KNOWLEDGE FLAME
E-ISSN: 3049-1541
INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (KF-IMRJ)
(An International Indexed & Peer Reviewed Journal)
https://knowledgeflame.in PRGI Reg. No. MAHMUL/2024/89852

"तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान कौशल"

प्रा. डॉ. रामकिसन सिताराम बेलनुर
मनोविज्ञान विभाग,
मत्स्योदरी कला, विज्ञान और वाणिज्य महाविद्यलय, अंबड.
मो. नं. 9420403404

गोषवरा:

तनाव या प्रतिबल आधुनिक काल मे एक समस्या है. आधुनिक सुख सुविधा मिलने के बाद आदमी तनाव मेहसुस करता है. मनोविज्ञान मनावी आचारण का अध्ययन करणे वाला विज्ञान है. इस कारण संशोधन मे तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान परिक्षण यह विषय लिया है. इस मे तनाव के परिभाषित, तनाव के स्त्रोत, तनाव के उपाय, का विवेचन किया गया है. तनाव प्रतिपादन के कई सिंध्दान्त है. लगभग पाच तरहके मनोविज्ञान सिध्दांत अध्ययन करके यह पता चला की, आदमी-आदमी के स्वभाव के अनुसार ये सिध्दांत लागु होते है. निष्कर्ष मे यह दिखाई पडता है, की तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान कौशल योगदान बहुत बडा है.

प्रस्ताविक:

अनेक मनोविज्ञानिको ने तनाव को परिभाषित करने का प्रयास किए है.

1) हंस सेली (1979) ने तनाव को एक अनुक्रिया के रूप में ही परिभाषित करते हुए कहा है, "तनाव से तात्पर्य शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार किए गए अविशिष्ट अनुक्रिया से होता है. (Hanas Selye: The Stress of Life, 1979, p.40)

2) बेरोन (1992) ने तनाव को कुछ इस अर्थ में परिभाषित किया है, "तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रकिया है जो हमलोगो मे वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप मे उत्पन्न होती है जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यो को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है." (Baron: Psychology,1992,p.4433)

3) वुड एवं वुड (1999) ने तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया है, "अधिकतर मनौवैज्ञानिको ने एक ऐसी अवस्था के प्रति दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक अनुक्रिया को तनाव कहा है जो व्यक्ती को चुनौती देता है या धमकी देता है तथा जिसमें अनुकूलन या समायोजन के कुछ प्रारूष की जरूरत होती है. (Morgan, King , Weisz & Schopler: Introduction to Psychology, 1986, P.321)

जब व्यक्ती तनाव मे होता है, तो वह उसे अपने अनुभव के माध्यमसे प्रतिक्रिया देता है. यह दो तरह के होते है. पहला मनोवैज्ञानिक और दुसरा दैहिक प्रतिक्रिया है. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाए मे संज्ञानात्मक विकृति, चिंता, कोध, भावशून्यता आदी का समावेश होता है. दैहिक प्रतिक्रियाए मे

आपातकालीन अनुक्रियाए और सामान्य अनुकूलन संलक्षण (चेतावनी- प्रतिरोध- समापन) का समावेश प्रतिक्रिया मे होता है.

तनाव के स्त्रोत:

1) तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ:- स्वास्थ्य आदत, जीवन घटना मापनी, जीवन की परिवर्तित घटना, आदी का समावेश होता है.
2) प्रेरकों का संघर्ष:- जब अभिप्रेरको के बीच संघर्ष होता है. करू या ना करू.
3) दिन प्रतिदिन का उलझन:- शोर-गुल, गंधगी, असंतुष्टि, पदोन्नति, आर्थिक उत्तरदायित्व से उलझन, समयाभाव से उत्पन्न उलझन, भावसे उलझन, आदी का समावेश होता है.
4) कार्य उत्पन्न तनाव:- कर्मचारी, भुमिका संघर्ष, मूल्यांकन, कार्य-पालक, कार्य असंतुष्टि, मौलिक वातावरण, आदी.
5) पर्यावरणी स्त्रोत:- भूकम्प, आँधी, तूफान, अनजनी, आदी.

तनाव कम करने के उपाय:-

1) समस्या-केन्दित सामायोजी उपाय- आमने-सामने का समायोजी व्यवहार, सामाजिक समर्थन, योजनाबध्द समस्या समाधान, इस तरहसे तनाव कम किया जाता है.
2) संवेग केंन्दित समायोजी उपाय- व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक, दमन, प्रतिक्रिया निर्माण, यौक्तिकीकरण, प्रेक्षपण,विस्थापन, अस्वीकरण, बौध्दिकीकरण (निरोधक समायोजी, प्रत्याशी समायोजी, गत्यात्मक समायोजी, प्रतिक्रियात्मक समायोजी, अवशिष्ट समायोजी)

संशोधनाचे उद्दिष्ट:-

इस शोधपत्र मे उदिष्ट तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान कौशल का अध्यायन करणा है.

संशोधनाचे गृहितक:-

1. तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान कौशल योगदान बहुत बडा है.

तनाव के सिध्दांत:-

1. संज्ञानात्मक लागत का सिध्दांत:- जब भी व्यक्ती किसी तनावग्रस्त घटना का शिकार होता है. तो उससे निबटने के लिए उसे अधिक संज्ञानात्मक संसाधनों का उपयोग करना पडता है. यहा तनावपुर्ण घटना का स्वरूप, प्रभाव, आदी का विवरण समजकर समस्या समाधान का कार्य करणा पडता है.
2. दैहिक उत्तेजन का सिध्दांत:- व्यक्ती को तनाव का नकारात्मक प्रभाव के अनुभव होने का कारण उसका दहिक उत्तेजन होता है. ऱ्हदय गति मे वृध्, श्वयन गति मे वृध्दि, रक्त-चाप, आदी मुख्य है.
3. सांवेगिक कार्यो का सिध्दांत:- इस सिध्दांत के अनुसार व्यक्ति को तनाव के नकारात्मक प्रभाव का अनुभव इसलि होता है क्योकि इसमें व्यक्ति को कुछ सांवेगिक अनुक्रियाएँ करना होता है.
4. यह तनाव को नकारात्मक प्रभाव का विचार कीया गया है. समारात्मक रूप मे भी व्यक्ती विकास को चेतना मिलती है.

निष्कर्ष :-

1) तनाव प्रबंधन मे मनोविज्ञान कौशल योगदान बहुत बडा है.
2) तणाव व्यक्ती को बलहिन बलाता है.
3) तणाव बाहरी कारणे से नही, बल की आंदरी हांता है.

4) तणाव मुक्ती मे मनोविज्ञान का योगदान बडा है.

शिफारशी:-

1) तणाव प्रबंधमे विज्ञानीक कोश्यल्य का उपयोग करणा चाहीए.

2) तणाव कम करणे केलीए मनोविज्ञानीकसे सलाहलेने चाहीए.

3) शासन स्तर पर तणाव मुक्ती केली कार्य करणा चाहीए.

संदर्भ सुची:-

1. अरूण कुमार सिंह, (2006), *उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान,* मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली.
2. अमृता ओक, (2008), *मानसशास्त्र*, पिअरसन एज्युकेशन, दिल्ली
3. प्रदिप आगलावे, (2000), *संशोधन पध्दतीशास्त्र व तंत्रे*, नागपुर, विद्या प्रकाशन
4. दैनिक सकाळ
5. www.google.com