L.N MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
B.A PAPER III
PSYCHOPATHOLOGY Honours
B.A PART- II

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assistant Professor
Guest Teacher.
V.S.J. College Rajnagar,
Madhubani (BIHAR)
pramodkumardbg2018@gmail.com.

Topic - strategies for coping stress.

तनाव का कारण चाहे जो भी हो, वह व्यक्ति के शारीरिक एवं दैहिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालता है। अतः इसे कम करने के उपायों पर मनोवैज्ञानिकों ने गम्भीरता से सोचा है। तनाव को कम करने के लिए व्यवहार को समायोजी व्यवहार (coping behaviour) कहा जाता है। समायोजी व्यवहार को मनोवैज्ञानिक ने अपने-अपने ढंग से परिभाषित किया है।

समायोजी व्यवहार से तात्पर्य उस सीमा से होता है जहाँ तक व्यक्ति कम से कम तीन तरह के चुनौतियों से निबटने में सक्षम होता है। भौतिक वातावरण से मिलने वाली प्रत्यक्ष चुनौतियाँ, अपनी दैहिक सीमाओं से मिलने वाली चुनौतियाँ। समायोजी व्यवहार को एक ढंग से परिभाषित करते हुए कहा है। पर्यावरणी एवं आंतरिक मांगों तथा उनके बीच के द्वंद्व को नियंत्रण करने के क्रिया-उन्मुख एवं अंतः मानसिक दोनों तरह के प्रयासों को समायोजी व्यवहार कहा जाता है।

समायोजी व्यवहार से तात्पर्य विचारों एवं क्रिया के माध्यम से किया गया व्यक्ति के उस प्रयास से होता है जिसके द्वारा वह भार डालने वाला या अपने ऊपर हावी होने वाला समझे जाने वाले मांगों के

Scanned with CamScanner

साथ निपटना है।

उक्त परिभाषाओं का विश्लेषण करने पर हमें समायोजी व्यवहार (coping behaviour) के कई विशेषताओं पर प्रकाश पड़ता है। जो निम्नांकित है।

(i) समायोजी व्यवहार व्यक्ति तथा पर्यावरण के मांगों के बीच क्रिया होता, क्योंकि यह सामान्य क्रिया व्यवहार नहीं होता है। व्यक्ति एवं दोनों के अपने-अपने प्रभावों, मूल्यों एवं मांगों के बीच एक विशेष प्रकार का तालमेल बनाने वाली अन्तः क्रिया है। अतः यह एक प्रक्रिया (process) या उपाय (strategy) है।

(ii) समायोजी व्यवहार में तनावयुक्त उद्दीपकों या परिस्थितियों के प्रति कई तरह की क्रियाएँ एवं प्रतिक्रियाएं की जाती है।

(iii) इस तरह से समायोजी व्यवहार (coping behaviour) में पर्यावरण की मांगों शारीरिक सीमाओं एवं अंतर वैयक्तिक चुनौतियों तीनों तरह के कारकों को व्यक्ति अपने मूल्यों, प्रभावों आदि के साथ मेल बैठाने का व्यवस्थित करता है। कि उनका कम से कम प्रभाव स्वयं व्यक्ति पर पड़ सके।

(iv) समायोजी व्यवहार प्रयासयुक्त होता है। वह अपने आप नहीं होता है।

(v) समायोजी व्यवहार एक सीखा गया व्यवहार होता है।

(i) समस्या-केंद्रित समायोजी उपाय: इस तरह के उपाय में व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति या समस्या को परिभाषित करता है। और कुछ ऐसे उपाय करता है। जिससे वह उस परिवर्तन कर सकने में या उससे दूर रहने को

सफल हो सके। इन उपायों की उपयोगिता आकलन तब होता है जब वह यह देखता है कि समस्या जो तनाव उत्पन्न कर रही है अधिक गंभीर नहीं है तथा उस समस्या के स्वरूप में कुछ परिवर्तन कर सकता है। इस उपाय में समस्या जो तनाव उत्पन्न कर रही है। व्यक्ति उसे स्पष्ट करता तथा परिभाषित करता है फिर उसके वैकल्पिक समाधान ढूंढता है, उन सभी समाधानों के संभावित लाभ एवं हानियों के रूप में उनका मूल्यांकन करता है उसमें से सबसे विकल्प को चुनकर फिर उसे कार्य रूप देता है। व्यक्ति इन प्रत्यक्ष उपायों से स्थिति से सही सही और युक्तियुक्त से कार्य रूप देता है। वह उसके बाद अनुभूतियों और दोषी भावना तथा आत्म निर्भरता की भावना आदि पर नियंत्रण करता है। इस तरह से व्यक्ति समस्या के स्वरूप को परिवर्तित करके तनाव को कम करने की कोशिश करता है। यहाँ विशेष रूप से निम्नलिखित उपाय अधिक लाभकारी सिद्ध हुए हैं।

(1) आमने सामने की समायोजी व्यवहार :- इस तरह के समायोजी उपाय में व्यक्ति समस्या के आमने सामने खड़ा होकर उसका मुकाबला करता है तथा उससे निकलने की कोशिश करता है जैसे - यदि कोई पदाधिकारी अपने अधीनस्थ से काफी रुष्ट है और उसे निलंबन की धमकी देता है तो वह अपने इस पदाधिकारी के सामने खड़ा होकर यह जानना चाहेगा कि उसकी गलती क्या है। तथा अपने पदाधिकारी को यह विश्वास दिलाने की कोशिश करेगा कि

वे अपना विचार बदल देते हैं, होलाहान एवं मूस ने अपने अध्ययन के आधार पर यह बतलाया है कि मुकाबला की प्रविधि परिहार की तुलना में अधिक लाभकारी सिद्ध हुआ है। जो व्यक्ति समस्या के साथ स्वयं निबटने की कोशिश करते हैं। वे न केवल समस्या का ठीक ढंग से समाधान ही करते हैं बल्कि भविष्य के तनावपूर्ण परिस्थिति के साथ सार्थक ढंग से निबटने की क्षमता को विकसित कर लेते हैं। (Felton 1984) द्वारा किये गये शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि जिन लोगों द्वारा तनावपूर्ण परिस्थिति से निबटने के लिए परिहार प्रविधि का उपयोग अधिक किया जाता है उसमें अतिरिक्त तनाव उत्पन्न होती है। परन्तु समायोजी उपाय के रूप में परिहार हमेशा एक बुरी प्रविधि नहीं है। यदि व्यक्ति के सामने लघु एवं कोई साधारण तरह का तनाव आता है। तो उसे- परिहार प्रविधि अपनाकर आसानी से तनाव को कम किया जा सकता है। इस प्रविधि में व्यक्ति अपने आप को उस तनावपूर्ण परिस्थिति से अलग कर लेता है।

(ii) सामाजिक समर्थन- व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति से सिर्फ स्वयं ही नहीं निबटता है। यह न केवल भौतिक स्रोतों बल्कि बाह्य स्रोत, अर्थात उसके सामाजिक समर्थन पर निर्भर करता है।

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Date- 25/07/2020