



ISSN - PRINT-2231-3613 ONLINE-2455-8729
International Educational Journal

UGC APPROVAL NO. - 42652

CHETANA

Received on 28th April 2018, Revised on 8th May 2018; Accepted 16th May 2018

आलेख

मानसिक अवस्थाएँ, समायोजन व प्रबंधन वर्तमान संदर्भ में

* डा.सी.पी.पालीवाल (प्राचार्य) एवं डा. अनुराधा पालीवाल (प्रवक्ता)
आर्य महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, मालवीय नगर, अलवर

Key words: दबाव, चिंता अन्तर्द्वन्द्व, कुण्ठा, प्रतिबल आदि।

मनुष्य के जीवन में उसकी आवश्यकता के अनुसार विभिन्न प्रकार की कठिनाइयाँ, बाधाएँ आती हैं। यदि जीवन में कठिनाइयाँ नहीं हों तो जीवन सरल हो जायेगा परन्तु साथ ही साथ स्थिर भी हो जाएगा। उत्साह, आनन्द, सफलता, विफलता, संघर्ष जैसे शब्दों का कोई स्थान 'कठिनाई रहित स्थिर जीवन' में नहीं रहेगा।

समस्याओं के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। हल्के मात्रा में दबाव तथा तनाव कभी-कभी लाभप्रद होता है। और कार्य को अधिक उत्साह से कर सकते हैं। इस सम्बंध में कॉलमैन का विचार है कि प्रतिबल (Stress) की अनुपस्थिति में मानसिक स्वास्थ्य विकसित नहीं होता है बल्कि एक व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य विकास उस समय अधिक तीव्र गति से होता है जब वह विभिन्न प्रतिबल परिस्थितियों के प्रति सन्तोषजनक ढंग से प्रतिक्रिया करता है। व्यक्ति जब वातावरण की समस्याओं के प्रति संघर्ष करने में असफलता का अनुभव करता है या कहें कि जब व्यक्ति संकट, हानिकारक, शारीरिक या मनोवैज्ञानिक परिस्थिति में होता है तो ऐसी अवस्था में बह तनाव और अशान्ति का अनुभव करता है। ऐसी परिस्थिति में तनाव व अशान्ति का मिला जुला रूप ही प्रतिबल (Stress) कहलाता है।

प्रतिबल का अर्थ है— समान बलवाला, समबल, समर्थ, सशक्त

इस अवस्था में व्यक्ति दबाव, चिंता अन्तर्द्वन्द्व और कुण्ठा किसी भी मानसिक अवस्था में हो सकता है। एक व्यक्ति के लिए दबाव (Pressure) क्या है? दबाव को हम इस परिभाषा से समझें—

सी. जी. मोरिस— एक प्रकार की मनोवैज्ञानिक प्रतिबल अवस्था जिसमें व्यक्ति यह अनुभव करता है कि उसे एक विशिष्ट भावना के अनुसार रहना था व्यवहार करना है। अथवा उसे (व्यक्ति) तीव्र गति से हो रहे परिवर्तनों के साथ अनुकूलन करना है।

उदाहरण के लिए— पढाई में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए माता-पिता द्वारा बच्चों पर दबाव डालना।

इसी प्रकार चिन्ता (Anxiety) की अवस्था क्या है?

भय और आशंका की सामान्यीकृत अनुभूति ही चिन्ता है।

कहा भी गया है— कि चिन्ता चिन्ता समान है।

अर्थात् यह प्रतिबल का परेशान करने वाला रूप है।

चिन्ता एक सामान्य लक्षण है जो वर्तमान युग के सभी लोगों में पाया जाता है।

अब अन्तर्द्वन्द्व (Conflict) किसे कहेंगे?

के. लेबिन के अनुसार "अन्तर्द्वन्द्व व्यक्ति की वह अवस्था है जिसमें विरोध और समान शक्ति वाली प्रेरणाएँ एक ही समय में कार्यरत होती हैं"।

अर्थात् दो विरोधी प्रेरणाएँ उत्पन्न होती हैं जिनकी एक साथ तृप्ति (पूर्ति) सम्भव नहीं होती है।

सामान्यतः अन्तर्द्वन्द्व में दो इच्छाएँ, महत्वाकांक्षाएँ, आदर्श, विश्वास कुछ भी हो सकते हैं।

प्रतिबल की एक अवस्था कुण्ठा (Frustration) है—

एन.एल.मन के अनुसार "कुण्ठा जीव की वह अवस्था है जो किसी प्रेरणायुक्त व्यवहार की सन्तुष्टि के कठिन या असम्भव हो जाने के कारण उत्पन्न होती है"।

अन्तर्द्वन्द्व से कुण्ठा उत्पन्न होने की सम्भावना अधिक होती है। उपरोक्त सभी अवस्थाएँ ये इंगित करती हैं कि व्यक्ति परिस्थितियों के साथ अनुकूलन करने का प्रयास करता है आमतौर पर व्यक्ति वर्तमान युग में सफल होता है तो उसका व्यवहार समायोजित कहलाता है यह उस व्यक्ति की प्रतिबल की मात्रा पर निर्भर करता है कि वह इन परिवर्तनों व संकट कालीन परिस्थिति के साथ संघर्ष करने की स्वयं की योग्यता (Ability) का मूल्यांकन किस प्रकार करता है।

प्रतिबल परिस्थितियों से युक्त जीवन में हम लगातार आपातकालीन मोड (Emergency Mode) में भागते रहते हैं। यह स्थिति हमारे दिमाग और शरीर के लिए हानिकारक व प्रतिकूल होती है, जिसका हमें बहुत खराब मूल्य चुकाना पड़ सकता है।

प्रतिबल (Stress) के कारणों को जानें और उसके प्रभाव को कम करें, कुछ कारण जो (Stress) प्रतिबल उत्पन्न करते हैं—

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. प्रतियोगिता का डर | 2. परिणाम की अनिश्चितता |
| 3. संतुष्टि नहीं होना | 4. कार्य अधिकता |
| 5. काम का लगातार दबाव | 6. व्यवहार संतुष्टि नहीं होना |
| 7. कार्य असुरक्षा | 8. गंभीर बिमारी |
| 9. नैतिक सहारा नहीं होना Moral support | 10. आपदा/आघात, चोट |
| 11. नजदीकी व्यक्ति से अस्वस्थ संबंध | 12. आर्थिक समस्या |

प्रतिबल के लक्षण— जिन पर Stress है उन व्यक्तियों में ध्यान लगाने की क्षमता में कमी, व्यवहार में रूखापन, निर्णय लेने में गलतियाँ, चिंता, क्रोध, धैर्य की कमी, नकारात्मक चिंतन, चिडचिडापन, नींद में बाधा, धडकन बढ़ना, सम्बंधों में असन्तुलन, दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी पाई जाती है।

प्रतिबल प्रबंधन (Stress Management)

- दीर्घ श्वास— दीर्घ श्वास के साथ यौगिक क्रियाओं को अपनाया जाना प्रभावी होगा, जैसे प्राणायाम, अनुलोम—विलोम, कपाल भ्रांति।
- जल सेवन— पानी पीने से स्ट्रेस व चिंता कम होती है।
- सलाह— विशेषण सलाह का अनुसरण करें। निर्देश प्राप्त करें।
- मनोवैज्ञानिक संतुलन— किसी भी प्रकार की आतंकी प्रतिक्रिया (Panic Reaction) नहीं करें।
- घूमना—दौड़ लगाना— शारीरिक रूप से घुम—फिर कर स्वयं को तैयार करें।
- आलोचना से बचें— प्रतिबल परिस्थिति के दौरान किसी भी प्रकार की आलोचना से बचें। यह क्रोध व चिंता को बढ़ाता है।

7. लक्ष्य केन्द्रित रहें। आत्मविश्वास पूर्वक कार्य करें। अति आत्मविश्वास या उसकी कमी कार्य उपलब्धता पर प्रभाव डालते हैं।

किशोरावस्था व दबाव—वर्तमान में प्रभाव— सुरक्षित व सुखी परिवार के माहौल में एक स्वस्थ बालक का विकास होता है। परिवार के सदस्यों की मनोदशा का बालकों पर प्रभाव पड़ता है। भारत में बच्चों पर शिक्षा और शिक्षकों द्वारा डाला गया दबाव पारंपरिक है। विशेषज्ञों का कहना है कि ज्यादातर आत्महत्याएँ पढाई के लिए बच्चों पर माता—पिता का दबाव व अच्छे रिजल्ट की उम्मीदें हैं जो कि बच्चों के हित में नहीं है यह एक गंभीर समस्या है।

प्रतियोगी युग व प्रतिस्पर्धा की अंधी दौड़ ने अबोध, मासूम किशोरों को असमय काल के मुहँ में धकेल दिया है। वैसे ही किशोरवस्था प्रबल दबाव व तूफान, संघर्ष का काल माना है। इसमें मनोदशा अस्थिर रहती है। अस्थिर दशा की स्थिति में भारत में 15 से 29 वर्ष की उम्र के किशोर वयस्क की आत्महत्या की दर सबसे अधिक है। जो कि परीक्षा में विफलता के कारण है। सन् 2012—2014 के अध्ययन बताते हैं कि शहरी क्षेत्र में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक है। वो भी अमीर व शिक्षित परिवारों में है। अभिभावकों द्वारा बच्चों की लगातार तुलना और शर्मिदा करने की प्रवृत्ति ने इस स्थिति को और भी बदतर कर दिया है। महाराष्ट्र, तमिलनाडू, आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मध्यप्रदेश ने इस क्षेत्र में सबसे खराब प्रदर्शन दर्ज कराया है। राजस्थान में अभी कोटा में ऐसी स्थिति देखने को मिली है। जो कि समाज की नींद उड़ा रही है।

भारत की जनसंख्या में सर्वाधिक प्रतिशत युवाओं का ही है यदि देश का युवा मानसिक दबाव की निरन्तर दशा में रहेगा तो स्वस्थ वैचारिकता व प्रगति का अभाव देश के लिए हानिकारक सिद्ध होगा। इनसे बचने का उपाय है कि बालकों को किताबी दुनिया से बाहर लायें। उनकी क्षमताओं की पहचान जिन क्रिया कलाओं से होती है वो रचानत्मक, संगीत, नृत्य, कलाएँ, प्रयोजन कार्य, टीम वर्क आदि में शामिल करें।

प्रतिबल नियन्त्रण की रणनीतियाँ (Stress Coping Strategies)

सामान्य रूप से तनाव, प्रतिबल को नियन्त्रित करने की रणनीतियाँ भी अपनाई जाती हैं जिनका विवरण निम्न प्रकार से है—

1. **प्रत्यक्ष रणनीति**— समस्या समाधान रणनीति भी कहते हैं। इसमें किशोर अपनी तर्कशक्ति का प्रयोग करके अपनी समस्या का समाधान करने को प्रयास करता है और अपने Stress को कम करते हैं। ये निम्न है—

(A) आक्रमक व्यवहार अपनाना

(B) पलायनवादी व्यवहार अपनाना

(C) समझौतावादी व्यवहार अपनाना

2. **अप्रत्यक्ष रणनीतियाँ**— बचाव केन्द्रित रणनीति (Defence Oriented) भी कहते हैं। अधिकांशतः ये अस्थायी ही होती हैं। जो निम्न है—

(A) **शिथिलीकरण रणनीति**— तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति को बार—बार याद नहीं करने से तनाव कम होता है।

(B) **आत्म वार्तालाप**— अपनी परिस्थितियों के बारे में स्वयं से बातें करना स्वयं को जानना।

(C) **रक्षात्मक युक्तियाँ— (Ego defence Mechanism)** अहं के द्वारा अहं की सुरक्षा के लिए अचेतन स्तर पर किये गये सुरक्षात्मक प्रयास हैं। इसके अपनाने से तनाव कम होता है। इसके द्वारा चेतन, अचेतन तथा इड के मध्य होने वाले संघर्षों का निराकरण होता है। पलायनवाद दिवा—स्वप्न, दमन, युक्तिकरण, उन्नयन, प्रतिकरण, तादात्म्य, विस्थापन, प्रक्षेपण, क्षतिपूर्ति आदि प्रत्येक सामान्य व्यक्ति इन रक्षात्मक युक्तियों को प्रयोग करता है, क्योंकि असफलता, चिंताएँ, संघर्ष सामान्य व्यक्ति को भी सताते हैं। यदि इन का उपयोग अस्थायी रूप से किया जाता है तो व्यक्ति अपने

व्यक्तित्व को समग्र बनाए रखता है। किन्तु यदि इनको उपयोग स्थाई रूप से किया जाता है तो अहं की रक्षा होने की बजाए अहं की शक्ति क्षीण होती है और समायोजन में बाधा पडने लगती है। अतः रक्षा युक्तियों के अधिक प्रयोग से बचना चाहिए।

वर्तमान संदर्भ में जीवन शैली से उत्पन्न समस्याएँ, आधुनिक जीवन की भौतिकतावादी अंधी दौड़ से उत्पन्न समस्याएँ, किशोर बालकों की कैरियर संबंधी समस्याएँ, व्यक्ति को तनाव उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में सुलझे हुए व्यक्तित्व के मार्गदर्शन, उचित विवेक पूर्ण साहित्य, अध्यात्म, संतोषधन, धैर्य व साहस के गुणों से संघर्षपूर्ण परिस्थितियों के प्रभाव को कम किया जा सकता है और गलत कार्यों को दृढता से नकार देना चाहिये। यदि इन बातों को व्यक्ति, किशोर बालकों द्वारा अपने व्यक्तित्व में समाहित किया जाये तो निश्चित ही तनाव जैसी स्थिति नहीं आएगी।

सन्दर्भ—

रीता चौहान, पी.डी. पाठक— बाल्यावस्था एवं उसका विकास,

प्रकाशक— अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा (2015-16)

डॉ. महेश भार्गव, डॉ. बीनू भार्गव— मानव विकास का मनोविज्ञान

प्रकाशक:— एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा (2008)

*** Corresponding Author:**

डा.सी.पी.पालीवाल (प्राचार्य) एवं डा. अनुराधा पालीवाल (प्रवक्ता)
आर्य महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, मालवीय नगर, अलवर