

इकाई-3

दबाव, मानवीय क्षमताएँ और खुशहाली

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- दबाव का अर्थ समझ सकेंगे।
- दबाव के प्रकार जान सकेंगे।
- दबाव का स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझ सकेंगे।
- दबाव का मानवीय क्षमताओं के विभिन्न पक्षों पर प्रभाव को समझ सकेंगे।
- दबाव का सामना करने की तकनीकों को समझ सकेंगे।

परिचय (Introduction)

हम प्रतिदिन अपने दैनिक जीवन में विभिन्न चुनौतियों का सामना करते हैं। जीवन में अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों के प्रति व्यक्ति को अनुक्रिया करनी होती है। कुछ परिवर्तन ऐसे होते हैं जो व्यक्ति की खुशहाली को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिये दुर्घटनाग्रस्त होना, परीक्षा में अनुत्तीर्ण होना, नौकरी छूट जाना आदि। ऐसी परिस्थितियों में व्यक्ति दबाव महसूस करता है। व्यक्ति किन परिस्थितियों में दबाव महसूस करेगा, इसमें भी भिन्नताएँ होती हैं। यदि दो विद्यार्थियों को एक पांच पृष्ठ का निबन्ध लिखने को कहा जाए तो यह हो सकता है कि एक विद्यार्थी के लिये यह परिस्थिति दबावकारक नहीं हो, जबकि दूसरे विद्यार्थी के मन में इसको लेकर दबाव पैदा हो सकता है। दबाव के कारण कभी-कभी बहुत बड़े हो सकते हैं जैसे दुर्घटना होना, दुकान/घर में आग लग जाना, बाढ़ आ जाना आदि। कुछ व्यक्तियों के लिये कई बार छोटे कारक भी दबाव उत्पन्न कर देते हैं। जैसे लम्बी लाईन में खड़े रहकर इंतजार करना, किसी दफ्तर में जाकर अपने कार्य के लिये सम्बन्धित लोगों से बातचीत करना आदि।

हम दबावपूर्ण परिस्थितियों से अपने तरीके से निपटते हैं कुछ व्यक्ति इनसे निपटने में सफल होते हैं कुछ इन परिस्थितियों से घबरा कर इनसे निपटने में असफल रहते हैं जीवन की कई परिस्थितियाँ सामान्य होते हुए भी व्यक्ति उन्हें दबावपूर्ण समझता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति इन परिस्थितियों का प्रत्यक्षीकरण या अवलोकन किस प्रकार करता है।

दबाव का अर्थ (Meaning of Stress)

दबाव का अंग्रेजी शब्द 'स्ट्रेस' की व्युत्पत्ति लैटिन शब्द 'स्ट्रिक्टस' से हुई जिसका अर्थ होता है तंग या संकीर्ण होना। दबाव व्यक्ति द्वारा विभिन्न कठिन एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों द्वारा व्यक्ति में होने वाले शारीरिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तन हैं जो व्यक्ति के इन सभी पक्षों को प्रभावित करते हैं।

दबाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारण दबावकारक (stressor) कहलाते हैं। दबावकारक वे घटनाएँ हैं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं।

क्रियाकलाप 3.1

अपनी कक्षा में विभिन्न विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाकर दबाव उत्पन्न करने वाले परिस्थितियों को लिखने को कहें। दबाव के कारणों में व्यक्तिगत भिन्नताओं एवं समानता को समझने की कोशिश करें।

दबाव द्वारा उत्पन्न शारीरिक समस्याओं में अत्यधिक थकान, नींद की कमी, जी घबराने जैसी अनुक्रियाएं हो सकती हैं। साथ ही व्यक्तियों के व्यवहार सम्बन्धी परिवर्तनों में हड़बड़ाहट, धूम्रपान, मद्यपान आदि शामिल हैं। सांवेगिक परिवर्तनों में चिन्ता, अवसाद, डर, चिड़चिड़ाहट, अत्यधिक गुस्से की प्रवृत्ति हो सकती है। संज्ञानात्मक परिवर्तनों में ध्यान केन्द्रित करने में समस्या, स्मृति एवं निर्णय क्षमता में कमी आदि शामिल हैं।

दबाव के प्रकार (Types of Stress)

दबाव को मुख्यतः दो प्रकारों में बांटा गया है। सकारात्मक दबाव जिसे यूस्ट्रेस(eustress) भी कहा जाता है एवं नकारात्मक दबाव जिसे डिस्ट्रेस (distress) भी कहा जाता है।

दबाव विद्युत की भांति होते हैं। दबाव व्यक्ति को ऊर्जा प्रदान करते हैं। इससे व्यक्ति कार्य करने, निष्पादन की ओर अग्रसर होता है। जिस प्रकार किसी बल्ब के जलने के लिये उसमें विद्युत धारा प्रवाहित होना आवश्यक है, ठीक उसी प्रकार व्यक्ति के निरन्तर कार्यरत रहने के लिये उसमें दबाव का होना जरूरी है। लेकिन यदि किसी बल्ब में विद्युत धारा अत्यन्त तीव्र हो तो वह बल्ब की बत्ती को गला देती है। इसी प्रकार यदि व्यक्ति के लिये दबाव एक विशेष स्तर तक ही लाभकारी होता है। यदि दबाव इस स्तर से अधिक हो जाए तो यह व्यक्ति को नुकसान पहुंचाता है।

दबाव का वह लाभकारी स्तर जिसके कारण व्यक्ति कार्य करने की ओर अग्रसर होता है, उच्च निष्पादन करता है, और उपलब्धियाँ प्राप्त करता है, यूस्ट्रेस कहलाता है। यह सकारात्मक दबाव भी कहलाता है।

यदि दबाव का स्तर यूस्ट्रेस के स्तर से अधिक हो तो इससे व्यक्ति के व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसे डिस्ट्रेस कहते हैं। यह नकारात्मक दबाव कहलाता है।

यूस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस के अलावा दबाव के कारणों के आधार पर दबाव के निम्न प्रकार हैं—

भौतिक एवं पर्यावरणीय दबाव

यह दबाव मुख्यतः बाह्य कारकों या पर्यावरणीय कारकों जैसे वायु प्रदूषण, भीड़, शोरगुल, गर्मी, सर्दी आदि से उत्पन्न होता है। इसके अलावा भूकम्प, आग, बाढ़ आदि भी इसके कारण हो सकते हैं। इस दबाव के कारण व्यक्ति शारीरिक दबाव महसूस करता है, चोट लगना, पौष्टिक भोजन की कमी, निद्रा में कमी आदि इसके परिणाम होते हैं।

मनोवैज्ञानिक दबाव

यह दबाव व्यक्ति के बाह्य कारकों द्वारा जनित या उत्पन्न नहीं होकर व्यक्ति के आन्तरिक कारकों द्वारा होता है। व्यक्ति का समस्याओं के बारे में अधिक चिन्ता करना, उनसे लगातार परेशान रहना, पुरानी घटनाओं को बार बार याद करना, जल्दी हिम्मत हार जाना आदि के कारण इस प्रकार का दबाव होता है। जब कोई व्यक्ति या परिस्थिति हमारी आवश्यकताओं और अभिप्रेरकों को अवरुद्ध करती है जिसके कारण हम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं तो हमारे मन में कुण्ठा उत्पन्न होती है जिससे दबाव भी बढ़ता है। इसी प्रकार यदि हमें दो परिस्थितियों या लक्ष्यों में से किसी एक को चुनने का निर्णय लेना है और यदि दोनों लक्ष्य हमें लगभग समान आकर्षक लगें और हमें निर्णय लेने में परेशानी हो तो हमारे मन में 'द्वंद्व' उत्पन्न होता है। दुश्चिन्ता (anxiety), कुण्ठा (frustration), द्वंद्व (conflict), अवसाद (depression) आदि सभी समस्याएं मनोवैज्ञानिक दबाव का परिणाम होती हैं।

सामाजिक दबाव

यह अन्य लोगों के साथ हमारी अन्तर्क्रिया के कारण उत्पन्न होती है। सामाजिक घटनाएं, जैसे परिवार के सदस्य की बीमारी अथवा मृत्यु होना, परिजनों या मित्रों के साथ तनावपूर्ण सम्बन्ध, मित्रों से मनमुटाव आदि के कारण सामाजिक दबाव उत्पन्न होता है। सामाजिक दबाव का व्यक्तित्व से गहन सम्बन्ध है। उदाहरण के लिये अर्न्तमुखी व्यक्ति के लिये अन्य व्यक्तियों से बातचीत करना, पार्टी में जाना

दबावकारक हो सकता है। यही परिस्थिति बहिर्मुखी व्यक्ति के लिये दबावपूर्ण नहीं होती है क्योंकि वह व्यक्ति मिलनसार होता है।

मनोवैज्ञानिक प्रकार्य तथा स्वास्थ्य पर दबाव का प्रभाव

किसी व्यक्ति के जीवन में दबावपूर्ण परिस्थितियाँ किसी न किसी रूप में आती रहती हैं। जब तक दबाव का स्तर सकारात्मक दबाव या यूस्ट्रेस स्तर तक होता है, व्यक्ति के लिये यह दबाव लाभदायक बना रहता है। परन्तु इस लाभदायक स्तर से अधिक दबाव होने पर इन दबावों का व्यक्ति के व्यवहार पर, उसके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

व्यक्ति को अनेक शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। पेट में खराबी, शरीर में दर्द, वमन, बुखार आदि पीड़ा झेलनी पड़ती है। व्यक्ति दबाव की अधिकता एवं निरन्तरता से बीमार रहने लगता है। उच्च रक्तचाप (high blood pressure), मधुमेह (diabetes) सहित कई रोग होते हैं जिनमें दबाव एक बड़ा कारक होता है। दबाव से दीर्घकालिक थकावट, ऊर्जा की कमी, शारीरिक कमजोरी महसूस होती है। दबाव के कारण प्रतिरक्षण तंत्र (immune system) भी कमजोर हो जाता है। प्रतिरक्षण तंत्र शरीर के भीतर एवं बाहर से प्रवेश करने वाले जीवाणुओं, वायरस आदि से हमारे शरीर की रक्षा करता है। यह जीवाणु, वायरस या अन्य कारण शरीर के लिये प्रतिजन (antigen) कहलाते हैं।

प्रतिरक्षण तंत्र में श्वेत रक्त कणिकाएँ या श्वेताणु होते हैं जो इन बाह्य तत्वों या प्रतिजनों की पहचान कर उन्हें नष्ट करता है। दबाव के कारण शरीर के रक्षा तंत्र की ये कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं जिससे शरीर को नुकसान पहुँचता है। व्यक्ति के इन जीवाणुओं, विषाणुओं से संक्रमित होने की संभावना बढ़ जाती है। दबाव के निरन्तर बने रहने से व्यक्ति में उत्पन्न मनोवैज्ञानिक एवं संवेगात्मक समस्याओं की स्थिति को बर्नआउट (burnout) कहा जाता है।

शारीरिक समस्याओं के साथ व्यक्ति को मानसिक रूप से भी समस्याएँ होती हैं। ऐसे व्यक्ति निजी जीवन में अप्रसन्न रहते हैं। उनका स्वभाव भी परिवर्तित हो जाता है अन्य व्यक्तियों से अलग अलग रहने, उदास रहने, कम बातचीत करने के लक्षण दिखाई देते हैं। व्यक्ति स्वयं को असहाय महसूस करता है। उसे लगता है जैसे उसका साथ कोई भी नहीं दे रहा है।

शरीरक्रियात्मक प्रभाव

दबाव की स्थिति में व्यक्ति के शरीर में स्त्रावित होने वाले हार्मोन में से कुछ हार्मोन जैसे एड्रिनलिन एवं कार्टिसोल का स्त्राव बढ़ जाता है। इस कारण व्यक्ति के शरीर में अनेक क्रियात्मक या दैहिक परिवर्तन होते हैं। उदाहरण के लिये हृदय गति बढ़ जाना, रक्तचाप का बढ़ना, शरीर में उपापचय की दर बढ़ जाना, पाचन तंत्र की गति धीमी हो जाना आदि। अधिक समय तक दबाव के बने रहने से व्यक्ति को दीर्घकालीन शारीरिक नुकसान होते हैं। इससे व्यक्ति का स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है।

मानवीय क्षमताएं एवं दबाव

मानवीय क्षमताओं को मुख्यतः तीन पक्षों में अध्ययन किया जाता है।

संज्ञानात्मक (cognitive)

संवेगात्मक (affective)

व्यवहारात्मक या क्रियात्मक (behavioural or conative)

संज्ञानात्मक प्रभाव

संज्ञानात्मक क्षमताओं में वे क्षमताएँ शामिल होती हैं जो मुख्यतः मस्तिष्क द्वारा संचालित होती हैं। उदाहरण के लिये चिन्तन, स्मृति, निर्णय क्षमता, प्रत्यक्षीकरण, तर्कणा, समस्या समाधान योग्यता आदि। व्यक्ति के अधिक समय तक दबावग्रस्त रहने से उसकी निर्णय क्षमता, समस्या समाधान योग्यता,

प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, तर्कणा शक्ति (reasoning), चिन्तन योग्यता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दबाव के प्रभाव से व्यक्ति किसी भी कार्य पर अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है। उसके मस्तिष्क में विभिन्न चिन्तन चलते रहते हैं। एकाग्रता में कमी, याद रखने की क्षमता में कमी, स्वयं की योग्यताओं में विश्वास नहीं रखना, जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखना आदि संज्ञानात्मक प्रभाव हैं।

संवेगात्मक प्रभाव

संवेगात्मक क्षमताएँ व्यक्ति के व्यवहार के भावात्मक पक्ष या भावनाओं से सम्बन्धित होती है। दबाव का व्यक्ति की भावनाओं पर भी प्रभाव होता है। दबाव के कारण व्यक्ति में अनेक संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्ति के मन में घबराहट, चिड़चिड़ापन, उदासी अधिक होती है। किसी प्रकार का डर भी हो सकता है। दुश्चिन्ता एवं अवसाद की स्थिति भी हो सकती है। व्यक्ति के मन में दबाव के कारण अधीरता, व्याकुलता एवं असफलता से डर की स्थिति भी उत्पन्न हो सकती है। व्यक्ति के मन में निराशा के भाव उत्पन्न होते हैं।

व्यवहारात्मक प्रभाव

व्यवहारात्मक प्रभाव में व्यक्ति की स्पष्ट रूप से दिखने वाली अनुक्रियाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिये नींद में कमी, भूख कम लगना, धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थों का सेवन करना आदि की आदत विकसित होना, आदि। यह सभी आदतें व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर क्षति पहुंचाती हैं। ये व्यक्ति को व्यसन की आदत डाल देती हैं जिससे व्यक्ति के जीवन के सभी पक्षों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति के नींद में कमी से उसकी पढ़ाई पर, कार्यस्थल पर प्रदर्शन में गिरावट आती है। व्यक्ति विद्यालय, महाविद्यालय, कार्यस्थल से अनुपस्थित रहने लगता है, जिम्मेदारियों से बचने की कोशिश करता है। अन्य व्यक्तियों के साथ अन्तःक्रिया पर भी गलत प्रभाव पड़ता है, जिससे उसके परिवार एवं मित्रों के साथ सम्बन्ध बिगड़ते हैं।

दबाव का सामना (Coping with Stress)

दबाव के दुष्प्रभावों से बचने के लिये यह आवश्यक है कि व्यक्ति दबावपूर्ण परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करे। विभिन्न व्यक्ति दबाव से बचने या उसे दूर करने के लिये विभिन्न प्रविधियों का उपयोग करते हैं। सामान्यतः दबाव का सामना तीन प्रकार से किया जा सकता है, जो निम्न हैं—

उचित क्रिया द्वारा

दबावपूर्ण परिस्थिति के बारे में जानकारी एकत्रित करना, इससे निपटने के लिए वैकल्पिक क्रियाओं को समझना, उन्हें उपयोग में लेना आदि द्वारा दबाव का सामना किया जा सकता है। उदाहरण के लिये यदि किसी विद्यार्थी को परीक्षा में उसके प्रदर्शन को लेकर दबाव है, तो वह पढ़ाई हेतु समय सारणी बनाकर उसका अनुगमन कर पढ़ाई करता है तो दबाव में कमी होगी।

संवेगों पर नियन्त्रण द्वारा

इस प्रविधि में व्यक्ति दबाव के कारण उत्पन्न नकारात्मक संवेगों को नियन्त्रित करने पर केन्द्रित करता है। दबावपूर्ण परिस्थितियों के होते हुए भी व्यक्ति निराश नहीं होने के प्रयास करता है, मन में कुण्ठा उत्पन्न नहीं होने देता, गुस्से या चिड़चिड़ापन को हावी नहीं होने देता है। संवेगों पर नियंत्रण रखते हुए यह सोचता है कि यह परिस्थिति मेरे साथ घटित ही नहीं हो रही है या यह थोड़े समय की बात है, इसके बाद सब ठीक हो जाएगा। ऐसा सोचने से व्यक्ति अपने लक्ष्य की ओर विपत्तियों, बाधाओं के बाद भी निरन्तर चलता रहता है।

परिहार द्वारा

परिहार (**avoidance**) द्वारा व्यक्ति परिस्थिति की गंभीरता को नकार देता है। जिससे दबावपूर्ण विचारों का स्वयं ही सचेतन दमन कर देता है, उन विचारों को मन ही मन दबा देता है। इन प्रविधियों के अतिरिक्त **लैज़रस एवं फॉकमेन (Lazarus and Folkman)** ने भी दबाव से निपटने की दो तकनीकें बताई हैं।

समस्या केन्द्रित सामना (Problem focused coping)

इस तकनीक में व्यक्ति दबावग्रस्त समस्या का विश्लेषण करता है, समस्या के विभिन्न पहलुओं को समझता है, इसे दूर करने के तरीकों के बारे में जानकारी एकत्रित करता है। समस्या को दूर करने के लिये स्वयं को जो आवश्यक प्रयास करने होंगे, उन्हें पूर्ण करता है। व्यक्ति का पूरा ध्यान समस्या समाधान के लिये उपलब्ध विकल्पों पर केन्द्रित होता है। इस विधि में व्यक्ति प्रयासरत रहता है जिससे कि दबावपूर्ण स्थिति दूर हो सके या लक्ष्य की प्राप्ति हो सके।

संवेग केन्द्रित सामना (Emotion focused coping)

इस तकनीक में समस्या या परिस्थिति में परिवर्तन लाने का प्रयास कम होता है। इसमें मुख्यतः व्यक्ति उस परिस्थिति के कारण स्वयं को संवेगात्मक रूप से प्रभावित नहीं होने देता है। इस कारण उत्पन्न नकारात्मक संवेगों से स्वयं को अधिक प्रभावित नहीं करने देता है।

अन्य विशिष्ट तकनीकें

दबाव के प्रबंधन के लिये कुछ अन्य विशिष्ट तकनीकें भी उपयोग में ली जाती हैं, जो निम्न हैं। विश्रांति की तकनीकें (**relaxation techniques**) इस तकनीक में शरीर की पेशियों को आराम देने हेतु व्यक्ति एक-एक करके शरीर की पेशियों को गहरी सांस छोड़ते हुए शिथिल करता है। इससे मन शान्त होता है, शरीर की थकान कम होती है। परिणामस्वरूप दबाव में भी कमी महसूस होती है।

ध्यान (meditation)

इस प्रकार की प्रविधि में व्यक्ति योग करते हुए ध्यान केन्द्रित कर बाहरी परिस्थितियों के प्रति कुछ समय के लिये अनभिज्ञ हो जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति चेतना की निम्न अवस्था में पहुँच जाता है, जिससे उसको असीम शान्ति का अनुभव होता है, जिससे दबाव कम करने में सहायता मिलती है। व्यक्ति का चिन्तन स्पष्ट होता है।

बायोफीडबैक (जैविक पृष्ठपोषक) (biofeedback)

बायोफीडबैक शब्द में बायो का अभिप्राय जैविक क्रियाओं से है। यदि जैविक क्रियाओं अर्थात् व्यक्ति की आन्तरिक दैहिक स्थितियों के बारे में व्यक्ति को सूचना दी जाती है तो यह बायोफीडबैक तकनीक कहलाती है। इस प्रक्रिया में दबाव से शरीर में हुए विभिन्न शरीरक्रियात्मक एवं दैहिक परिवर्तनों जैसे हृदय गति, श्वसन दर आदि पर व्यक्ति विभिन्न उपकरणों के माध्यम से ध्यान देता है। साथ ही वह स्व-नियंत्रण द्वारा दबाव को कम महसूस करने का अभ्यास करते हुए इन शारीरिक परिवर्तनों के परिवर्तन को समझने का प्रयास करता है।

संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें (cognitive-behavioural techniques)

इस विधि में व्यक्ति के नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों से प्रतिस्थापित कर दिया जाता है। इससे व्यक्ति को दबावपूर्ण परिस्थिति का सामना करने हेतु हौसला मिलता है।

व्यायाम (exercise)

नियमित व्यायाम करने से व्यक्ति को विभिन्न शारीरिक लाभ होते हैं। इससे हृदय की क्षमता में

सुधार होता है। फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। रक्त में वसा की मात्रा घटती है। शरीर का प्रतिरक्षी तंत्र मजबूत होता है। इसीलिये यदि व्यक्ति विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे तैरना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना आदि का अभ्यास निरन्तर करता है, तो उसे शारीरिक लाभ के साथ ही अन्ततः दबाव कम करने में भी सहायता मिलती है।

क्रियाकलाप 3.2

दबाव के विभिन्न लक्षणों की सूची बनाईये।
ऐसे कौनसे लक्षण हैं जो आप स्वयं में भी देखते हैं। इनके कारणों की पहचान कीजिए। अध्यापक से इन्हें दूर करने हेतु परिचर्चा कीजिए।

स्वास्थ्य और खुशहाली

दबाव को नियंत्रण कर या उसका प्रबन्धन करने के लिये सुझायी गई उपर्युक्त प्रविधियों का उपयोग कर व्यक्ति का स्वास्थ्यवर्द्धन किया जा सकता है। ये प्रविधियाँ ऐसी हैं जिससे न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य का अभिप्रायः केवल किसी प्रकार की बीमारी या रोग की अनुपस्थिति नहीं है। अपितु स्वास्थ्य एक ऐसा समग्र शब्द है जिसमें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तीनों पक्षों को शामिल किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी परिभाषा में खुशहाली को महत्वपूर्ण माना है। खुशहाली (well-being) का स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। खुशहाली में व्यक्ति के उत्तम स्वास्थ्य के साथ खुश रहने की प्रवृत्ति भी होनी चाहिये। व्यक्ति के अस्तित्व की अच्छी एवं संतोषजनक प्रवृत्ति को खुशहाली कहा जाता है। व्यक्ति खुशहाल तभी हो सकता है जब वह शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, उसके मन में किसी प्रकार की नकारात्मकता नहीं हो, निराशा एवं डर नहीं हो, साथ ही व्यक्ति अपने सामाजिक वातावरण में अपने परिवार, मित्रों एवं अन्य लोगों के साथ प्रभावी रूप से जीवन जी सके। यदि व्यक्ति जीवन में बदलती परिस्थितियों के प्रति समायोजन रखते हुए दबाव के कारकों का सामना करना सीख लेता है, तो उसके जीवन में खुशहाली बनी रह सकती है।

महत्वपूर्ण बिन्दु (Important Points)

जीवन में अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों के प्रति व्यक्ति को अनुक्रिया करनी होती है। कुछ परिवर्तन ऐसे होते हैं जो व्यक्ति की खुशहाली को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। हम दबावपूर्ण परिस्थितियों से अपने तरीके से निपटते हैं। कुछ व्यक्ति इनसे निपटने में सफल होते हैं, कुछ इन परिस्थितियों से घबरा कर इनसे निपटने में असफल रहते हैं।

दबाव व्यक्ति द्वारा विभिन्न कठिन एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों द्वारा व्यक्ति में होने वाले शारीरिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तन हैं जो व्यक्ति के इन सभी पक्षों को प्रभावित करते हैं।

दबाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारण दबावकारक कहलाते हैं। दबावकारक वे घटनाएँ हैं जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं।

दबाव को मुख्यतः दो प्रकारों में बाँटा गया है। सकारात्मक दबाव जिसे यूस्ट्रेस (eustress) भी कहा जाता है एवं नकारात्मक दबाव जिसे डिस्ट्रेस (distress) भी कहा जाता है। दबाव के अन्य प्रकार भौतिक एवं पर्यावरणीय दबाव, मनोवैज्ञानिक दबाव एवं सामाजिक दबाव होते हैं।

दबाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। व्यक्ति को अनेक शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। दबाव के कारण प्रतिरक्षण तंत्र भी कमजोर हो जाता है। शारीरिक समस्याओं के साथ व्यक्ति को मानसिक रूप से भी समस्याएँ होती हैं। दबाव की स्थिति में व्यक्ति के शरीर में स्त्रावित होने वाले हार्मोन में से कुछ हार्मोन जैसे एड्रिनलिन एवं कॉर्टिसोल का स्त्राव बढ़ जाता है।

संज्ञानात्मक क्षमताओं पर प्रभाव – व्यक्ति के अधिक समय तक दबावग्रस्त रहने से उसकी निर्णय क्षमता, समस्या समाधान योग्यता, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, तर्कणा शक्ति, चिन्तन योग्यता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

व्यवहारात्मक प्रभाव में व्यक्ति की स्पष्ट रूप से दिखने वाली अनुक्रियाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिये नींद में कमी, भूख कम लगना, धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थों का सेवन करना की आदत विकसित होना, आदि।

संवेगात्मक प्रभावों में व्यक्ति के मन में घबराहट, चिड़चिड़ापन, उदासी अधिक होती है। किसी प्रकार का डर भी हो सकता है। दुश्चिन्ता एवं अवसाद की स्थिति भी हो सकती है।

दबाव के दुष्प्रभावों से बचने के लिये यह आवश्यक है कि व्यक्ति दबावपूर्ण परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करें। यह उचित क्रिया द्वारा, संवेगों पर नियन्त्रण द्वारा, परिहार द्वारा संभव है।

लैजारस एवं फॉकमेन ने दबाव का सामना करने के लिये दो तकनीकें बताई हैं – समस्या केन्द्रित सामना (Problem focused coping) एवं संवेग केन्द्रित सामना (Emotion focused coping) दबाव का सामना करने की अन्य तकनीकों में विश्रांति की तकनीकें ध्यान, बायोफीडबैक, संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें, व्यायाम आदि शामिल हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. सकारात्मक दबाव को कहते हैं –

- | | |
|--------------|-----------------|
| अ. स्ट्रेस | ब. यूस्ट्रेस |
| स. डिस्ट्रेस | द. ब और स दोनों |

2. निम्न में से कौनसा दबाव के कारण होने वाला सांवेगिक प्रभाव है?

- | | |
|-------------------|------------------|
| अ. जी घबराना | ब. बुखार होना |
| स. मन में डर होना | द. धूम्रपान करना |

3. दबाव का प्रभाव व्यक्ति के किस पक्ष पर होता है?

- | | |
|-----------------|----------------|
| अ. संज्ञानात्मक | ब. संवेगात्मक |
| स. व्यवहारात्मक | द. उपरोक्त सभी |

4. दबाव का सामना करने की कौनसी तकनीकें लैजारस एवं फॉकमेन द्वारा दी गई?

- | | |
|---------------------|--------------------|
| अ. समस्या-केन्द्रित | ब. संवेग-केन्द्रित |
| स. बायोफीडबैक | द. अ और ब दोनों |

5. दबाव का सामना करने में कौनसी तकनीक उपयोगी है?

- | | |
|--------------|------------------|
| अ. व्यायाम | ब. ध्यान |
| स. विश्रांति | द. उपर्युक्त सभी |

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. दबाव किसे कहते हैं?

2. दबावकारक क्या होते हैं?

3. बर्नआउट किसे कहते हैं?

4. यूस्ट्रेस व डिस्ट्रेस में अन्तर समझाइये।

5. दबाव व्यक्ति के किन तीन पक्षों को प्रभावित करता है?

6. समस्या-केन्द्रित तकनीक से दबाव का सामना कैसे किया जाता है?

7. बायोफीडबैक किसे कहते हैं?

8. दबाव का शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है?

9. दबाव के विभिन्न प्रकार कौनसे हैं?

10. सामाजिक दबाव से क्या अभिप्राय है?

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न

1. दबाव किसे कहते हैं? दबाव के प्रकारों को उदाहरण सहित समझाइये।
2. दबाव के शारीरिक प्रभावों को समझाइये।
3. मानवीय क्षमताओं पर दबाव के प्रभाव को समझाइये।
4. दबाव का सामना करने की विभिन्न तकनीकों को समझाइये।
5. स्वास्थ्य एवं खुशहाली में सम्बन्धों की विवेचना कीजिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर

1. ब 2. स 3. द 4. द 5. द
-