

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन



डॉ. पद्मा आचार्य
संपादक

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन



डॉ. बी.डी. अहिरवार
संरक्षक/प्राचार्य



डॉ. पद्मा आचार्य
संपादक

डॉ. रेखा बख्शी
मार्गदर्शक

डॉ. अंजना नेमा
संकलन सहयोग

एन.डी.पब्लिकेशन, नई दिल्ली

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन

संपादक : डॉ. पद्मा आचार्य

ISBN : 978-81-949767-1-4

चेम्बीनार में प्राप्त शोध पत्रों/आलेखों का प्रकाशन

पियर रिब्यू टीम :

1. डॉ. आनंद तिवारी
2. डॉ. नयीन गिडियन
3. डॉ. प्रतिमा खरे
3. डॉ. भावना यादव

प्रकाशन वर्ष : मार्च 2021

संस्करण : प्रथम

सर्वाधिकार : शासकीय स्वशासी कन्या उत्कृष्ट स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सागर, म.प्र.

प्रकाशक : एन.डी. पब्लिकेशन, नई दिल्ली, मो. 9039390856

अक्षर संयोजन एवं प्रिंटिंग : एन.डी. पब्लिकेशन, नई दिल्ली

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन'

अनुक्रम

1	तनाव प्रबंधन एवं ध्यान	डॉ. दुर्गेश शांडिल्य	1
2	कोविड-19 के मनोवैज्ञानिक प्रभाव का अध्ययन	डॉ. पद्मा आचार्य	5
3	शहरी एवं ग्रामीण किशोरो में चिंता तथा कुंठा के मध्य सहसंबंधात्मक अध्ययन (खंडवा जिले के विशेष संदर्भ में)	डॉ. जयश्री बाथम	9
4	तनाव प्रबंधन में साहित्य की उपादेयता	डॉ ओ.पी. शर्मा	
5	आधुनिक जीवन शैली में तनाव और उसका प्रबंधन	डॉ एस.एन. शर्मा	12
6	युवा तनाव — एक सामाजिक समस्या का अध्ययन	डॉ. ए. के. जैन	17
7	विद्यार्थियों में उत्पन्न तनाव : कारण एवं समाधान	डॉ संजय खरे	22
8	कोविड-19 : तनाव, कारण एवं समाधान	हंसा मीना	
9	युवाओं में बढ़ता तनाव एक प्रबल समस्या	डॉ0 हेमा कुमारी महर	27
10	शारीरिक — मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव	डॉ. भावना यादव	31
11	आत्महत्या का उत्प्रेरक कारक: तनाव	श्रीमती कृष्णा शर्मा	34
12	मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन	पूजा सोनकर	
13	कोरोना वायरस एवं मानसिक तनाव	डॉ नंदा गुरवारा	36
14	कार्यशील महिलायें — परिवार एवं समय प्रबंधन	डॉ एस. डी. राठौर	
		डॉ ए. आर. खान	
		डॉ ओ. पी. शर्मा	40
		डॉ. नीलम सिंह	42
		डॉ. आराधना श्रीवास	46
		डॉ. निधि ठाकुर	49

15	कोविड-19 से उत्पन्न तनाव के विविध आयाम	दीपिका पिपरदे	51
16	किशोरों में तनाव और उसका प्रबंधन	प्रीति वर्मा	55
17	आधुनिक जीवनशैली और तनाव	प्रीति उइके	57
18	कोविड-19 से उत्पन्न तनाव के विविध आयाम	डॉ. दिनेश कुमार पयन	59
19	तनाव प्रबंधन	श्रीमती सुरेखा बड़ौले	63
20	Work Place Strees and its Management	Dr. Rekha Baxy	65
21	Stress - management towards women's job in Raipur city	Saumya Mishra Dr. Abha Tiwari	70
22	Impact of Stress on Human Behaviour and it's Management (Methods of Stress Management)	Dr. Nanda Gurwara	79
23	Corona Virus (Covid-19) and Stress Management	Dr. Basanti Jain	87
✓ 24	Nutrition and mental health	Dr. Anjana Nema	90
25	Modern life style and stress	Dr. Rashmi Singh	96
26	Diverse Dimensions of Tension due to Covid-19	Dr. Pratibha Shrivastava	99
27	Stress in the Perspective of Workplace	Dr. Bishnu Deo Mochi	103
28	Effect of Stress on Physical Health in childhood During Covid-19	Mrs. Madhuri Palle	106
29	Impact of stress on human behavior and management	Er. Shrikant Singh Rashmi Singh	109
30	Pandemic covid -19 stress and its management to households in Jabalpur city	Dr. Abha Tiwari	115
31	Teas to relieve and calm stress and anxiety while working from home	Dr. Madhuka Shrivastava Laloraya	123

युवा तनाव – एक सामाजिक समस्या का अध्ययन

डॉ. संजय खरे

सह प्राध्यापक समाजशास्त्र

शास. स्वशासी कन्या रनातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय सागर

तनाव विशिष्ट इकाइयों व जीवित वस्तुओं की विशेषता क्षमता या लक्षण है। जब शरीर के विभिन्न अंग या नाड़ी संस्थान कार्य करना प्रारंभ करते हैं तो उनमें तनाव उत्पन्न होता है संपूर्ण सावयव का संतुलन बिगड़ जाता है और शरीर पुनः संतुलन चाहता है। शरीर में तनाव पैदा करने के लिए दो इच्छाओं भोजन एवं यौन संतुष्टि को उत्तरदाई माना गया है। अन्य सभी इच्छाओं में से यौन इच्छा तनाव पैदा करने में सर्वाधिक महत्वपूर्ण मानी गई है। फ्राइड एवं अन्य मनोवैज्ञानिक यौन तनाव को व्यक्तित्व के विघटन का प्रमुख कारण मानते हैं। तनाव का अर्थ है बैचेनी अशांति, या चिंता की स्थिति। तनाव की स्थिति में व्यक्ति अशांत बैचेन तथा चिंतित रहता है। यह तनाव व्यक्तिगत तनाव है जब यही तनाव पूरे समूह, समुदाय या समाज में फैल जाता है तो उसे सामूहिक तनाव या सामाजिक तनाव कहते। व्यक्तिगत तनाव में केवल व्यक्ति, जबकि सामाजिक तनाव में संपूर्ण समाज चिंता, अशांति एवं बैचेनी महसूस करता है

यदि हम तनाव की विशेषताओं पर गौर करें तो तनाव की निम्न विशेषताएं सामने आती हैं

- तनाव एक ऐसी स्थिति है जिसमें अशांति एवं बैचेनी महसूस होती है। तनाव में चिन्ताग्रस्तता की स्थिति पाई जाती है परिवार के लोग किसी समस्या को लेकर चिंतित रहा करते हैं।
- तनाव में अधिकांश लोग पेशीय तनाव महसूस करने लगते हैं
- तनाव का संबंध किसी आवश्यकता की पूर्ति या लक्ष्य की उपलब्धि से होता है।

किसी भी देश में युवाओं का महत्व सर्वोपरि है। युवक—युवतियां मिलकर किसी भी समाज की व्यवस्था में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं समाज के बहुमुखी विकास के आधार स्तंभ बन सकते हैं या समाज की सांस्कृतिक चेतना से पथ भ्रष्ट होकर सामाजिक विघटन की प्रक्रिया को त्वरित गति प्रदान कर सकते हैं। प्रत्येक युग में युवाजनों पर एक नैतिक दायित्व सदैव बना रहता है और वह यह है कि देश हित या मानव जाति के कल्याण में अपना योगदान देना। यह नैतिक दायित्व वैसे तो प्रत्येक नागरिक का है किंतु युवाओं की भूमिका कुछ अधिक ही होना चाहिए। युवाओं की भूमिका के संबंध में जहां तक हमारे भारत देश की बात है तो वह हम स्वतंत्रता संग्राम की लड़ाई के इतिहास को देखकर यह सुनिश्चित रूप से कह सकते हैं कि युवाओं की देश को

आजादी दिलाने में अहम भूमिका थी। स्वतंत्रता से पूर्व भारतीय राष्ट्रवादी विचारधारा में भी युवाओं की विचारधारा स्पष्ट और विशिष्ट थी। जिनमें पंडित जवाहरलाल नेहरू चंद्रशेखर आजाद भगत सिंह आदि प्रमुख युवाओं में से थे। स्वतंत्रता के 15 वर्षों के बाद एक सैलाब आया जिसमें विश्व के विभिन्न विकसित और विकासशील देशों की भाँति भारत में भी युवा अशांति एक सामाजिक समस्या के रूप में उभर कर आई है। यहाँ युवा अशांति या तनाव से तात्पर्य युवाओं की ऐसी मानसिक स्थिति से है जिसे अशांति या तनाव की स्थिति कहा जा सकता है। युवा अशांति की समस्या सार्वभौमिक है। समस्या के आधार में कारण का महत्वपूर्ण स्थान है कारण ही कार्य/परिणाम को जन्म देते हैं। निश्चित रूप से किसी भी सामाजिक समस्या का कारण समाज में ही निर्मित होता है। समस्या के अध्ययन के लिए समस्या के कारणों का अध्ययन किया जाना अत्यंत आवश्यक है। भारतीय परिवेश में युवा अशांति के लिए कई प्रमुख कारण उत्तरदायी हैं अविश्वसित अर्थव्यवस्था उद्देश्यहीन शिक्षा, राजनीतिक जीवन, सामाजिक संस्थाओं से अलगाव, समाज का सांस्कृतिक जीवन संचार साधन का प्रभाव, नगरीकरण की समस्या अंतर्राष्ट्रीय जीवन, और विश्व जागरूकता, मूल्य इत्यादि कारण युवा अशांति की समस्या के लिए उत्तरदायी हैं।

किसी भी राष्ट्र अथवा देश के नवयुवक उस राष्ट्र के विकास एवं निर्माण की आधारशिला होते हैं। स्वस्थ नवयुवक ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। इन युवकों से ही देश की वास्तविक पहचान होती है। यदि देश के नवयुवकों में चारित्रिक दृढ़ता व नैतिक मूल्यों का समावेश है तथा वे बौद्धिक, मानसिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों से परिपूर्ण हैं तो निस्संदेह हम एक स्वस्थ एवं विकसित राष्ट्र की कल्पना कर सकते हैं। परंतु यदि हमारे युवकों की मानसिकता कुंठित है अथवा उनमें नैतिक मूल्यों का अभाव है तो यह देश अथवा राष्ट्र का सबसे बड़ा दुर्भाग्य है क्योंकि इन परिस्थितियों में विकास की कल्पना केवल कल्पना तक ही सीमित रह सकती है, उसे यथार्थ का रूप नहीं दिया जा सकता है। विश्व एकीकरण के दौर में अन्य विकासशील देशों की भाँति हमारा भारत देश भी विकास की दौड़ में किसी से पीछे नहीं है। विगत कुछ वर्षों में देश में विकास की दर में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। विशेष रूप से विज्ञान एवं तकनीकी के क्षेत्र में आज हमारा स्थान अग्रणी देशों में है। इसका संपूर्ण श्रेय हमारे देश के युवा वर्ग को जाता है जिसने यह सिद्ध कर दिया है कि बुद्धि और शक्ति दोनों में ही हम किसी से पीछे नहीं हैं। हमारे देश में प्रतिवर्ष लाखों की संख्या में डॉक्टर, इंजीनियर तथा व्यवसायी निकलते हैं जिनकी विश्व बाजार में विशेष माँग है। निस्संदेह हम चहुमुखी विकास की ओर अग्रसर हैं। विश्व बाजार में अनेक क्षेत्रों में हमने अपनी उपलब्धि दर्ज कराई है। अनेक क्षेत्रों में हमने गुमनामी के अँधेरो से निकलने में सफलता प्राप्त की है। परंतु हम अपने देश के

युवा वर्ग की मानसिकता, व उनकी वर्तमान परिस्थितियों का आकलन करें तो हम पाते हैं कि उनमें से अधिकांश अपनी वर्तमान परिस्थितियों से संतुष्ट नहीं हैं। हमारे युवा वर्ग में असंतोष फैल रहा है।

युवाओं में बढ़ता मानसिक तनाव

मानव जीवन की भूमिका बचपन है तो वृद्धावस्था उपसंहार है। युवावस्था जीवन की सर्वाधिक ऊर्जावान अवस्था होती है। इस अवस्था में किसी किशोर या किशोरी को उचित-अनुचित का भलीभांति ज्ञान नहीं होता है और यह धीरे धीरे मानसिक तनाव का कारण बनता है। मानसिक तनाव का अर्थ है मन संबंधी द्वंद्व की स्थिति। आज का किशोर, युवावस्था में कदम रखते ही मानसिक तनाव से घिर जाता है। आंखों में सुनहरे सपने होते हैं लेकिन जमाने की ठोकर उन सपनों को साकार होने से पूर्व ही तोड़ देती है। युवा बनना कुछ और चाहते हैं लेकिन कुछ पर विवश हो जाते हैं। यहीं से मानसिक तनाव की शुरुआत होती है। युवा उच्च शिक्षा प्राप्त करके डॉक्टर, इंजीनियर बनकर धनोपार्जन कर सुख-सुविधा युक्त जीवन निर्वाह करना चाहते हैं परंतु जब उनका उद्देश्य पूर्ण नहीं हो पाता तो उनका मन असंतुष्ट हो उठता है और मानसिक संतुलन गड़बड़ा जाता है। शिक्षा से प्राप्त उपलब्धियां उन्हें निरर्थक प्रतीत होती हैं। वर्तमान युग में लड़का हो या लड़की, सभी स्वावलंबी होना चाहते हैं, मगर बेरोजगारी की समस्या हर वर्ग के लिए अभिशाप सी बन चुकी है। मध्यम वर्ग के लिए तो यह स्थिति अत्यंत कष्टदायी होती है। जब इस प्रकार की स्थिति हो जाती है तो जीवन में आए तनाव से मुक्ति पाने के लिए वे आत्महत्या जैसे कदम उठाने को बाध्य हो जाते हैं। महिलाओं की स्थिति तो पुरुषों की तुलना में ज्यादा ही खतरनाक है। वर्ष 2019 की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत की लगभग 57 फीसदी महिलाएं मानसिक विकारों की शिकार बनीं हुयी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक आंकड़े पर गौर करें तो हम पाते हैं कि हर पांच में एक महिला और हर बारह में एक पुरुष मानसिक व्याधि का शिकार है। देश में लगभग 50 प्रतिशत लोग किसी न किसी गंभीर मानसिक विकार से जूझ रहे हैं। सामान्य मानसिक विकार के मामले में तो आंकड़ा और भी भयावह है। इनमें महिलाओं के आंकड़े सबसे अधिक हैं। हमारा पारिवारिक और सामाजिक ढांचा ही ऐसा है कि मानसिक अवसाद या तनाव को बीमारी नहीं माना जाता जबकि अवसाद जैसी समस्या को स्वीकारना और उसका हल खोजना छुपाने वाली बात नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट की मानें तो भारत अवसाद के मरीजों के मामले में दुनिया के अग्रणी देशों में शुमार है। यहां करीब 36 फीसद लोग गंभीर अवसाद से ग्रस्त हैं। आमतौर पर माना जाता है कि गरीबी, अशिक्षा, बेरोजगारी और विफलता जैसी समस्याओं से जूझने वाले युवा अवसाद और तनाव झेलते हैं और इसके चलते आत्महत्या जैसा कदम भी उठा लेते हैं। ऐसे में कुछ समय पहले आये एक सर्वे के परिणाम थोड़ा

हैरान करने वाले हैं। इस शोध के मुताबिक, उत्तर भारत की बजाय दक्षिण भारत में आत्महत्या करने वाले युवाओं की संख्या अधिक है। आत्महत्या से होने वाली मौतों में 40 फीसदी अकेले चार बड़े दक्षिणी राज्यों में होती है। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि शिक्षा का प्रतिशत दक्षिण में उत्तर से कहीं ज्यादा है। वहां रोजगार के भी बेहतर विकल्प रहे हैं, बावजूद इसके यहां तनाव और अवसाद के चलते आत्महत्या जैसे समाचार सुर्खियां बनते हैं। इनमें बड़ा प्रतिशत ऐसे युवाओं का है जो सफल हैं, शिक्षित हैं और धन दौलत तो इस पीढ़ी ने उम्र से पहले ही बटोर ली है। मौजूदा दौर में समाज में आगे बढ़ने और सफल होने के जो मापदंड हैं, वे सिर्फ आर्थिक सफलता को ही सफलता मानते हैं। यह बात फिल्म से लेकर कॉरपोरेट वर्ल्ड और सामान्य जन तक बराबर लागू होती है। पढ़ाई मोटी तनखाह वाली नौकरी पाने का जरिया बन कर रह गई। इस दौर में शामिल युवा परिवार व समाज से दूर होते जा रहे हैं। उनके जीवन में न रचनात्मकता बची है। और न आपसी लगाव का कोई स्थान रहा है, परिणाम सामने है। आज जिस आयु वर्ग के युवा तनाव व अवसाद झेल रहे हैं, वे परिवार और समाज के सहयोग सिस्टम से दूर ही रहे हैं। इस पीढ़ी का लंबा समय घर से दूर पढ़ाई में बीतता है और नौकरी के लिए भी उन्हें परिवार से दूर रहना पड़ता है। युवा घर से दूर रहकर कैरियर के शिखर पर तो पहुंच जाते हैं, पर मन और जीवन दोनों सूनापन लिए होता है। उम्र के इस पड़ाव पर उनके पास भौतिक स्तर पर सब कुछ पा लेने का सुख तो है पर कुछ छूट जाने की टीस भी है। कभी-कभी यही अवसाद और अकेलापन असहनीय हो जाता है। अवसाद के बढ़ते आंकड़े सोचने को विवश करते हैं कि क्या यह पीढ़ी इतना आगे बढ़ गयी है कि जीवन पीछे छूट गया है? विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2020 तक मौत का सबसे बड़ा कारण अपंगता व अवसाद होगा। जिस युवा पीढ़ी के भरोसे भारत वैश्विक शक्ति बनने की आशाएं संजोए है, उसका यूं उलझना समाज व राष्ट्र के लिए दुर्भाग्यपूर्ण ही कहा जाएगा। इन मानसिक तनावों से मुक्ति का सबसे महत्वपूर्ण उपाय उसका अपना विवेक है। संस्कारवान शिक्षा दीक्षा तथा नैतिकता के माध्यम से उसका मार्ग प्रशस्त होता है। इसके लिए दृढ़ संकल्प, अदम्य साहस, अथक परिश्रम, धैर्य, यथार्थ का ज्ञान, सहनशीलता और सबसे अधिक स्वावलंबन, आत्म निर्णय एवं आत्मविश्वास की भी आवश्यकता होती है। हमारे देश के युवा आजकल तनाव में हैं और कम ही उम्र में युवा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयाघात आदि बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। यह हमारे देश के युवाओं की मौत का कारण बनता जा रहा है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार तनाव को कई भागों में बांटा गया है। मानसिक तनाव और कार्य का तनाव तथा एक दूसरे को आगे बढ़ते देख जलन और उसी को देखकर आगे बढ़ने की कोशिश करने का तनाव यह तनाव आजकल हमारे युवाओं में बहुत देखने को मिलते हैं। अगर यह तनाव बढ़ते रहे तो कोई संशय नहीं की हमारे देश

की प्रगति रूक जायेगी।

तनाव को कम करने का सबसे अच्छा उपाय हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा बताए गए व्यायाम, यौगिक क्रियाएं, प्राकृतिक चिकित्सा, सुबह की सैर, आयुर्वेद पंचकर्म इत्यादि हैं। जो युवाओं को तनाव से दूर रखने में काफी मददगार साबित होंगे। वर्तमान समय में युवाओं के तनाव को कम करने में समाज एवं परिवार की भूमिका भी महत्वपूर्ण है परिवार ही वह स्थान है जहां मूल्य संस्कार एवं सहानुभूति के द्वारा हम अपने सदस्यों को शारीरिक, मानसिक सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं। दिसंबर 2019 को इंडिया टुडे में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार हावर्ड विश्वविद्यालय ने अपने भूतपूर्व छात्रों का अध्ययन किया जो कि राजनीतिक, प्रशासनिक, व्यवसाय, क्षेत्रों में काफी उच्च पदों पर आसीन थे, उनके बीच यह पता किया गया कि इन लोगों में सबसे सुखी और खुश व्यक्ति कौन है। इसके जवाब में यह पाया गया कि सबसे सुखी और संतुष्ट व्यक्ति वह था जिसके जीवन में संबंधों का महत्व था, जिसके परिवारिक संबंध, पारस्परिक रिश्ते काफी मजबूत थे।

वर्तमान समय में हमें अपने बच्चों को संस्कार, मूल्यों का महत्व एवं संबंधों की महत्ता बताना आवश्यक है। आज आवश्यकता इस बात की भी है कि हम युवाओं में उनकी क्षमता एवं बौद्धिक स्तर के अनुसार ही उनसे अपेक्षा रखें। हमें यह जानना भी आवश्यक है कि समाज में सभी बच्चों का बौद्धिक स्तर एक जैसा नहीं होता इसलिए हमें दूसरे बच्चों से अपने बच्चों की प्रतिस्पर्धा कभी भी नहीं करना चाहिए एवं उनको भी इस प्रतिस्पर्धा से बचने के लिए मानसिक रूप से मजबूत किया जाना आवश्यक है। तभी हम युवाओं में बढ़ते हुए असंतोष एवं तनाव को कम कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ—

1. शर्मा श्रीनाथ — “युवा राजनीति मार्टिन पब्लिशर्स सागर 1985
2. दुबे श्यामाचरण — “द रेस्टिव स्टुडेंट” कन्टम्पेरी इण्डिया एण्ड इट्स मार्टिनाइजेशन नई-दिल्ली 1972
3. इंडिया टुडे — दिसम्बर 2019
4. गुप्ता एम.एल. शर्मा डी.डी. — समाजशास्त्र, साहित्य भवन-पब्लिकेशंस आगरा