

Date - 21/02/2025

Time - 10. AM

**डॉ मनोज कुमार सिंह**

**मनोविज्ञान विभाग**

**महाराजा कॉलेज आरा**

**P.G - 2nd Semester**

**Paper - CC - 7**

**Psychopathology**

**Topic :-**

## **Physiological Reactions in Stress**

तनाव में व्यक्ति की मानसिक कार्यों में एक तरह का विघटन या क्षुब्धता पाया जाता है। मानसिक विघटन को दो भागों में बाँटा जा सकता है।

### **1 संज्ञानात्मक सिद्धांत (Cognitive Impairment)**

### **2 सांवेगिक अनुक्रियाएँ (Emotional Responses)**

इन दोनों का वर्णन निम्नांकित है-

**1 संज्ञानात्मक सिद्धांत (Cognitive Impairment)**-इस सिद्धान्त में व्यक्ति का प्रत्यक्षण, अवधान,विस्तार, स्मृति शक्ति की क्षमता कमजोर पड़ जाती है और व्यक्ति अपने तार्किक चिंतन को संगठित नहीं कर पाता है और उसके चिंतन में चिंता की क्षमता बढ़ जाती है, यानी कि व्यक्ति का संज्ञानात्मक कार्य असामान्य हो जाता है। मनोवैज्ञानिक शोधों से यह स्पष्ट हुआ कि तनाव की परिस्थिति में व्यक्ति कुछ वैसा व्यवहारात्मक पैटर्न दिखलाता है जिसे वह गत् समय में कर चुका होता है। जैसे-इस सिद्धांत में व्यक्ति अपने समस्या के समाधान के वैकल्पिक साधनों का प्रत्यक्षण नहीं कर पाता है और अपने व्यवहार में दृढ़ता (Rigidity) दिखलाता है, क्योंकि जो व्यक्ति पहले डरता या आक्रामक स्वभाव या चौंकना होता है वैसे व्यक्ति में तनाव की स्थिति में अधिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं।

इसका कारण बतलाया गया है कि तनाव से व्यक्ति में इस तरह का संज्ञानात्मक विकृति उत्पन्न हो जाती है कि व्यक्ति समस्या के समाधान के वैकल्पिक साधनों का प्रत्यक्षण नहीं कर पाता है।

**2 सांवेगिक अनुक्रियाएँ (Emotional Responses)**- व्यक्ति में तनाव भिन्न-भिन्न संवेगात्मक अनुक्रियाएँ दिखाता है। व्यक्ति तनाव में खासकर जो सांवेगिक अनुक्रियाएँ विशिष्ट रूप से ऋणात्मक अनुक्रियाएँ (Emotional responses) करता है ये सांवेगिक अनुक्रियाएँ निम्नांकित हैं-

**1 चिंता (Anxiety)**-चिंता व्यक्ति की एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया है। जब व्यक्ति की जिंदगी में तनाव चारों तरफ से इस कदर घेर लेता है इसलिए सबसे पहली सांवेगिक अनुक्रिया जो होती है वह चिन्ता कहलाती है, साथ ही साथ चिंता एक अप्रिय सांवेगिक अवस्था भी है, क्योंकि चिंता में व्यक्ति में डर, आशंकाएँ, परेशानी आदि की महत्ता होती है। चिन्ता मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं-सामान्य (Normal) तथा स्नायुविकृत (neurotic)। सामान्य चिंता सामान्य चिंता वैसे चिंता को कहा जाता है जिसमें व्यक्ति के चिंता का स्वरूप समायोजी (Adaptive) होता है और इस तरह की चिंता व्यक्ति को परिस्थिति के साथ समायोजन करने में मदद करता है। जैसे-नौकरी के लिए साक्षात्कार (Interview), परीक्षा, कॉलेज का प्रथम दिन, आदि के प्रति अगर चिंता उत्पन्न होती है तो वह चिंता एक सामान्य प्रतिक्रिया है। इस चिंता में व्यक्ति के शरीर में सहानुभूति क्रिया (Sympathetic activity) अपेक्षाकृत प्रबल बन जाती है जिससे दिल का धड़कन बढ़ जाता है, साँस की गति तेज बन जाती है, पेशियों का तनाव बढ़ जाता है आदि। इस तरह से चिंता एक सीमा तक होने से व्यक्ति को लाभ पहुँचता है। स्नायुविकृत चिंता (Neurotic anxiety) जब व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति से इतना भयभीत हो जाता या आशंकित हो जाता है कि और व्यक्ति उसके साथ निबटने की क्षमता लगभग समाप्त हो जाती है और वह अपने आप को बिल्कुल बेसहारा महसूस करता है। फ्रायड ने चिंता का कारण अचेतन का संघर्ष (Unconscious Conflict) माना है। चिंता अगर जारी रहती है तो इससे व्यक्ति की क्षमता घट जाती है और कई तरह की विकृतियाँ व्यक्ति में विकसित होने लगती हैं। जिससे व्यक्ति को हानि पहुँचती है। अब प्रतिबल के प्रति व्यक्ति में क्रोध की प्रतिक्रिया होने लगती है।

**2 क्रोध एवं आक्रमकता (Anger and Aggression)**-क्रोध भी तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के प्रति एक अन्य संवेगात्मक अनुक्रिया (Anger) होती है जो बाद में व्यक्ति में आक्रमकता दिखलाती है। जब व्यक्ति किसी लक्ष्य या प्रेरक की खोज की विफलता के कारण उत्पन्न भावावेश से है यानी कि जब व्यक्ति को अपने लक्ष्य तक पहुँचने में बाधा होती है तो उसमें एक तरह की कुण्ठा (Frustration) उत्पन्न होता है और वही कुण्ठा से व्यक्ति में आक्रमक व्यवहार का जन्म होता है और वे लक्ष्य वस्तु की ओर आक्रमकता दिखलाने लगते हैं। अक्सर लक्ष्य वस्तु, जो व्यक्ति में कुण्ठा उत्पन्न करता है, अस्पष्ट होता है। व्यक्ति को यह पता नहीं रहता है कि उसे उस वस्तु पर आक्रमण करना चाहिए परन्तु उसमें क्रोध तो रहता है। वह अपनी आक्रमकता को दिखाने के लिए उपयुक्त वस्तु की खोज करता है। अक्सर कुण्ठा उत्पन्न करनेवाली श्रोत अधिक शक्तिशाली होती है जिसके कारण उसके प्रति व्यक्ति आक्रमकता नहीं दिखा पाता है। जब व्यक्ति की आक्रमकता वास्तविक वस्तु या व्यक्ति की ओर विस्थापित हो जाती है। इस तरह के आक्रमकता को विस्थापित आक्रमकता (displaced aggression) कहा जाता है।

**3 भावशून्यता तथा विषाद (Empathy and Depression)**-तनाव की स्थिति में व्यक्ति में क्रोध तथा आक्रमकता का व्यवहार न होकर ठीक उसके विपरीत भावशून्यता तथा विषाद का भाव विकसित हो जाता है। अगर व्यक्ति के सामने तनावपूर्ण परिस्थिति काफी देर बनी रहती है और व्यक्ति उससे समझौता करने में जब सफल नहीं हो पाता है तो बाद में विषादी प्रवृत्ति (Depressive tendencies) उत्पन्न कर देता है। जब व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति से पूर्णरूपेण घिर जाता है तो वह अपने आप को निःसहाय पाता है। इन अध्ययनों से ही मनोविज्ञान में अर्जित निस्सहायता (Learned helplessness) के संप्रत्यय का विकास हुआ है जिसमें सेलिगमैन (Seligman) का योगदान सबसे महत्वपूर्ण है। निस्सहाय व्यक्ति कोई ऐसा काम नहीं करता है जिससे उसके परिणाम में परिवर्तन हो सके।

**2 दैहिक प्रतिक्रियाएँ (Physiological Reactions)**-जब व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के प्रति दैहिक प्रतिक्रियाएँ भी करता है। तनाव से घिर जाने पर व्यक्ति में हृदय गति का सामान्य न होना, श्वसन गति में परिवर्तन, हृदयगति का असामान्य होना आदि होते हैं। दैहिक प्रतिक्रियाओं को दो भागों में बाँटकर किया है।

**1 आपातकालीन अनुक्रियाएँ (Emergency Responses)**-तनाव उत्पन्न करने वाला वैसा उद्दीपक जो व्यक्ति के प्रति शरीर में कुछ ऐसी अनुक्रियाएँ करता है जिसे आपातकालीन अनुक्रियाएँ (Emergency responses) कहा जाता है। आपातकालीन अनुक्रियाएँ में यकृत (Liver) अतिरिक्त यात्रा में चीनी का उत्सर्जन करता है जिससे मांसपेशियों को अधिक शक्ति मिलती है। इस परिस्थिति में व्यक्ति का धड़कन की गति, रक्त-चाप तथा श्वसन गति तीव्र हो जाती है तथा मांसपेशियों में तनाव बढ़ जाता है। इसमें व्यक्ति में लार या श्लेष्मा की मात्रा में काफी कमी आ जाती है। इस परिस्थिति में व्यक्ति का मुँह सूखा होने का अनुभव करता है, इन्डोफिन्स की मात्रा बढ़ जाती है यह एक तरह का स्वभाविक दर्दनाशक होता है। शरीर का प्लीहा (Spleen) अधिक मात्रा में रक्त लाल कण का उत्सर्जन करता है जिससे शरीर के अंगों को ऑक्सीजन मिल पाता है। किसी भी प्रकार के संभावित संक्रामण (Infection) से ठीक ढंग से निपट सके।

आपातकालीन अनुक्रियाओं का उद्देश्य एक ही होता है। तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति से ठीक से निबटना तथा उसके साथ समायोजन करना। व्यक्ति की दैहिक अनुक्रियाएँ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic nervous system) तथा अन्तःस्रावी ग्रन्थि (Endocrine gland) जो एड्रीनल ग्रन्थि तथा पीयूष ग्रन्थि (Pituitary gland) की सहायता से नियंत्रित एवं नियमित होती है। अक्सर देखा गया है कि ऐसी परिस्थिति में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र अपना कार्य हाइपोथैलमस (Hypothalamus) के नियंत्रण में रहता है। वाल्टर कैन्नन (1920) ने इसे भिड़ों या भागो अनुक्रिया अथवा पलायन प्रतिक्रिया (Fight or Flight reaction) कहा है (Brantlay et. al: 1988) क्योंकि ऐसी अनुक्रियाएँ व्यक्ति की परिस्थिति से भिड़ जाने या उससे भाग जाने के लिए तैयार करता है। सेली (Selye, 1979) ने चेतावनी प्रतिक्रिया (Alarm response) कहा है क्योंकि ऐसी अनुक्रियाएँ व्यक्ति को परिस्थिति से भिड़ जाने या उससे भाग जाने के लिए तैयार करता है।

**2 सामान्य अनुकूलन संलक्षण (General Adaptation Syndrome or GAS)**-GAS के संप्रत्यय का प्रतिपादन सेली (Selye 1979) द्वारा किया गया। सेली ने पशुओं में होने वाले दैहिक परिवर्तनों का वर्णन किया। सेली (Selye) के अब मनुष्यों में भी शारीरिक परिवर्तनों (Physiological changes) होता है अगर मनुष्य तनाव उत्पन्न करनेवाली उद्दीपकों से काफी समय से घिरे रहते हैं।