्ठा उत्पन्न करती है अथवा गहन संतुष्टि।
- **केस 2:** बालकृष्णन एक 12 वर्ष का लड़का है। प्रतिदिन उसकी उसके गणित के अध्यापक के साथ कहा-सुनी हो जाती है। उसका विचार है कि गणित के अध्यापक का उसके प्रति व्यवहार उचित नहीं है। क्योंकि अध्यापक की बात को लेकर वह इतना तनावग्रस्त रहता है, कि वह प्रत्येक के साथ चिड़चिड़ा हो जाता है या गुस्से में आ जाता है, यहाँ तक कि अपनी माँ और छोटे भाई के साथ भी वह वही व्यवहार प्रदर्शित करता है। बालकृष्णन के साथ क्या गड़बड़ है? वास्तव में, वह **निम्न आत्मसम्मान या निम्न स्वाभिमान (low self-esteem)** से ग्रस्त है। यदि हमारा स्वाभिमान निम्न होगा तो हम सोचेंगे कि हम कोई काम करने के लायक नहीं हैं।

**आस्थाएँ/विश्वास (Beliefs):** सोचिए कि आप कोई महत्वपूर्ण परियोजना का दायित्व लेने जा रहे हैं और आप सोचते हैं : "मैं नहीं समझता कि मैं इसे कर लूँगा"। आप कैसा महसूस करते हो? ऐसी अवस्था में आप तनावग्रस्त महसूस करेंगे और इसका दोष परियोजना पर महेंगे। दोबारा उसी परियोजना के विषय में कल्पना करें, परंतु इस बार आपको विश्वास है कि आप इसे भली-भाँति कर लेंगे। इस स्थिति में आप कैसा अनुभव करेंगे? इस समय यह परियोजना आपमें कोई तनाव उत्पन्न नहीं करेगी। बाह्य परिस्थितियाँ तनाव उत्पन्न नहीं करती, ये तो दुनिया और अपने बारे में हमारे विश्वास हैं जो ऐसा करते हैं। तनाव का कारण हमारे बारे में, लोगों के बारे में और जिस दुनिया में हम रहते हैं उस के बारे में नकारात्मक विश्वास और भावनाएँ तनाव उत्पन्न करती हैं।

**नियंत्रण स्थान (Locus of Control) :** नियंत्रण स्थान शब्द का सम्बन्ध इस बात से है कि आपका जीवन किससे नियंत्रित है: आप द्वारा या आपसे अलग बाह्य बलों द्वारा। जिनका नियंत्रण स्थान आंतरिक है वे सोचते हैं कि उनके जीवन में विकल्प है जिन पर उनका अधिकार है और परिस्थितियों पर उनका नियंत्रण है। विलोमतः जिनका नियंत्रण स्थान बाह्य है, उनका विश्वास है कि वे परिस्थितियों के दास हैं।

### 8.3.2 तनाव के प्रकार

बहुत से व्यक्तियों के तनाव के विषय में अलग-अलग विचार हैं। कुछ व्यक्तियों का विचार है कि नकारात्मक संवेग जैसे दुःख तथा निराशा को तनाव का कारण मानते हैं। यह आवश्यक नहीं कि तनाव सदैव नकारात्मक रूप से हानिकर हो। तनाव का एक निश्चित

स्तर कार्य को प्रभावी रूप से और समय पर करने के लिए एक सकारात्मक कारक का कार्य करता है। तनाव आवश्यक रूप से खराब नहीं होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उसे किस रूप में देखते हो। आह्लादक, सफल सृजनात्मक कार्य द्वारा दिया गया तनाव लाभकारी होता है, जबकि असफलता तथा अवमानित या अपमानित होने से प्राप्त तनाव हानिकर होता है। अतः तनाव नकारात्मक, सकारात्मक अथवा तटस्थ हो सकता है। किसी परीक्षा को पास कर लेना उतना ही तनावपूर्ण हो सकता है जितना कि असफल होना।

सामान्यतया तनाव चार प्रकार के होते हैं जो ये हैं: **आह्लादक जनित तनाव (यूस्ट्रेस) (Eustress)**, **दुःख/वेदना (डिस्ट्रेस) (Distress)**, **अतितनाव (Hyperstress)** और **चिरकालिक तनाव (Hypostress)**। आइए, हम प्रत्येक पर चर्चा करते हैं।

- **आह्लादक जनित तनाव (यूस्ट्रेस) (Eustress)**: यह एक अल्पकालिक तनाव होता है जो सकारात्मक रूप से होता है। जब हमें कुछ अतिरिक्त ऊर्जा या प्रेरणा की आवश्यकता होती है, आह्लादक जनित तनाव हमें वह अभिप्रेरणा देता है जिससे हम अभीष्ट स्थिति को प्राप्त कर लेते हैं जैसे किसी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करना, उन्नति प्राप्त करना, या कोई भाषण दे सकना। इस तनाव से हमें वह स्थान और ऊर्जा प्राप्त होती है जिसकी आवश्यकता व्यक्ति को अपनी योग्यता के उच्चतम शिखर पर कार्य संपादित करने के लिए पड़ती है। उदाहरणार्थ: प्रोन्नति पाने के लिए कोई अध्यापक उच्च अध्ययन करता है।
- **दुःख/वेदना (डिस्ट्रेस) (Distress)**: यह एक नकारात्मक तनाव होता है जो किसी व्यक्ति के जीवन में प्रतिकूल घटनाओं के कारण आता है। दुःख/वेदना को तीव्र मानसिक आघात, व्यथा या वेदना भी कहते हैं जो थकान या दुर्घटना के कारण हो सकती है। वेदना किसी घबरा देने वाली घटना की प्रतिक्रिया है जैसे किसी दुर्घटना का घटना, जिसमें मुश्किल से जान बची हो, गंभीर चोट या किसी प्रिय परिजन की मृत्यु। यदि ऐसी वेदना का बहुत देर तक कोई निराकरण न किया जाए तो व्यक्ति अवसाद से घिर जाता है। नकारात्मक तनाव दो प्रकार के होते हैं: तीव्र तनाव तथा चिरकालिक तनाव।
  - **तीव्र तनाव (Acute Stress)**: इसे प्रत्यक्ष रूप से देखी गई आशंका के रूप में अनुभव किया जाता है चाहे यह आशंका भौतिक हो अथवा मनोवैज्ञानिक। आशंका वास्तविक और कल्पित भी हो सकती है। वास्तव में यह आशंका का बोध है जो अनुक्रिया को सक्रिय करता है। ऐसा तनाव अल्पकालिक होता है और मानसिक आघात के प्रभावन से होता है जैसे बलात्कार, डाका डालना, लड़ाई-झगड़ा या प्राकृतिक विपदा।
  - **चिरकालिक तनाव (Chronic Stress)**: यह तनावपूर्ण स्थिति के लम्बे प्रभावन (exposure) के फलस्वरूप विकसित होता है। यदि उचित रूप में इसका निराकरण न किया जाए तो इसके कारण कई गंभीर स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ घेर सकती हैं इत्यादि। प्रायः इस प्रकार के तनाव से ग्रसित व्यक्ति इसके अभ्यस्त भी हो जाते हैं, और उन्हें पता ही नहीं चलता कि वे ऐसे तनाव से पीड़ित हैं। परंतु याद रहे कि चिरकालिक तनाव एक गंभीर प्रकार का तनाव है जो अति हानिकारक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं, यहाँ तक कि मृत्यु की ओर भी ले जा सकता है।
- **अतितनाव (Hyperstress)** : यह ऐसा तनाव है जो उस स्थिति में आता है जब उदाहरण के लिए किसी बच्चे को उसकी सामान्य क्षमता से ऊपर के कार्य संपादित

करने को बाध्य किया जाता है। इस तीव्र गति की दुनिया में जिसमें हम आज जी रहे हैं, हम बहुत से कार्यों के भारी बोझ तथा निर्धारित सीमा रेखाओं के तले दबे हुए अनुभव करते हैं जिसके कारण वे अतितनाव से ग्रस्त हो जाते हैं। जो व्यक्ति इस प्रकार के तनाव का अनुभव कर रहा है वह देख सकता है कि उसके संवेग तेजी से दौड़ रहे हैं; और एक छोटी-सी घटना भी सांवेगिक प्रकोप को जन्म दे सकती है। उदाहरणार्थ, सेवारत अध्यापक जो बहुत प्रकार के कार्यकलापों से घिरे रहते हैं अपने व्यवसाय के कार्यों और पारिवारिक प्रतिबद्धताओं के इन्द्रजाल में फँसे रहते हैं।

- **चिरकालिक तनाव (Hypostress)** : यह वास्तव में अतितनाव का विपरीत होता है। चिरकालिक तनाव उस अवस्था में होता है जब कोई व्यक्ति लगातार ऊब जाता हो। कोई व्यक्ति ऐसे व्यवसाय या कार्य में लगाया जाए जिसमें कोई भी चुनौती न हो तो वह ऊब जाता है। जैसे प्रति वर्ष किसी अध्यापक को एक ही कक्षा पढ़ाने को दी जाए तो वह ऊब जाएगा।

### 8.3.3 तनाव के प्रभाव

इससे पूर्व कि एकदम सीधे तनाव के प्रभावों पर विचार करें आइए एक विद्यालयी लड़की 'शमीना' के उदाहरण का अवलोकन करें।

"शमीना ने "प्ले स्कूल" या पूर्व प्राथमिक विद्यालय में उस समय जाना आरंभ किया जब वह मात्र तीन वर्ष छः महीने की थी। शुरु-शुरु में ऐसा लगता था कि वह पूर्ण तैयार होकर विद्यालय आती है। इस नए विद्यालय में उसकी माँ उसे कई बार लेकर गई। उसे अपनी मटमैली और भूरी वेशभूषा, विद्यालय का बस्ता (बैग) तथा खाने की चीजें काफी अच्छी लगती थीं। परंतु विद्यालय के आरंभ होने के एक महीने के भीतर, शमीना विद्यालय जाने से भयभीत होने लगी। प्रत्येक सुबह वह कहती वह विद्यालय नहीं जाना चाहती क्योंकि उसके पेट में दर्द है। या इसी प्रकार का कोई और बहाना बनाने लगी। उसे विद्यालय के लिए तैयार करके घर से बाहर ले जाना और विद्यालय बस में बिठाना एक युद्ध जीतने जैसा लगने लगा। वह अच्छी प्रकार नहीं सो पाती और प्रायः रात में उठ कर रोने लग जाती। स्थिति इतनी तनावपूर्ण हो गई कि उसकी माँ ने शमीना को लगभग दो सप्ताह तक विद्यालय से बाहर रखा और उस समस्या का निराकरण ढूँढ़ने का प्रयास किया। अन्त में उसे एक दूसरी कक्षा में ले जाया गया जहाँ उसकी एक सहेली भी पढ़ती थी। परिचित सहेली के साथ रहकर अब शमीना ने अपनी दुश्चिंताओं पर काबू पा लिया और वह नियमित रूप से विद्यालय जाने लगी।

#### बोध प्रश्न 2

टिप्पणी: (क) अपने उत्तरों को दिए गए रिक्त स्थान में लिखिए।

(ख) अपने उत्तरों को इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से मिलाइए।

i) ऊपर दिए गए उदाहरण में शमीना की समस्या के कारणों का पता लगाएँ।

.....

.....

.....

.....

.....



उपर्युक्त उदाहरण में शमीना की माँ ने समस्या को एक समझदार तरीके से हल किया। बजाय इसके कि वह शमीना को विद्यालय जाने के लिए विवश करती, उसने शमीना के परिवेश सम्बन्धी तनाव को समझने का प्रयास किया और उपयुक्त रीति से समस्या का सामना किया। हम जानते हैं कि जीवन में तनाव किसी न किसी समय सभी पर आता है। यह जीवन का एक हिस्सा है। हम सोचते हैं कि तनाव सदैव बुरा ही होता है, परंतु ऐसा जरूरी नहीं। कोई भी परिस्थिति जो शरीर की तनाव प्रक्रिया को सक्रिय कर दे तनाव कहलाएगी। अतः, इसका अर्थ हुआ कि परिस्थितियाँ जो हमें खुशी, सुख तथा आनंद देती हैं, वे भी तनावपूर्ण हो सकती हैं।

आइए, अब एक और उदाहरण देखें। सुमिता एक अध्यापिका है जिसकी उच्च अपेक्षाएँ हैं। वह अपने विद्यार्थियों के निष्पादन को ऊँचा उठाना चाहती है। वह सदैव इसी दृष्टि से कार्य करती है कि उसके विद्यार्थियों का उपलब्धि स्तर उसकी अपेक्षाओं के अनुकूल हो; और इस प्रकार वह उन्हें आत्मविश्वास की अनुभूति कराती है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि उसकी अपेक्षाएँ अवास्तविक हैं। तथापि, उसकी अपेक्षाएँ बच्चों को सीखने और उपलब्धि प्राप्त करने में सहायता करने के लिए एक मुख्य कारक होंगी। इस मामले में अध्यापिका की अपेक्षाएँ बच्चों में तनाव उत्पन्न करती हैं। परंतु यह तनाव नकारात्मक नहीं होगा। यह एक प्रकार का आह्लाद जनित तनाव होगा जो विद्यार्थियों के आत्मसम्मान को बढ़ाता है और उनके मनोबल का निर्माण करता है।

**तनाव के व्यवहारगत प्रभाव (Behavioural effects of stress):** एक अति प्रतिबलित (overstressed) जीवन शैली के व्यवहारगत प्रभावों की व्याख्या करना सरल है। जब व्यक्ति दबाव में होते हैं, कुछ आदमी अत्यधिक मदिरापान करना आरंभ कर देते हैं या सिगरेट, बीड़ी, इत्यादि पीना आरंभ कर देते हैं, वे यह समझते हैं कि इनके सेवन से उन्हें तनाव से तत्काल रासायनिक राहत मिल जाएगी।

दूसरे कुछ व्यक्ति इतना अधिक काम में व्यस्त रहते हैं कि उन्हें व्यायाम करने या ठीक से खाने तक की फुर्सत नहीं होती। वे पूरी नींद भी नहीं लेते या इतने चिंताग्रस्त रहते हैं कि अच्छी प्रकार की नींद नहीं आती। वे अपने कार्य में और दैनिक कार्यों के तनाव को कम करने में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि उन्हें आवश्यकता पड़ने पर डाक्टर के पास जाने तक की फुर्सत नहीं होती। इस प्रकार के ये व्यवहार स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकारक होते हैं। एक सीमा से अधिक तनाव के प्रत्यक्ष मनोवैज्ञानिक प्रभाव काफी जटिल होते हैं। कई मामलों में उन्हें अच्छी प्रकार समझा जा सकता है, जबकि कुछ अन्य मामलों में वे चर्चा के विषय हैं और उन पर शोध करने की भी आवश्यकता है।

**तनाव और हृदय रोग (stress and heart disease):** तनाव और हृदय रोग का सम्बन्ध लगभग पूर्ण रूप से सिद्ध हो चुका है। यदि तनाव तीव्र हो और तनाव हार्मोन्स को शारीरिक क्रिया (व्यायाम आदि) द्वारा समाप्त नहीं किया जाता है तो हमारी बड़ी हुई दिल की धड़कन और उच्च रक्त चाप से धमनियों पर तनाव पड़ता है जिससे उनको क्षति होता है, धमनियों की भित्ति पर निशान पड़ जाते हैं और वे मोटी हो जाती हैं, जिससे हृदय को रक्त तथा आक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में झगड़ना तथा पलायन दोनों खतरनाक हो जाते हैं। तनाव हार्मोन्स दिल की धड़कन को तेज कर देते हैं ताकि माँसपेशियों को रक्त तथा आक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाई जा सके। परंतु हृदय में रक्तवाहिकाएँ इतनी संकरी हो गई होती हैं कि हृदय में पूरा रक्त नहीं पहुँच पाता है जितना इसके लिए आवश्यक है। इससे हार्ट अटैक हो जाता है।

**तनाव के अन्य प्रभाव (Other effects of stress):** देखा गया है कि तनाव से हमारे शरीर के प्रतिरक्षात्मक तंत्र को भी क्षति पहुँचती है जो इस बात को स्पष्ट करता है कि जब हम तनावग्रस्त होते हैं इतनी जल्दी जुकाम, खाँसी क्यों हो जाता है। यह रोगों के

उन लक्षणों को तीव्र कर सकता है जिनमें स्वप्रतिरक्षात्मक घटक होता है, जैसे गठिया बाय। इससे सिरदर्द और उत्तेज्य आंत्र लक्षण समष्टि (Irritable Bowel Syndrome) भी प्रभावित होते देखे गए हैं। और अब कुछ ऐसे सुझाव भी हैं कि तनाव और कैंसर में भी सम्बन्ध हो सकता है। तनाव का सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं, विशेषतः दुश्चिन्ता और अवसाद से भी है। एक सम्बन्ध और भी स्पष्ट दिखाई देता है, वह यह है कि नकारात्मक चिन्तन का सम्बन्ध तनाव से होता है जो उपर्युक्त सभी समस्याओं में योगदान देता है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में तनाव के प्रत्यक्ष प्रभाव अभी विवादास्पद हैं। कुछ क्षेत्रों में (उदाहरण के लिए पेट में फोड़े बनने में) जिन रोगों का परम्परागत रूप से सम्बन्ध तनाव से बताया जाता था, आज उनके अन्य कारण बताए जाते हैं। यदि नियमित रूप से व्यायाम किया जाए तो इससे तनाव की शरीर-विज्ञानी प्रतिक्रिया कम हो सकती है। इससे दिल को भी शक्ति मिलती है और इससे हृदय की रक्त आपूर्ति बढ़ती है जिससे हृदय रोगों के प्रति व्यक्ति की असुरक्षा या भेद्यता प्रभावित होती है।

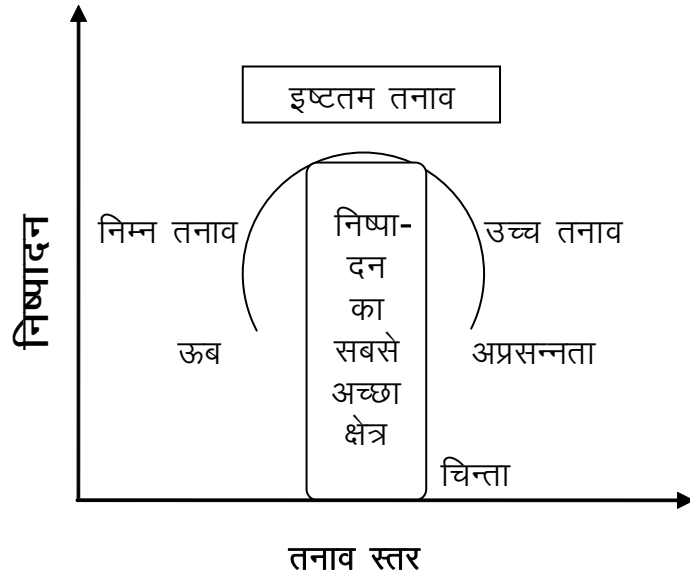
**दीर्घकालिक लक्षण (Long term symptoms):** जैसा कि आपको विदित होगा, यदि तनाव को असंचालित छोड़ दिया जाए (अर्थात् इसका कोई प्रबंधन न किया जाए) तो इसके दीर्घकालिक प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं। उदाहरण के लिए श्रीमती सूमा के निम्नलिखित उद्देश्य को पढ़ें: श्रीमती सूमा कक्षा VI और VII के तीन सैक्शनों या वर्गों को अंग्रेजी विषय पढ़ाती है। वह काफी लोकप्रिय अध्यापिका है। उसके विद्यार्थी संतुष्ट हैं और जो कुछ पढ़ाया जाता है उसे समझ जाते हैं। फलतः उनके उपलब्धि अंक भी ऊँचे होते हैं। दुर्भाग्यवश उसके पति बीमार पड़ जाते हैं और श्रीमती सूमा को उनकी देखभाल करनी पड़ती है, घर को भी संभालना पड़ता है और विद्यालय में आना होता है। इसके अतिरिक्त विद्यालय में अध्यापकों का एक समूह है जो श्रीमती सूमा की लोकप्रियता तथा बच्चों के साथ उसके सौहार्द से जलता है। ये अध्यापक बार-बार श्रीमती सूमा पर आरोप लगाते हैं कि वह नियमित रूप से कक्षा नहीं लेती, बच्चों को उपहार देती है, और वे उसके रंग रूप के आधार पर भी उसका अनादर करते हैं। इन सब बातों का उसके स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ा। वह डाक्टर के पास जाती है और तेज धड़कन, थरथराहट या कंपन, सिरदर्द और पीठ दर्द होने की शिकायत करती है। जाँच के पश्चात् डाक्टर ने पाया कि उसका रक्तचाप काफी उच्च है, नब्ज बहुत तेजी से चल रही है, और उसके पेट में फोड़ा बन गया है। वह रात को ठीक से सो नहीं पाती और छोटी-छोटी बातों पर चिन्ता करती रहती है। यह तनाव जिसका वह सामना कर रही है समयोपरि विकसित हुआ है, जो श्रीमती सूमा को गंभीर चिकित्सीय समस्याओं की ओर ले गया है।

इस उदाहरण के आधार पर आप अपनी जीवन स्थिति का अवलोकन करेंगे और यह सुनिश्चित करेंगे कि आप अपने जीवन के प्रतिबलकों (stressors) का सामना कर सकें। ऐसे उदाहरण मिलते हैं जब दुश्चिन्ता, उत्तेजना, या भय जनित तनाव के उच्च स्तर काफी लम्बे समय तक विद्यार्थी सामना नहीं कर सकते। इससे तनाव और रोग को बढ़ावा मिलता है, जिसके परिणामस्वरूप बीमारी, निद्रा-विक्षोभ, माँसपेशियों में अकड़न तथा सांवेगिक गड़बड़ होती है। आजकल विद्यालयों में अध्यापक और विद्यार्थी बहुत सारी तनावपूर्ण स्थितियों का सामना कर रहे हैं।

## 8.4 तनाव और निष्पादन

यद्यपि बहुत से लेखकों का यह मानना है कि तनाव और निष्पादन में नकारात्मक सहसम्बन्ध होता है, परंतु अन्य साक्ष्य यह सुझाव देते हैं कि यह सम्बन्ध वास्तव में एक उल्टे (U) आकार से स्पष्ट किया जाता है। यह परिकल्पना बताती है कि किसी दिए गए कार्य पर व्यक्ति का निष्पादन तनाव के निम्न और उच्च स्तरों पर कम होगा और मध्यम स्तर पर सर्वाधिक होगा। तनाव के मध्यम स्तरों पर उत्तेजन इतना होता जो व्यक्ति

को सतर्क और सचेत तो रख सके जिससे निष्पादन में सुधार हो सके पर वह उत्तेजन इतना अधिक या कम भी न हो जो उसकी ऊर्जा की दिशा मोड़ दे या आकृष्ट कर ले या खींच ले। तनाव के निम्न स्तरों पर व्यक्ति से उपयुक्त निष्पादन प्राप्त करना बहुत कठिन हो जाता है। इसी प्रकार यदि तनाव अत्यधिक ऊँचा होगा तो निष्पादन अल्पकालिक तनाव प्रतिक्रियाओं के सभी लक्षणों से ग्रस्त हो जाएगा। व्यक्ति थकान या निम्न अभिप्रेरणा का अनुभव कर सकता है जो परिणामस्वरूप उसके मनोबल और उत्पादकता को प्रभावित करेगी। नीचे दी गई आकृति तनाव और निष्पादन के मध्य सम्बन्ध को प्रकट करती है।



आकृति 8.2 : तनाव और निष्पादन के मध्य सम्बन्ध

आकृति 8.2 किसी व्यक्ति के तनाव तथा निष्पादन स्तर के सम्बन्ध को दिखाती है। ये दोनों स्तर उल्टे U के दोनों ओर देखे जा सकते हैं। बाईं ओर यह देखा जा सकता है कि जब किसी काम के करने के लिए तनाव की मात्रा बहुत कम होगी, उसे करने का उत्साह भी कम होगा। व्यक्ति ऊब जाएगा और निष्क्रिय या आलसी बन जाएगा। ज्यों-ज्यों तनाव बढ़ता जाएगा हम अपने काम पर संकेन्द्रित होते चले जाएँगे और जब तनाव एक विशेष अवस्था में पहुँच जाएगा तो हमारा निष्पादन इष्टतम हो जाएगा। दाईं ओर जब तनाव व्यक्ति के वैयक्तिक और सामाजिक संसाधनों को पार कर जाएगा, उसकी एकाग्रता कम हो जाएगी और वह ध्यान भंग और दुश्चिन्ताओं से ग्रसित हो जाएगा जिसके कारण निष्पादन कम हो जाएगा।

जब अध्यापक निम्न तनाव के प्रभावों से ग्रस्त हो जाते हैं, वे आलसी हो सकते हैं, उनकी एकाग्रता कम हो सकती है और संप्रेषण कौशल सीमित रह सकता है। यह अपने आप निष्पादन को प्रभावित करेगा और अध्यापक, क्योंकि कम संप्रेषण कर पाएँगे, अवउत्पादी होंगे और अलग-थलग पड़ जाएँगे। जब वे उच्च तनाव से ग्रस्त होते हैं तो भी उनका उत्पादकता स्तर नीचे गिर जाएगा क्योंकि कार्यों की विविधता तथा चिन्ताएँ उस पर काबू पा लेंगी। तनाव के ये दोनों स्तर अनुत्पादक होते हैं, क्योंकि निम्न स्तरों पर वे ऊब तथा संतोष अथवा परितोष (complacency) से ग्रसित होते हैं और अत्यधिक उच्च स्तरों पर वे अति आशंकित हो जाते हैं और अभिभूत हो जाते हैं।

**बोध प्रश्न 3**

टिप्पणी: (क) अपने उत्तरों को दिए गए रिक्त स्थान में लिखिए।

(ख) अपने उत्तरों को इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से मिलाइए।

i) तनाव और निष्पादन का सम्बन्ध क्या है?

.....

.....

.....

.....

ii) उल्टे U आकार के सम्बन्ध की व्याख्या करें जिसका संबंध तनाव और निष्पादन के बीच होने का किया जाता है।

.....

.....

.....

.....

## 8.5 तनाव और व्यक्तिगत भिन्नताएँ

तनाव का स्तर इष्टतम अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग होता है। तनाव का प्रबंधन करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति अपनी कार्यनीतियाँ अपनाता है। लिंग तथा व्यक्ति सम्बन्धी लक्षणों पर आधारित, तनाव को प्रबंधित करने की योग्यता में अंतर होगा। आइए, इसका व्यापक विश्लेषण करें।

### 8.5.1 लिंग सम्बन्धी भिन्नताएँ

हम तनाव को किस रूप में देखते हैं और इसके प्रति अपनी अनुक्रिया देते हैं वह लिंग के आधार पर पहचानी जा सकती है। यह तथ्य है कि लड़के और लड़कियों का पालन-पोषण अलग-अलग तरीके से किया जाता है : जैसे लड़कों से कहा जाता है "अरे घुड़सवार गोपाल कभी रोते नहीं।" लड़के और लड़कियों को अलग-अलग तरीके से आचरण या व्यवहार करना सिखाया जाता है; और उनकी जीवन में अपेक्षाएँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं। उदाहरण के लिए, जब लड़कियाँ और लड़के विक्षुब्ध हो जाते हैं वे एक ही तरीके से प्रतिक्रिया नहीं दिखाते: लड़कियाँ प्रायः रोने लग जाती हैं जबकि लड़के किसी वस्तु को फेंक कर मार देते हैं अथवा वहाँ से भाग जाते हैं।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं की प्रवृत्ति मनोवैज्ञानिक तनाव अनुक्रियाएँ विकसित करने की होती है जैसे अवसाद या थकान अनुभव करना। दूसरी ओर, पुरुषों में महिलाओं की तुलना में अधिक शरीरविज्ञानी या शारीरिक तनाव अनुक्रिया प्रकट करने की प्रवृत्ति पाई जाती है: जैसे रक्तचाप के ऊपर चढ़ जाना, हृदय रोग तथा मधुमेह। सामान्य रूप में महिला और पुरुष तनावपूर्ण स्थितियों में अलग-अलग प्रतिक्रियाएँ प्रकट करते हैं, जैसा कि नीचे दिखाया गया है:

- सामान्यतः पुरुष निम्नलिखित प्रतिबिम्बित करते हैं:
  - नियमों का अनुसरण करते हुए योजना-अनुरूप काम करते समय आत्मन के साथ संपर्क की भावना।
  - सुपरिभाषित निकषों और विशिष्ट परिणामों पर संकेन्द्रित।
  - मिलनसार और अन्तर वैयक्तिक रूप से सुखी या निश्चित।
  - कठिन परिस्थितियों से निपटने में तर्क के नियम कानून और व्यवस्था का अनुसरण – एक क्रमबद्ध और संगठित उपागम।
  - दूसरों के प्रति सकारात्मक सम्मान और सहयोग के साथ अपने व्यवहार को नियमित करने (विशेषतः तनावपूर्ण स्थिति के दौरान) पर संकेन्द्रित करना।
- सामान्यतः महिलाएँ निम्नलिखित प्रतिबिम्बित करती हैं:
  - ऐसी स्थितियों में जिनमें उन्हें सामाजिक रूप से सम्मिलित होने और अपनी योग्यता और सक्षमता को सिद्ध करने की गुंजाइश है, आत्मन के साथ संपर्क की भावना।
  - आत्मविश्वास भाव को संप्रेषित करने और अपने आपको गैर-विध्वंशक रूप में परिभाषित करने पर संकेन्द्रिकता।
  - अनेक प्रकार के लोगों के साथ काम करते समय तथा जानकारी और विशेषज्ञ राय के लिए पहुँचने पर निश्चित तथा सुखद।
  - दूसरों का सद्भाव और सहयोग कायम रखने के लिए एक अच्छी छाप का निर्माण करने तथा अपने व्यवहार को नियमित करने पर संकेन्द्रिकता।
  - तनावपूर्ण स्थितियों का अनुभव करते समय अधिकारों और नियमों व अधिनियमों पर बल देना।

ऐसा समझा जाता है कि कार्यस्थल तथा घर की दोहरी अपेक्षाओं के कारण महिलाएँ कार्य भार के लिए अधिक जोखिम भरी स्थिति में होती हैं।

- महिलाओं की तुलना में पुरुषों का अपनी कार्य प्रक्रिया पर अधिक नियंत्रण होता है, जबकि महिलाएँ घोर परिश्रम वाले व्यवसाय पर काम करने में पुरुषों की तुलना में बहुत अधिक आगे होती हैं, और
- बहुत सारे अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है कि व्यवसाय-तनाव की व्यापकता और अत्यधिक पारिवारिक उत्तरदायित्वों का संयोजन हृदय सम्बन्धी (cardio vascular) के खतरे की ओर ले जाता है।

### 8.5.2 व्यक्तित्व की दृष्टि से अन्तर

आपके व्यक्तित्व में कुछ ऐसे लक्षण होते हैं जिनके कारण आप एक व्यक्ति के रूप में अनन्य बन जाते हैं। आइए, एक कक्षा स्थिति का अध्ययन करें। यदि दस अलग-अलग अध्यापकों को एक ही दुर्बाध कक्षा पढ़ाने के लिए दी जाए तो यह आवश्यक नहीं कि सभी के सभी प्रतिबलित या व्यथित अनुभव करें। ऐसा हो सकता है कि उनमें तीन अध्यापकों को विभिन्न स्तरों का तनाव अनुभव हो परंतु शेष सात अध्यापक ठीक-ठाक रहें और कोई तनाव प्रतिक्रिया न प्रकट करें। यह क्या कारण है कि दस में से सात को लगभग कोई सरोकार या चिंता नहीं हुई परंतु तीन अध्यापकों को उच्च स्तरीय तनाव अनुभव हुआ?

इसका उत्तर व्यक्तिगत भिन्नताओं के अध्ययन से मिल सकता है और अध्यापकों के दृष्टिकोण से भी। आपके व्यक्तित्व के प्रकार का सीधा सम्बन्ध इस बात से है कि आप जीवन में आए तनाव के साथ आप कैसे निपटते हैं। वास्तव में, अध्यापन सम्बन्धी कठिन स्थितियाँ तनाव उत्पन्न नहीं करती। यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति स्थिति का किस रूप में अवलोकन करता है। यही है जो मुख्यतः यह निर्धारित करती है कि तनावपूर्ण स्थिति का संचालन कैसे किया जाए। बिल्कुल ऐसा ही यूनानी दार्शनिक हिराक्लाईटस ने कहा था: यह घटना नहीं होती जो हमें विक्षुब्ध करती है, यह उसके प्रति हमारी सोच है जो हमें अशांत कर देती है। यद्यपि, व्यक्तित्व का विभिन्न रूपों में वर्गीकरण किया गया है, सर्वमान्य वर्गीकरण टाईप A तथा टाईप B के रूप में है। नीचे टाईप A तथा टाईप B व्यक्तित्व के कुछ लक्षण दिए गए हैं:

टाईप A	टाईप B
<ul style="list-style-type: none"> <li>● अत्यधिक रूप से प्रतिस्पर्धात्मक</li> <li>● क्रिया के लिए सदैव तैयार</li> <li>● उपलब्धि उन्मुख</li> <li>● काम अवश्य पूरा किया जाना चाहिए</li> <li>● सदैव शीघ्रता से या सदैव उतावला</li> <li>● वाणी में दबाव</li> <li>● तात्कालिक प्रतिपुष्टि की आवश्यकता</li> <li>● नाराज होने, गुस्सा होने और अविश्वास की प्रवृत्ति</li> <li>● प्रतीक्षा करना पसंद नहीं</li> <li>● एक समय में कई कार्य हाथ में लेने की आदत</li> <li>● प्रत्येक कार्य में संपूर्णता की अपेक्षा</li> <li>● कार्य या जीवन से संतुष्ट न हो</li> <li>● हर कार्य तेजी से करना</li> <li>● सामाजिक रुचियाँ बहुत कम</li> <li>● भावनाओं को संरक्षित रखना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बहुत अधिक प्रतिस्पर्धात्मक नहीं।</li> <li>● सदैव कार्य के लिए तैयार नहीं।</li> <li>● विश्रान्त।</li> <li>● कुछ देर के लिए कार्यों को अधूरा छोड़ने में कोई परहेज नहीं।</li> <li>● कभी उतावला नहीं, चाहे कितना व्यस्त हो।</li> <li>● तात्कालिक प्रतिपुष्टि में कोई रुचि नहीं।</li> <li>● ईमानदार, आश्रित तथा शांत।</li> <li>● शांति से प्रतीक्षा कर सकना।</li> <li>● एक बार में एक कार्य को हाथ में लेना।</li> <li>● संपूर्णता से कम भी हो तो स्वीकार्य।</li> <li>● जीवन/वृत्ति से संतुष्टि।</li> <li>● प्रत्येक कार्य जल्दी में नहीं करना।</li> <li>● बहुत सारे सामाजिक क्रियाकलाप या रुचियाँ।</li> <li>● भावनाओं का प्रकटीकरण।</li> </ul>

प्रत्येक व्यक्तित्व "प्रकार" की कुछ सुस्पष्ट विशेषताएँ होती हैं परंतु इन विशेषताओं को आधार मान कर यह नहीं कह सकते कि टाईप A अच्छा नहीं है और उच्च स्तर के तनाव का सामना करता है। या यह भी नहीं कह सकते कि टाईप B अच्छा है और उसके सम्मुख निम्न तनाव स्तर होता है। उत्तर इस बात पर निर्भर करेगा कि तनाव को किस रूप में देखा जाता है। आप अपने व्यक्तित्व का मिलान उपर्युक्त सारणी से कर सकते हैं।

## क्रियाकलाप II

क्या आप अपने तनाव स्तर तथा व्यक्तित्व के प्रकार को जानना चाहते हैं? यदि हाँ तो परिशिष्ट 1 में दिए गए मनोवैज्ञानिक परीक्षण को करने का प्रयास करें, और अपना तनाव स्तर मालूम करें।

.....

.....

.....

.....

## 8.6 तनाव को प्रबंधित करना

आज के सामाजिक परिप्रेक्ष्य में आप प्रौढ़ों और बच्चों की आत्महत्या से सम्बन्धित खबरें लगभग प्रतिदिन समाचारपत्रों में पढ़ते होंगे। इसका मुख्य कारण संभवतः उच्च तनाव स्तर है। क्या आप तनाव के मुख्य कारणों की पहचान कर सकते हो। परीक्षा में असफल होने से भी तनाव स्तर काफी बढ़ जाता है। आजकल बच्चों में तनाव को सकारात्मक रूप में प्रबंधित करने की योग्यता का अभाव है।

जीवन में सदैव तनाव के बहुत से कारण हो सकते हैं। वे चरण कौन से हैं जिनका अनुसरण करके आप तनाव को प्रबंधित कर सकते हैं। क्या आपने कुछ जीवनशैली सम्बन्धी कार्यनीतियाँ अपनाई हैं जिनकी सहायता से आप तनावमुक्त हो सकते हो? तनाव को प्रबंधित करने का पहला उपाय या कदम है उन कार्यों से अवगत होना जिनसे आपमें तनाव बढ़ता है। जब आपको पता चल जाए कि तनाव किसके कारण बढ़ता है, तो उस बात पर संकेन्द्रित करने का प्रयास करें कि तनाव बढ़ने पर आपके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। अपने शरीर में आने वाले उन चिह्नों पर ध्यान केन्द्रित करें जैसे चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, पेट में ऐंठन, माँसपेशियों में तनाव, दाँत भिंचना, ठंडे और चिपचिपे हाथ तथा अन्य लक्षण। तनाव के बहुत सारे संभावित कारण हो सकते हैं; इसके अतिरिक्त इसकी विभिन्न शारीरिक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। यह पहचानते हुए कि आपमें तनाव किस कारण विकसित होता है और किस प्रकार आप का शरीर इसकी प्रतिक्रिया देता है, यह जानना पहला कदम होगा जिससे आप समस्या का समाधान कर सकते हो। क्या आप तनाव में सुख लेना सीख सकते हो? इसके लिए तनाव पर विजय पाने के लिए आपको अपनी अभिवृत्ति में बदलाव लाना होगा। कुछ कार्य ऐसे होते हैं जिन्हें आप बदल सकते हो, और कुछ ऐसी जिन्हें आप परिवर्तित नहीं कर सकते। यदि आप अपनी अभिवृत्ति को बदलना आरंभ कर दें तो आपको जीवन में तनाव पर जीत प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। निम्नलिखित तत्व अभिवृत्ति के मुख्य तत्व हैं जो जीवन में तनाव को कम करने में आपकी सहायता कर सकते हैं:

- जो अवश्यंभावी है या अपरिहार्य हैं, उसे स्वीकार कर लेना।
- परिवर्तन के प्रति उदारता या खुलापन।
- नए कौशल सीखने की तत्परता।

हेराक्लाइट्स (Heraclitus) ने एक बार कहा था: "हे ईश्वर/अल्लाह/गॉड जिन कार्यों को मैं परिवर्तित नहीं कर सकता उन्हें स्वीकार करने की शांति प्रदान कर, जिन्हें परिवर्तित कर सकता हूँ, उन्हें करने का साहस दे और इन दोनों में

एक प्रारंभिक अध्यापक के रूप में आप अपने विद्यार्थियों में तनाव का प्रबंधन किस प्रकार कर सकते हो? इस संदर्भ में निम्नलिखित कदमों का अनुसरण कर सकते हो।

तनाव के स्रोत: चॉक बोर्ड पर निम्नलिखित मानसिक मानचित्रण खींचे।



आकृति 8.3: तनाव के स्रोतों का मानसिक-मानचित्रण

उपर्युक्त मानचित्रण से दिए गए प्रतिबलकों की सूची का अध्ययन करें। अपने विद्यार्थियों से पूछें कि कौन से प्रतिबलक उनमें अधिक तनाव उत्पन्न करते हैं। एक-एक प्रतिबलक को लीजिए और देखिए कि वह उन्हें किस प्रकार प्रभावित करता है। (विद्यार्थियों की कुछ अनुक्रियाओं को चाक से बोर्ड पर लिखें)। अब हमने तनाव के कुछ स्रोतों की पहचान कर ली है। इसके पश्चात् बच्चों को यह मालूम करने के लिए कि उनका तनाव स्तर कितना है तनाव और व्यक्तित्व स्वपरीक्षण (Stress and Personality Self-Test) दें (परिशिष्ट 1)। उन्हें इसे 10 मिनटों में पूरा करने के लिए कहें। उनका तनाव स्तर मालूम करें। बाद में उन्हें तनाव के लक्षणों को समझाएँ।

**तनाव के लक्षण (Symptoms of Stress) :** अब आपने अपने तनाव के क्षेत्रों की पहचान कर ली है। अब इन्हें ध्यान से देखें और स्थितियाँ प्रस्तुत कर बच्चों से पूछ सकते हैं कि उनके उत्तर क्या हैं और उनके विषय में वे कैसा महसूस करते हैं। उदाहरण के लिए, कक्षा की परीक्षा हो रही थी और आप कक्षा में न आकर पुस्तकालय में बैठ गए। उस पीरियड की समाप्ति पर अध्यापक ने आपको देख लिया आपकी अनुक्रिया क्या होगी? क्या कभी आप पेट दर्द के कारण एकदम कभी ऐसे बीमार पड़े हों कि खा भी न सके हो। अर्थात् आपका शरीर जब युयुत्सा (संघर्ष) का पलायन की तैयारी करता है तो उन लक्षणों को बंद कर देता है जिन्हें यह इस कार्य के लिए अनावश्यक समझता है। अध्यापक तनाव के विभिन्न लक्षणों को समझा सकता है, जैसे क्षुब्ध अनुभव करना, हकलाना, नाखून काटना, निन्द्रा भंग, अति चिंता इत्यादि।

**तनाव को नियंत्रित करना (Controlling Stress) :** निम्नलिखित स्थितियों में बच्चे क्या करेंगे? यह जानने के लिए कक्षा में एक परिचर्चा का आयोजन किया जा सकता है:

- जब उनके भाई-बहन की गलती के कारण उनके माता-पिता ने उन्हें डाँटा हो।



- जब बच्चों को अध्यापक अनुशासनहीन समझता हो परंतु बच्चे अपने आपको ऐसा नहीं मानते हों।
- जब उनके सिर में दर्द हो और अध्यापक उन्हें विज्ञान की प्रयोगशाला की सफाई करने के लिए कहें।
- जब वे घर पर थके मांड़े पहुँचे हों और उनकी माँ उन्हें तत्काल बाजार से सब्जियाँ लाने को कहे।
- यह सोचकर सोए कि सुबह जल्दी उठकर वे परीक्षा की तैयारी करेंगे, परंतु वास्तव में उठे देर से।

अध्यापक बच्चों को तनाव कम करने में उनकी सहायता करने के लिए निम्नलिखित क्रियाकलाप समझा सकता है:

- विश्राम करने के लिए समय निकालिए।
- ध्यान लगाएँ।
- गहरी नींद लें।
- योगाभ्यास करें।
- कोई पुस्तक पढ़ें।
- गहन श्वास प्रश्वास लें।
- सकारात्मक चिंतन का विकास करें।
- सैर करें।
- किसी हॉबी पर काम करें।
- मित्रों के साथ समय बिताएँ।
- संगीत सुनें।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं को बाँटें जिन्हें आप अत्यधिक प्यार करते हों।
- कोई वाद्य यंत्र बजाएँ।
- व्यायाम करें।
- अच्छे क्रियाकलाप में भाग लें।

### क्रियाकलाप III

अपने तनाव को लिखें। अपने जीवन में तनाव के कारकों के विषय में अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें। अपने परिवार के सदस्यों की अनुक्रियाओं को लिखें और कक्षा में चर्चा करें।

.....

.....

.....

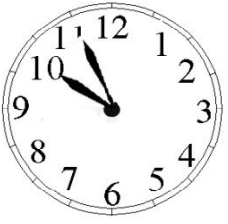
.....

अब अगला प्रश्न है कि "हम विश्राम कैसे करें?" विश्राम करने और तनाव को कम करने की बहुत सारी विधियाँ या तकनीकें होती हैं ताकि आप जीवन पर अच्छा नियंत्रण रख सकें।

### विश्रांत करना (शिथिलीकरण) (Relaxing)

- **योजना बनाना (Planning):** अधिकांश विद्यार्थी बहुत बार अपने आपको इस स्थिति में पाते हैं – किसी सत्रीय कार्य/परीक्षा/परियोजना के आरंभ होने से पहली रात, उन्हें पता चलता है कि इस के लिए उन्होंने थोड़ा बहुत कार्य पहले कर लिया है परंतु यह पर्याप्त नहीं है, क्योंकि यह समझ लिया कि अभी कुछ समय शेष है। अब जाकर उन्हें

यह महसूस हुआ कि अगले 12 घंटे ही शेष हैं जिनमें सब कुछ किया जाना है अर्थात् अगली प्रातः 9 बजे तक। क्योंकि यह क्षण अध्यापक द्वारा निर्धारित सीमा रेखा है जब तक परियोजना प्रस्तुत की जा सकती है। पहले किए गए महत्वहीन प्रयासों पर आश्चर्यचकित होते हुए वे अपने आपसे पूछते हैं: "इतना समय तैयारी करने के लिए हमारे पास था, वह सारा कहाँ चला गया" उपर्युक्त जैसी स्थिति काफी दबाव उत्पन्न करती है, परंतु इसे सरलता से संभाला जा सकता है। कार्य पूर्ण करने की नियत तिथियों को जानते हुए, प्रतिदिन इस पर कार्य करने के लिए कुछ समय निर्धारित कर, इस आपात स्थिति से बचा जा सकता था। यह देखकर कि अगले सप्ताह कार्य पूरा होना है, प्रत्येक अपराह्न केवल आधा घंटा अलग से इस कार्य के लिए निर्धारित करें, या यह आकलन करें कि इस कार्य को पूर्ण करने के लिए कितना समय चाहिए और उसके अनुसार प्रतिदिन यथेष्ट समय निर्धारित कीजिए। याद रखिए: **अपने कार्य की योजना बनाएँ और अपनी योजना को कार्यान्वित करें (Plan your work and work your plan)**। आप देखेंगे कि इससे आप का जीवन जीना बहुत सरल हो जाएगा।



चित्र 8.4 : घड़ी

**समय प्रबंधन (Time Management):** समय प्रबंधन का अर्थ है अपने जीवन सम्बन्धी क्रियाकलापों को आयोजित करने और उनकी प्राथमिकताएँ निर्धारित करने के लिए एक कार्यक्रम निर्धारित करना और उसका अनुसरण करना। व्यवसाय, परिवार इत्यादि के प्रतिस्पर्धात्मक क्रियाकलाप के संदर्भ में समय बहुमूल्य होता है; यद्यपि हम सबको बराबर का समय मिलता है परंतु इसका उपयोग हम अलग-अलग रूप में करते हैं। शोध बताता है कि सफल

विद्यार्थी सदैव आगे देखकर चलने वाले या लक्ष्य अभिमुख होते हैं। उत्पादी व्यक्ति अपनी प्राथमिकताएँ निर्धारित करते हैं और उनके अनुसार अपने समय की समय-सारणी बनाते हैं।

असफल और टालमटोल करने वाले विद्यार्थी केवल आज और अबकी सोचते हैं, वे अव्यवस्थित, विलासी, आरामतलब होते हैं। सार रूप में यह निश्चित करना कि दिए गए समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग क्या हो सकता है। आप प्रत्येक सप्ताह जो कुछ भी करना चाहते हों उसकी एक सूची तैयार करें; और तत्पश्चात्, उपलब्ध समय पर आधारित "संपादित किए जाने वाले कार्यों" की सूची बनाएँ और उन्हें उच्च प्राथमिकता के आधार पर किए जाने वाले कार्यों के अनुसार सूचीबद्ध करें। इन संपादित किए जाने वाले कार्यों की सूची में, उन कार्यों को लिखें जो करनी हैं। तत्पश्चात् निश्चित करें कि किस समय क्या करना है। आगे क्या किया जाना है, कौन-सा कार्य किसी अन्य व्यक्ति से कराना है, किसको किसी अन्य समय के लिए टालना है। उदाहरण के लिए, आप कार्यों को इस प्रकार क्रमबद्ध कर सकते हैं: जैसे मैंने अपनी कल होने वाली कक्षा के लिए अपने को तैयार करना है, नोटबुकों को जाँचना है जो कि एक दिन के पश्चात् वापस देनी हैं; बच्चों के लिए भोजन तैयार करना है, फ्लम्बर को बुलाना है ताकि वह नलका ठीक कर दे, इत्यादि। इससे याद रखने में सहायता मिलेगी कि क्या-क्या किया जाना है। आप एक दैनिक/साप्ताहिक योजना भी तैयार कर सकते हैं जहाँ पर आप अपनी व्यस्तताएँ, कक्षाएँ और बैठकों को तिथि अनुसार लिख सकते हैं या एक चार्ट बना सकते हैं। हमेशा याद रखो कि दिन में आगे क्या करना है। जब भी सोने जाओ सदैव याद रखो कि आप अगले दिन के क्रियाकलाप के लिए तैयार हों।

**हँसी (Laughter):** आपके तनाव को समाप्त करने के लिए हँसी सर्वश्रेष्ठ इलाज होती है। वास्तव में जब आप के पार्श्व हँसी से फटे जा रहे हों तो उस अवस्था में प्रतिबलित, तनावयुक्त और खिंचे-खिंचे रहना बहुत कठिन है। चिकित्सीय दृष्टि से हँसी बहुत लाभकारी होती है क्योंकि इससे फेफड़ों में ऑक्सीजन आपूर्ति बढ़ जाती है और छाती की



आकृति 8.5 : हँसी

माँसपेशियों को आराम मिलता है। शोध के आधार पर ऐसे प्रतिवेदन भी हैं कि मस्तिष्क एन्डोर्फिन्स का उत्पादन करता है जो खुशी के न्यूरोट्रांसमीटर होते हैं। हँसी संक्रामक भी होती है। यदि आप मित्रों के एक समूह को एक साथ देखो और मजाकिया फिल्में देखो, और यदि एक हँसने लग जाए तो दूसरे भी शीघ्र ऐसा ही करने लगेंगे। ऐसी मान्यता है कि हँसी तो कैंसर को भी ठीक कर देती है, केवल तनाव को

ही नहीं। इस विधि का प्रयोग कर लोगों ने अपने आपको बहुत से रोगों से ठीक किया है। अगली बार जब आप प्रतिबलित महसूस करें, उस स्थिति में विनोद, हँसी मजाक को और हँस-हँस कर दिल हल्का कर लीजिए। आप विद्यालय में एक हास्य क्लब में भर्ती हो सकते हैं या ऐसा कोई क्लब स्वयं आरंभ कर सकते हैं, अर्थात् चला सकते हैं।

**प्रगामी शिथिलन (विश्रांति) चिकित्सा/गहन श्वसन (Progressive relaxation/deep breathing):** शिथिलन आपके लिए सदैव अच्छा होता है और मात्र अपने आपमें विश्राम करना एक सशक्त तकनीक होती है। जब आप तनाव में हों, आप ने देखा होगा कि शिथिलन थोड़ा कठिन लगता है। परंतु शिथिलन तकनीक या विधि काफी सहायक हो सकती है। यह तनाव स्तरों को प्रत्यक्ष रूप से कम करने का प्रयास करती है; इसके लिए प्रतिबलित और विश्रांत के अंतर को स्पष्ट करते हैं और इस प्रकार व्यक्ति विश्रांत अनुभव करता है। एक बहुत अच्छी तकनीक या विधि है जो गहन श्वसन प्रक्रिया पर आधारित है और इस प्रकार है।

कहीं एकांत में एक ऐसा स्थान चुनें जहाँ कोई विकर्षण न हो और न ही कोई ऊँचा संगीत या शोर हो। यह स्थान कहीं दूर एक वृक्ष के नीचे, समुद्र के किनारे, या कोई पार्क इत्यादि में हो सकता है। यदि ऐसा स्थान उपलब्ध न भी हो तो एक शांत कमरे में काम चला सकते हो। अब कमर को सीधा रखते हुए पालथी मारकर बैठ जाएँ; या यदि चाहें तो एक कुर्सी पर बैठ सकते हैं, परंतु कमर सीधी हो और आपके पैर सीधे फर्श पर हों। अपनी आँखों को मूँद लीजिए। अपने आपको श्वास लेते हुए अनुभव कीजिए – श्वास-वायु अंदर आती है, प्रश्वास – वायु बाहर जाती है। इस श्वास-प्रश्वास को कुछ देर तक देखते रहें, अर्थात् अनुभव करते रहें। जब आरंभ करने के लिए तैयार हो जाओ कुछ गहन या गहरी श्वास भरो और निकालो। वायु को आपके फेफड़ों को पूर्णरूपेण भरने दें। जब आप प्रत्येक बार श्वास को बाहर निकाले तो मन ही मन में कहें “विश्रांत या शांत”। इसके पश्चात्, सिर से नीचे आते हुए शरीर के प्रत्येक अंग/माँसपेशी को खींचें या तानें और फिर शिथिल कर दें। तनाव और शिथिलन की यह प्रक्रिया क्रमशः आपके श्वास और प्रश्वास के संगत चलनी चाहिए। प्रत्येक श्वसन (श्वास + प्रश्वास) के पश्चात् अनुभव करें कि वह भाग जिस पर ध्यान केन्द्रित था अधिक से अधिक शिथिल होता जाता है। कुछ मिनटों के लिए विश्राम करें और अपनी सामान्य श्वसन प्रक्रिया का प्रेक्षण करते रहें। प्रक्रिया पूर्ण करने के पश्चात् धीरे-धीरे अपने नेत्र खोलें और उठ जाएँ और फिर समस्त शरीर को खींचें। अब आप विश्रांत या शिथिल हो गए हैं। आप मानसिक स्तर पर सुखदायक घटनाओं या अवसरों को देख सकते हैं या कल्पना कर सकते हैं – जैसे जब आप समुद्र या नदी के किनारे थे और सूर्यास्त को देख रहे थे या पहाड़ों पर बहुत ऊँची शिखर पर बैठे हो और नीचे दुनिया को देख रहे हो। या कोई और अनुभव जो आपके लिए आनंददायक रहा हो उसे मानसिक रूप से देख सकते हो। इसकी कल्पना करें और उस अनुभव के प्रत्येक भाग को महसूस करें। इसे दोबारा कर सकते हैं। आपकी कल्पना की कोई सीमाएँ नहीं हैं।

**खेल और व्यायाम (Sports and Exercises):** खेल और व्यायाम यदि नियमित रूप से किए जाएँ तो तनाव को कम करते हैं। उनके द्वारा शरीर को दिया गया सामंजस्य काफी



आकृति 8.6: खेल

लाभकारी होता है। अभीष्ट प्रभावों के लिए आप के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना अनिवार्य है। उदाहरणार्थ, यदा-कदा सैर को जाना शायद इतना लाभकारी नहीं होगा। परंतु यदि आप प्रतिदिन खेल और व्यायाम के लिए कुछ समय निश्चित कर लें तो अधिक स्वस्थ अनुभव करेंगे और अधिक विश्रांति भी। व्यायाम के कुछ लाभ ये हैं: वर्धित तितिक्षा (stamina), शारीरिक और मनोवैज्ञानिक शक्ति, अच्छी मनोदशा, उच्च स्वाभिमान तथा भावनाएँ। इससे

अधिक आक्सीजन और अच्छा पोषण निर्धारण और उपयोग, हृदय की मजबूती और रक्त को भली भाँति पंप करने की योग्यता बढ़ती है।



आकृति 8.7: योग

**योग (Yoga):** योग शब्द का अर्थ है सामंजस्य या मेल और यह सही है; क्योंकि योग का लक्ष्य है मनुष्य के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक पक्षों का सामंजस्य या मेल। योग का मूल सिद्धांत यह है कि यदि मन में क्लेश होगा तो शरीर पर भी इसका कुप्रभाव होना निश्चित है; और यदि शरीर कमजोर या अस्वस्थ होगा तो मन की स्पष्टता और उपयोगिता कमजोर पड़ जाएगी। योग से सर्वप्रथम मन और शरीर का सामंजस्य होता है। इस

सामंजस्य को साकार करने के लिए कुछ आसन निर्धारित किए गए हैं (संस्कृत शब्द "आसन" का अर्थ है शारीरिक मुद्राएँ)। इन आसनों को करते समय श्वास नियंत्रण पर बल दिया जाता है तथा माँसपेशियों की अनुभूति या संवेदन को प्रोत्साहित किया जाता है। जिस समस्वर में या लय के साथ शरीर श्वास की गति के साथ प्रबंधित होता है, इसके चिकित्सीय तथा विश्रांति सम्बन्धी प्रभाव होते हैं। तनाव विमोचन व्यायाम के रूप में योग काफी लाभदायक होता है।

**शौक (Hobbies):** चाहे यह स्वाध्याय की बात हो या लम्बी पैदल यात्रा की, सीने-पिरोने की, सैर करने की या साइकिल चलाने की, खाना बनाने की या फिर चित्रकारी की, शौकों की तनाव विमोचन क्षमता काफी होती हैं। सुनिश्चित करें कि आप इनमें से किसी न किसी के लिए समय निकालेंगे। ये क्रियाकलाप आपके मन में स्पष्टता लाते हैं और आपको आनंदित करते हैं क्योंकि आप वे कार्य कर रहे हैं जिन्हें करना चाहते हो। निस्संदेह, यह तो ठीक नहीं होगा कि जबकि आपने एक बड़ी रिपोर्ट तैयार करनी हो और सप्ताहांत में आप एक छुट्टी ले लें मात्र किसी शौक के लिए, परंतु एक तीस मिनट का सत्र निश्चित करें जिसमें आप घास पर बैठकर, पक्षियों की चहचहाहट सुनें तो आपका मन शांत होगा और आप अधिक अच्छी प्रकार कार्य कर सकेंगे।

**अपने सकारात्मक पक्षों की गिनती करें (Count your blessings):** निम्नलिखित कथनों को ध्यान से पढ़ें और इस अभ्यास के उद्देश्यों का पता लगाएँ:

- क) मेरे पास मेरी देखभाल करने वाले माता-पिता/पत्नी/पति हैं जो मुझसे प्यार करते/करती हैं और मेरे लिए बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं।
- ख) मेरे बहुत से मित्र हैं।
- ग) मेरे अध्यापक मेरे कार्य से बहुत खुश थे।

- घ) मैं अपनी भावनाओं को अपनी बहन/भाई के साथ बाँट सकता हूँ/सकती हूँ।  
ड) मैं अच्छा गा सकता/सकती हूँ।  
च) अपने चारों ओर के संसार को देखने के लिए मेरे पास दो आँखें हैं।

अब आपको बस इतना करना है कि आप एक कागज या डायरी लें और अपने सभी वरदानों/आशीर्वादों तथा सफलताओं की सूची बना लें (जिसमें आपका परिवार, आपका संगीत, आपके मित्र इत्यादि सम्मिलित हों)। इस पर तिथि अंकित कर दें और किसी सुरक्षित स्थान पर रख दें। बाद में जब तनावग्रस्त अनुभव करें, इसे बाहर निकालें, और इसे पढ़ें और इस प्रकार अपने द्वारा लिखे शब्दों से ही सुख का अनुभव करें। आप महसूस करेंगे कि आपकी उपलब्धियों और आपकी परिसंपत्ति की तुलना में आपकी समस्या तो बहुत छोटी सी रह गई है। इससे आपके मुख पर एक मुस्कराहट आ जाएगी। याद रखें, जिसके बारे में आज चिंता कर रहे हैं, इस बात पर बाद में आप हँसेंगे। समय सब जख्मों को भर देता है।

“मैं रोने लगा क्योंकि  
मेरे पास जूते नहीं हैं”  
मैंने एक आदमी देखा  
जिसके पास पैर नहीं थे  
जीवन वरदानों से भरा पड़ा है  
इन्हें देखने के लिए नेत्र चाहिए

अज्ञात लेखक

#### क्रियाकलाप IV

उपर्युक्त उद्धरण को ध्यान से पढ़ें और बताएँ कि लेखक क्या कहने का प्रयास कर रहा है।

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

**असंगत विश्वासों/आस्थाओं का खंडन करें (Refuting irrational beliefs):**  
निम्नलिखित कथनों को पढ़ें और मालूम करें कि लेखक क्या बताने का प्रयास कर रहा है:

- प्रत्येक व्यक्ति मुझसे प्यार करे।
- मैं जानता हूँ, मैं बेकार हूँ।
- किसी समस्यात्मक स्थिति से बचकर रहना, उसका सामना करने से आसान है।
- यदि एक बार कोई गड़बड़ हो जाए तो वह कभी ठीक नहीं होती।
- जो कुछ भी मैं करूँ, सब चीजों में सर्वश्रेष्ठ रहना है।

उपर्युक्त कुछ असंगत विश्वास हैं, जो किसी व्यक्ति के विश्वास सिद्धांत में विद्यमान हो सकता है। उपर्युक्त जैसे तर्कहीन/असंगत विश्वास हमारी सांवेगिक क्षुब्धता के मूल या उद्गम हैं। व्यक्ति को इन्हें बदलने की शिक्षा दी जा सकती है। अध्यापक विद्यार्थियों को यह बता सकते हैं कि वे (विद्यार्थी) इन्हें तर्कसंगत, अनुभव के आधार पर स्थापित विचारों/विश्वासों से प्रतिस्थापित कर दें। इसके लिए निम्नलिखित तकनीकों सहायक हो सकती हैं: **वाद-विवाद करना (Debating)**— जिसमें ऐसे प्रश्न पूछे जा सकते हैं: यह विश्वास किस साक्ष्य पर आधारित है? या क्या चीज है जो इस विश्वास को इस रूप में समर्थित करती है और अन्यथा नहीं? किस रूप में यह सही या गलत है? **विभेदन (Discriminating)** से व्यक्ति अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं में, चाहतों और अपेक्षाओं, तर्कणापरक और असंगत विचारों में, सापेक्ष और निरपेक्ष मूल्यों और व्यवहारों में अंतर या फर्क कर सकता है। **परिभाषित (Defining)** करने से व्यक्ति अपनी शब्दावली का चयन परिशुद्धता से कर सकता है। वे निम्नलिखित तार्किक सिद्धांतों पर विचार कर ऐसा कर सकते हैं: (1) *क्योंकि ऐसा एक बार घटित चुका है, इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि सदैव ऐसा घटित होगा।* (2) *क्योंकि कोई व्यक्ति किसी समय एक विशेष रूप में सोचता या महसूस करता है, इससे यह अभिप्राय: एक विशेष स्थिति में किसी व्यक्ति का व्यवहार किसी खास रूप में था, इसका यह अर्थ नहीं कि कुछ समय बीत जाने के बाद भी वह वैसे ही व्यवहार करेगा, बदलेगा नहीं।*

विश्वास सिद्धांत में परिवर्तन का परिणाम स्थितियों के प्रति अधिक उपयुक्त सांवेगिक अनुक्रियाएँ होता है और इससे उन कौशलों का विकास होता है जिनसे पहले व्यक्ति अपने असंगत विश्वासों की पहचान करता है और तत्पश्चात् उनका खण्डन करता है।

- **प्रार्थना (Prayer):** प्रार्थना, शिथिलन (विश्रांति) तकनीकों का सबसे पुराना रूप है जो मनुष्यों को मालूम है। इन सभी तकनीकों की विद्यमानता (अस्तित्व) से पूर्व इंसान ईश्वर को सहायता के लिए, प्यार, देखभाल तथा दिशा-निर्देश के लिए पुकारता था। प्यार की भावना से अधिक शक्तिशाली इस विश्व में कुछ भी नहीं है। कष्टों से छुटकारा दिलवाना, सांत्वना प्राप्ति, उत्थापन और सही मार्ग प्रशस्त करना, अत्यधिक सहायक, विश्रांति प्रदायक होता है जो तनाव के विचार मात्र को ही निकाल दूर फेंकता है। निवेदन करते रहो और यह आप को दे दिया जाएगा, खोज करते रहो और इसे आप ढूँढ निकालोगे, द्वार पर दस्तक देते रहो और यह आपके लिए खुल जाएगा (मैथिव 7:7)। प्रार्थना सच्ची हो और यह हृदय से निकले। इसके अतिरिक्त और कोई सीमाबद्धता नहीं है। प्रार्थना किसी रूप, किसी विधि या किसी भी आकार में हो सकती है। आप गाकर प्रार्थना कर सकते हैं, मन ही मन में कर सकते हैं, केवल सोच सकते हैं, तथा कल्पना कर सकते हैं, लिख सकते हैं या इसे टाइप भी कर सकते हैं। प्रार्थना आपको तनाव से मुक्त कर देती है क्योंकि यह आपके विश्वास, आस्था या भरोसे को ईश्वर तक पहुँचा देती है। प्रार्थना, मनुष्य को ज्ञात सभी विधियों में से अत्यधिक शक्तिशाली और सरलतम विधि है जो बड़े से बड़े घाव को भर देती है और आपको विश्रांति प्रदान करती है।
- **पोषण (Nutrition):** तनाव के कारण मानव शरीर में कुपोषण और विटामिनों और खनिजों का कुअवशोषण होता है, जिसके कारण कुछ पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इन पोषक तत्वों की पूर्ति करना अनिवार्य होता है ताकि एड्रिनल ग्रंथि का प्रकार्य ठीक से चलता रहे। लगातार तनाव के कारण एड्रिनल ग्रंथि में विकार आ जाता है। इस विकार को कम किया जा सकता है या इससे बिल्कुल बचा जा सकता है यदि हम संतुलित आहार लेना आरंभ करें। संतुलित आहार में अधिकांशतः ताजे फल या सब्जियाँ जो विटामिनों और खनिजों से भरपूर हों, आते हैं। संसाधित भोजन, जैसे सापट ड्रिंक्स, जंक फूड, फास्ट फूड इत्यादि में सोडियम की मात्रा अत्यधिक होती

है, जो हमारे शरीर तंत्र पर अत्यधिक दबाव डालती हैं। कैफीन भी ऐसी चीज है जिससे आपको बचना चाहिए – यह भी आपके तनाव स्तर में वृद्धि करती है और निद्रा में भंग डालती है, जोकि उपयुक्त तनाव से छुटकारा पाने के लिए अनिवार्य है। एंजिनल ग्रंथि के उपयुक्त प्रकार्यण के लिए भोजन में पोटैशियम की अभीष्ट मात्रा का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। पोटैशियम ताजा फलों, ताजा सब्जियों तथा असंसाधित मॉस में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त विटामिन सी, विटामिन बी<sub>6</sub>, जिंक (जस्ता), मैग्नेशियम, तथा पैन्थोथिनिक अम्ल भी बहुत महत्वपूर्ण अवयव होते हैं। पैन्थोथिनिक अम्ल फलियों वाली सब्जियों में, फूल (गोभी), ब्रॉकॉलि, सामन (मृदु पक्षा), लीवर (यकृत), अरबी, रतालू तथा टमाटर में पाया जाता है। बहुत से पौधे एंटी ऑक्सीडेंट (ऐसा अवयव जो पदार्थों को आक्सीकरण से बचाता है और अतः स्टोर किए गए भोजन उत्पादों को खराब होने से बचाता है) बनाते हैं जिनका उपयोग वे पौधे तनाव से अपनी रक्षा करने के लिए करते हैं।

- **तनाव (SWOT) साधन (उपकरण) (Stress SWOT Tools):** तनाव SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) साधन SWOT विश्लेषण विधि या तकनीक का रूपांतरण है जो आपकी अनन्य शक्तियों और कमजोरियों को समझने में आपकी सहायता करता है ताकि आप अपने तनाव का प्रबंधन कर सकें। यह उपलब्ध संसाधनों को पहचानने में भी आपकी सहायता करता है और बताता है कि यदि तनाव को ठीक से प्रबंधित नहीं किया जाता है तो उसके क्या परिणाम हो सकते हैं।

**शक्तियाँ (Strengths):** इस साधन/उपकरण का उपयोग करने के लिए अपनी शक्तियों को पहचानते हुए आरंभ करें। लिखते जाइए:

- **अपनी वैयक्तिक शक्तियाँ/सामर्थ्य:** वे बातें या क्षेत्र जिन में आप कुशल हैं और जिनके लिए व्यक्ति आपको मानते हैं तथा आदर करते हैं। वे क्षेत्र जहाँ आपका अनुभव अच्छा है या वर्चस्व है।
- **आपका सहायक नेटवर्क :** परिवार, मित्रगण, व्यावसायिक या अन्य नेटवर्क, राजकीय सेवाएँ, सशक्त संपर्क, सहकर्मी, आपका दल इत्यादि; और
- **संसाधन जिनपर आप निर्भर रह सकते हो:** धनदौलत, संपत्ति, ताकत इत्यादि।

आगे, आप अपनी तनाव डायरी को पढ़िए और उन समयों पर ध्यान केन्द्रित कीजिए जब आपने अपने तनाव को भली-भाँति प्रबंधित कर लिया था। इसे करने में जिन अभ्यास कौशलों का प्रयोग किया उन्हें लिखिए। यही आपकी तनाव प्रबंधन शक्तियाँ हो सकती हैं।

अन्त में, अपने अतीत में झाँकिए, और उन अवसरों को याद कीजिए जब आपने अति तीव्र तनाव को भी सफलतापूर्वक प्रबंधित कर लिया था। फिर लिखें कि आपने ये सब कैसे किया।

**कमजोरियाँ (Weaknesses) :** आगे, अपनी अवस्थिति में अपनी वैयक्तिक कमजोरियाँ और सीमाओं की सूची बनाएँ।

**वैयक्तिक कमजोरियाँ (Personal Weaknesses):** वे क्षेत्र जहाँ आप स्वयं जानते हैं कि आप उनमें सक्षम नहीं हैं या वे बातें जिनके कारण लोग आपकी आलोचना करते हैं।

**संसाधनों की कमी (Lack of resources),** जहाँ आपकी स्थिति में बैठे अन्य लोग इन संसाधनों तक पहुँच सकते हैं, या जहाँ संसाधनों की कमी आपकी अवस्थिति पर बुरा प्रभाव डाल रही है; और

**बुरी परिस्थितियाँ (Bad situations):** जहाँ आप अपने व्यवसाय से सम्बन्धित समस्याओं का सामना कर रहे हों या जहाँ आपका रहनसहन अथवा कार्य परिवेश उपयुक्त नहीं है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि ये कमजोरियाँ सही हैं और आप अत्यधिक कठोर और आत्म-छिद्रान्वेषी नहीं हैं, इन कमजोरियों को तार्किक रूप से चुनौती दें। इस बात पर भी एतराज जताएँ कि आप वास्तव में अधिक संसाधनों के अधिकारी थे।

तनाव डायरी को एक बार फिर पढ़िए उन अवसरों को याद करते हुए जहाँ आप तनाव को ठीक से संभाल नहीं पाए। उन बिन्दुओं को पहचानें जहाँ आपको तनाव प्रबंधन में समस्याएँ आती हैं। दोबारा अपने अतीत में झँकें और तनावपूर्ण स्थितियों को याद करें। देखें कि आपने कहाँ पर तनाव को ठीक से नहीं संभाला। लिखें कि यह क्यों हुआ।

इस प्रकार सूचीपत्र तैयार करके आप अपने जीवन में परिवर्तन के संभावित क्षेत्रों की पहचान कर रहे हैं। और उन जगहों को चिन्हित कर रहे हैं जहाँ आपको नए कौशल विकसित करने की आवश्यकता है।

**अवसर (Opportunities):** अवसर के भाग में, आप अपने उपलब्ध अवसरों की तलाश के लिए विचारवेश करें। प्रथम, छाँटी गई शक्तियों का एक बार फिर अवलोकन करें। अपने आपसे पूछें कि आप तनाव को प्रबंधित करने के लिए इन शक्तियों का सहारा कैसे ले सकते हो। उदाहरण के लिए, क्या कुछ व्यक्ति ऐसे हैं जो आपकी सहायता करने को तत्पर हैं? क्या कुछ ऐसे व्यक्ति हैं जिनकी सहायता आप ले सकते हैं या लेना चाहेंगे? क्या जिस कार्य संपादन के लिए आपके पास समय नहीं है, उसे पूर्ण कराने के लिए जिनकी सहायता ले रहे हैं उन्हें कुछ पारिश्रमिक देंगे? क्या आप उन उपकरणों या उपलब्ध संसाधनों का पूर्णरूपेण उपयोग कर रहे हैं? क्या आप अपने एक क्षेत्र के कौशलों या शक्तियों का उपयोग दूसरे क्षेत्र में कर सकते हों?

दूसरे, आप अपनी ज्ञात कमजोरियों को भी पुनः देखें। ये वास्तव में सकारात्मक परिवर्तन और नए कौशलों के विकास के लिए "अवसरों" का काम करेंगी।

अन्त में, वास्तविक दुनिया पर विचार करें और उन प्रायोगिक अवसरों पर भी जो आपके खुल सकते हैं, यदि आप इन अवसरों का लाभ अपने तनाव प्रबंधन कौशल के सुधार के लिए करें।

**आशंकाएँ (Threats) :** इस भाग के लिए इस बात पर विचार करें कि यदि आपकी कमजोरियों को अरक्षित छोड़ दिया जाता तो उसके क्या परिणाम होते। यदि आप तनाव प्रबंधन में असफल रह जाते तो सम्बन्धों, व्यवसाय या सुख-शांति को क्या क्षति पहुँच सकती थी, इस पर भी विचार करें। इस विचार का प्रयोग यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप तनाव प्रबंधन को गंभीरता से एक प्रेरक के रूप में करें।

एक SWOT विश्लेषण, तनाव प्रबंधन के संदर्भ में आपकी अनन्य स्थिति को समझने में आपको सहायता करता है।

शक्तियों के अवलोकन से आप अपनी सभी वैयक्तिक शक्तियों, कौशलों, संसाधनों तथा सामाजिक नेटवर्क की पहचान कर लेते हैं जो तनाव प्रबंधन में आपकी सहायता कर सकते हैं।

अपनी कमजोरियों के अवलोकन से आप उन क्षेत्रों की पहचान कर पाते हैं जिन्हें आपके जीवन में परिवर्तित करने की आवश्यकता है; इनमें वे नए कौशल भी सम्मिलित हैं जिन्हें आपको प्राप्त करने की आवश्यकता है।



अवसरों को देखने से आप भली भाँति समझ सकते हो कि आप अपने जीवन में तनाव को काबू करने के लिए अपनी शक्तियों का प्रयोग कैसे कर सकते हो। आपको अच्छे तनाव प्रबंधन से प्राप्त पुरस्कारों को भी अपने संज्ञान में लेना चाहिए। आशंकाओं पर देखने से आपको पता चल जाएगा कि यदि आप अच्छी प्रकार से तनाव प्रबंधन नहीं कर पाओगे तो उसके क्या कुप्रभाव हो सकते हैं; और यह अभिप्रेरणा का एक सक्षम स्रोत होगा।

### क्रियाकलाप V

अपनी शक्तियों अथवा सामर्थ्यों तथा कमजोरियों को लिखें। तुलना करें कि कौन-सा पक्ष या भाग बड़ा है। यदि कमजोरियाँ अधिक हों तो उनके कारण जानने का प्रयास करें। असंगत विश्वासों से बचें।

.....

.....

.....

.....

## 8.7 सारांश

उपायों या आधुनिक युग में तनाव को कई तरीकों से परिभाषित किया जा सकता है जो अलग-अलग परिप्रेक्ष्यों पर निर्भर करता है। तनाव एक प्राकृतिक, निरंतर, गतिक तथा अन्योन्यक्रियात्मक प्रक्रिया है जो उस समय घटित होती है जब लोग अपने वातावरण के प्रति समंजित होते हैं। यह विभिन्न प्रकार का हो सकता है जैसे **आह्लादक जनित तनाव (यूस्ट्रेस) (Eustress)**, **दुःख/वेदना (डिस्ट्रेस) (Distress)**, **अतितनाव (Hyperstress)** और **चिरकालिक तनाव (Hypostress)**। यह जीवन की सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार की घटनाओं के फलस्वरूप विकसित होता है। अतः तनाव एक सामान्य घटना है। तनाव और निष्पादन आपस में ऋणात्मक रूप से सहसम्बन्धित होते हैं। तनाव का विलोपन न करें, इसका परिसीमन करें। इसे सकारात्मक रूप में प्रयुक्त करना सीखें। सकारात्मक रूप से तनाव को संभालने से निष्पादन और जीवन की गुणवत्ता दोनों में सुधार आता है। अध्यापक के रूप में तनावों को प्रबंधित करने के संदर्भ में विद्यार्थियों की सहायता करने के लिए आपकी केन्द्रीय भूमिका है। तनाव प्रबंधन कार्यनीतियों का अनुसरण करें और अपने आपमें तथा विद्यार्थियों में तनाव को कम करें। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की तनाव के प्रति अनुक्रिया अनन्य होती है, कोई एक सर्वसामान्य विधि नहीं हो सकती है जिसके प्रयोग से सभी व्यक्तियों के तनाव को प्रबंधित किया जा सके। कोई भी एक विधि सभी व्यक्तियों और सभी स्थितियों के लिए प्रभावी नहीं होती। अतः विभिन्न तकनीकों और कार्यनीतियों के साथ प्रयोग करते रहें। इस बात पर ध्यान केन्द्रित करें कि किस स्थिति में आप शांत और नियंत्रित रहते हैं। तनाव को जीवन के लिए नमक और मिर्च की भाँति समझें।

## 8.8 इकाई के अंत में अभ्यास

- 1) विभिन्न परिप्रेक्ष्यों में तनाव के अर्थ का वर्णन करें। अपने विद्यालयी जीवन से दिन प्रतिदिन के उदाहरणों के साथ इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभावों को स्पष्ट करें।
- 2) अपनी कक्षा से एक विद्यार्थी की पहचान करें जो आपके विचार में तनाव का अनुभव

कर रहा है। तनाव के कारणों और तनाव प्रतिक्रियाओं को पहचानें और उस विद्यार्थी को प्रभावी तकनीकों के बारे में बताएँ जिससे वह विद्यार्थी तनाव का सामना कर सकता हो।

- 3) विभिन्न आयु वर्गों के उन बच्चों की पहचान करें जो विद्यालय में अपने आपको प्रतिबलित अनुभव करते हैं। उन तरीकों पर चर्चा करें जिनकी सहायता से आप विद्यालय में उनका तनाव कम कर सकते हो।

## 8.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

- 1) (i) तनाव के कारणों को तनाव कारक अथवा स्ट्रेसर (stressor) कहते हैं। उन्हें (क) बाह्य स्ट्रेसर और (ख) आन्तरिक स्ट्रेसरों में विभाजित किया जा सकता है।

बिजली चले जाने से, एक विद्यार्थी अपना गृहकार्य पूरा नहीं कर पाता – यह एक बाह्य स्ट्रेसर का उदाहरण है। जिस बच्चे का स्वाभिमान स्तर निम्न हो (जिसका कारण अध्यापक का खराब व्यवहार हो सकता है) एक आन्तरिक स्ट्रेसर का उदाहरण है।

- (ii) उपयुक्त कारण बताते हुए कोई एक दैनिक असुविधा को लिखें।

- 2) • मित्रों का अभाव

- नए वातावरण के साथ समायोजित होने में कठिनाई

- 3) (i) तनाव के मध्यम स्तर पर उपयुक्त उद्दीपन के कारण निष्पादन के सुधरने की संभावना है। परंतु तनाव के निम्न स्तर पर व्यक्ति से काम करवाना कठिन होता है। इसी प्रकार जब तनाव स्तर ऊँचा हो तो भी व्यक्ति ठीक प्रकार से कार्य करने में असमर्थ होता है।

- (ii) उल्टे U के बाईं ओर यह देखा जा सकता है कि जब किसी काम के करने के लिए तनाव की मात्रा बहुत कम होगी तो उस कार्य के प्रति बहुत कम अभिप्रेरणा होगी। जबकि दाईं ओर जब तनाव व्यक्ति के वैयक्तिक और सामाजिक संसाधनों को पार कर जाता है तो वह व्यक्ति ध्यान लगाने में असमर्थ हो जाता है और उसके सम्मुख बहुत सारे व्यवधान और दुश्चिंताएँ आ जाती हैं जिसके कारण निष्पादन कम रहता है।

## 8.10 उपयोगी पाठ्य सामग्री

बत्रा, प्रमोद (2008). *सिम्पल वेज टू मैनेज स्ट्रेस*. नई दिल्ली, मैकमिलन इंडिया लिमिटेड।

दूहेम, जे., (1982). *स्ट्रेस इन टीचिंग*. नई दिल्ली: निकोलस पब्लिशिंग हाउस।

होकसीमा, सुसन निलोन, फ्रीडरिकसन, लोफटूस एवं वैगनर विलिन. (2009). *एटकीनसन एंड हिलगार्डस इंटरोडक्शन टू साइकोलॉजी*, यूनाइटेड किंगडम: वडर्सवर्थ सेगिंग लर्निंग ई एम ई ए।

इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय. (2003). कांपिलक्ट रिजोल्यूशन एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट. इकाई 5, खंड 2, एम ई एस 002 – लाइफ इनरीजमेंट एंड सेल्फ-डेवलेपमेंट. नई दिल्ली: इग्नू।

नोरटजी, ग्रब्रेचश्ट सुसाना. (2007). स्ट्रेस इन दी वर्कप्लेस: ए केस स्टडी, टीश्वेन: टीश्वेन यूनिवर्सिटी ऑफ टैक्नोलॉजी, वेवसाइट [www.wpg\\_docload.download-file-https://ww/docs.google.com](http://www.wpg_docload.download-file-https://ww/docs.google.com) से उद्धृत।

टूमर्स, नानटे ई. (2011). *टीचिंग स्ट्रेस मैनेजमेंट – एटीविटिज फॉर चिल्ड्रन एंड यंग एडल्ट्स*, कनाडा: ह्यूमन कायानिटक, वेवसाइट [google.co.in/books?Id=teachers+stress+in+classroom](http://google.co.in/books?Id=teachers+stress+in+classroom) & source से उद्धृत।

तनाव और व्यक्तित्व स्वपरीक्षण

**निर्देश:** दो सिरों/छोरों के बीच उन निकटतम संख्याओं को गोला (encircle) कीजिए जिनसे आप सम्बन्ध रखते हैं और नीचे दिए गए उत्तर पत्रक के अनुसार समंकन (scoring) कीजिए:

- |    |   |               |  |
|----|---|---------------|--|
| 1  | कार्यों को अस्थाई रूप से बिना पूरा किए छोड़ देने पर ध्यान मत दो।  | 1 2 3 4 5 6 7 | एक बार शुरू करने पर कार्यों को अवश्य पूरा करे।   |
| 2  | सम्मिलनों (Appointments) के बारे में शांत और जल्दबाजी में न होना। | 1 2 3 4 5 6 7 | सम्मिलनों के लिए कभी भी विलम्बित न होना।   |
| 3  | प्रतियोगात्मक न होना  | 1 2 3 4 5 6 7 | उच्च प्रतियोगितात्मक   |
| 4  | ठीक से सुनो, दूसरों को अपनी बात पूरी करने दो।                     | 1 2 3 4 5 6 7 | संवाद में दूसरों को पहले से जान लो, उन्हें अपना वाक्य पूरा करने में अवरोध उत्पन्न करो। |
| 5  | कभी जल्दबाजी में न रहो, यहाँ तक कि दबाव की स्थिति में भी।         | 1 2 3 4 5 6 7 | हमेशा जल्दबाजी में रहो।  |
| 6  | शांत होकर प्रतीक्षा करने लायक बनो।                                | 1 2 3 4 5 6 7 | प्रतीक्षा करते समय असहज रहो।   |
| 7  | सहज रूप में जाओ।  | 1 2 3 4 5 6 7 | हमेशा पूर्ण गति से जाओ।  |
| 8  | एक बार में एक ही कार्य करो।                                       | 1 2 3 4 5 6 7 | एक बार में एक से अधिक कार्य करो।   |
| 9  | बोलने में मंद और विवेकशील।  | 1 2 3 4 5 6 7 | ओजस्वी/जोरदार भाषण, बहुत से संकेतों का प्रयोग करो।                                     |
| 10 | विश्रांति।  | 1 2 3 4 5 6 7 | कठोरता/सख्ती से गाड़ी चलाना (hard driving)।  |
| 11 | विचारों को मुक्त/स्वतंत्र रूप से व्यक्त करो।                      | 1 2 3 4 5 6 7 | विचारों/भावनाओं को अंदर रखो।   |
| 12 | बहुत-सी रुचियाँ रखो।  | 1 2 3 4 5 6 7 | कुछ या सीमित रुचियाँ रखें।   |
| 13 | जीवन से संतुष्ट।  | 1 2 3 4 5 6 7 | महत्वाकांक्षी  |
| 14 | अंतिम तिथि मत तय करो।   | 1 2 3 4 5 6 7 | हमेशा अंतिम तिथि तय करो।   |
| 15 | सीमित उत्तरदायित्व महसूस करो।                                     | 1 2 3 4 5 6 7 | हमेशा जिम्मेदारी महसूस करो।  |

शांति, प्रगति और  
सामंजस्य

16	वस्तुओं को कभी संख्याओं (terms) के रूप में मत आँको।	1 2 3 4 5 6 7	मात्रा (संख्या) गुण से अधिक महत्वपूर्ण है।
17	कार्य के बारे में लापरवाह।	1 2 3 4 5 6 7	कार्य को अति गंभीरतापूर्वक लो।
18	अत्यधिक नियमनिष्ठ / सुस्पष्ट न होओ।	1 2 3 4 5 6 7	अतिनियमनिष्ठ / सुस्पष्ट, विवरण / विस्तार के बारे में सतर्क।
19	संतुष्टि से चिन्तित।	1 2 3 4 5 6 7	स्वयं दूसरों से स्वीकारण (मान्यता) चाहना।
20	कार्यों को करने में धीमा (सुस्त) होना।	1 2 3 4 5 6 7	कार्यों को करने में तेज होना।

## तनाव एवं व्यक्तित्व स्वपरीक्षण उत्तरपत्रक

स्कोर: 110-140 टाइप ए	इस श्रेणी के अनुयायी/ग्राहक, विशेष रूप से यदि 40 के ऊपर हैं और धूम्रपान करते हैं, उन्हें हृदय संबंधी बीमारी होने में अति जोखिम हो सकता है और उन्हें तनाव कम करने के लिए कठोर कदम उठाने चाहिए।
स्कोर: 80-109 टाइप ए	इस श्रेणी के अनुयायी/ग्राहक, हृदय संबंधी बीमारियों की तरफ प्रवण/प्रवृत्त होते हैं और उन्हें तनाव कम करने के लिए कठोर कदम उठाने चाहिए।
स्कोर: 60-79 टाइप ए	इस श्रेणी के अनुयायी/ग्राहक ए और बी का मिश्रण होते हैं। यह बेहतर स्वास्थ्य का रूप है, परंतु उनमें ए व्यवहार में जाने की क्षमता होती है, और इसे मानना चाहिए।
स्कोर: 30-59 टाइप ए	इस श्रेणी के अनुयायी/ग्राहक सामान्यतया विश्रांत होते हैं और पर्याप्त रूप से तनाव का सामना करते हैं।
स्कोर: 0-29 टाइप ए	इस श्रेणी के अनुयायी/ग्राहक विश्रांत होते हैं और सम्यक रूप से तनाव का सामना करते हैं, वे किसी तनाव संबंधी बीमारी को असंभाव्य रूप से विकसित करते हैं।

स्रोत: तनाव प्रबंधन स्वास्थ्य पाठ्यक्रम (Stress Management Health course)  
website: [stresscourse.tripod.com/id25.html](http://stresscourse.tripod.com/id25.html))