ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292
RNI REG. NO. UPBIL/2014/66218 **PP. NO.- 98-101**

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-14, No.-IV, Issues-22, YEAR- Oct.-Dec.-2021

तनाव के विविध आयाम : एक अध्ययन

विशेखा कुमारी

शोध अध्येत्री– शिक्षाशास्त्र, बी० आर० ए० बी० यू०, मुजफरपुर, (बिहार), भारत

Received- 02 .12. 2021, Revised- 07 .12. 2021, Accepted - 11.12.2021 E-mail: aaryvart2013@gmail.com

सारांशः ***व्यक्ति के जीवन में तरह–तरह की अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियाँ आती रहती है जिनका उसे सामना करना पड़ता है। वस्तुतः व्यक्ति को सफल जीवन व्यतीत करने के लिए अपने वातावरण तथा विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों के साथ समायोजन करना आवश्यक हो जाता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रकृति, क्षमता व सामर्थ के अनुसार इन परिस्थितियों के साथ समायोजन करने का प्रयत्न करते हैं। कुछ व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में सफल होते हैं जबकि कुछ व्यक्ति परिस्थितियों का सामना नहीं कर पाते हैं तथा स्वयं को असफलत मानकर प्रायः तनाव, कुण्ठा, मानसिक द्वन्द्व तथा चिन्ता आदि से ग्रसित हो जाते हैं एवं कभी–कभी तो मानसिक संतुलन भी खो देते हैं। इस प्रकार की परिस्थितियाँ व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्षतः अथवा परोक्षतः किसी न किसी रूप में प्रभावित करती है।***

कुंजीभूत शब्द–अनुकूल, प्रतिकूल, समायोजन, सामर्थ, तनाव, कुण्ठा, मानसिक द्वन्द्व, चिन्ता, मानसिक संतुलन।

तनाव (Stress) का होना वर्तमान समय की एक आम समस्या है। वर्तमान में हृदय रोग जैसी जानलेवा रोग का मुख्य कारण तनाव ही माना जाता है। मनोवैज्ञानिकों ने तनाव के अर्थ को स्पष्ट करते हुए भिन्न–भिन्न दृष्टिकोणों को अपनाया है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को उद्दीपकों के रूप में मानते हुए तनाव को व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करने वाली कोई घटना तथा परिस्थिति बताया है। उनके अनुसार झगड़ा हो जाना, भूकम्प आना, आगजनी होना, नौकरी टूट जाना, व्यवसाय का खत्म हो जाना, प्रियजनों की मौत हो जाना जैसी घटनायें व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करती है।

आज के समय में तनाव जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है। तनाव के बिना कोई व्यक्ति जीवन व्यतीत कर रहा हो ऐसा संभव नहीं है। तनाव कोई बीमारी नहीं है, परंतु आज व्यक्ति को जरा सी मामूली बातों पर तनाव का अनुभव होता है। जीवनशैली व्यक्ति की इतनी व्यस्त व भागमभाग वाली हो गई है कि उसे तनाव को हर दिन सामना करना पड़ता है। कभी आर्थिक समस्या से उत्पन्न तनाव कभी व्यवसाय नौकरी संबंधित तनाव कभी बच्चों के भविष्य की चिंता कभी पारिवारिक तनाव आदि। प्राचीन काल में जीवन व्यतीत करने का तरीका सादा था, परंतु आजकल बढ़ते आधुनिक युग में व्यक्ति तरक्की के साथ–साथ तनावग्रस्त जीवन की ओर अग्रसर है। माता–पिता का तनावग्रस्त रहना उनके व्यवहार में परिवर्तन लाता है जो बच्चों के लिए नुकसानदायक होता है। तनाव से व्यक्ति का जीवन कार्य के प्रति उन्मुख भी होता है। तनाव का सामान्य मात्रा व्यक्ति को अपने कार्य लक्ष्य के प्रति अग्रसर होने के लिए तत्पर करती है। तनाव व्यक्ति के विकास के लिए आवश्यक है परंतु इसकी अधिक मात्रा व्यक्तित्व का विकास के स्थान पर उसका नुकसान कर सकती है। जिसमें व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप की जरूरत पड़ती है। तनाव एक ऐसी अवस्था है "जो व्यक्ति को तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों के मूल्यांकन के बाद उत्पन्न होती है। तनाव के उत्पन्न होने के पूर्व तनावपूर्ण घटनाएँ या परिस्थिति व्यक्ति के नियंत्राण से बाहर होती है।" और जब घटनाएँ या परिस्थिति व्यक्ति के नियंत्राण में हो जाती है तो तनाव कम महसूस होता है। जैसे – नौकरी का छूट जाना, आग लग जाना इत्यादि परिस्थितियाँ तनावपूर्ण होती है।

बेरोन, तनाव का ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है। जो हम लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है। जो हमारी दैहिक व मनोवैज्ञानिक कार्यो को विघटित करने की धमकी देता है। सामान्यतः यह समझा जाता है कि तनाव जीवन की नकारात्मक घटनाओं से होता है परंतु कई बार तनाव के कारण स्वीकारात्मक घटनाएँ जैसे शादी होना, अच्छे पद की प्राप्ति होना भी होता है। कैनेडियन शास्त्री हंस शैली, ने तनाव को दो मुख्य भागों में बांटा है। यूस्ट्रेस – स्वीकारात्मक तनाव, डिस्ट्रेस – नकारात्मक तनाव।

स्वीकारात्मक तनाव (यूस्ट्रेस) – व्यक्ति को इसमें तनाव की अनुभूति तब होती है जब वह कोई बड़ा कार्य करता है। तो कार्य का स्वरूप तनावपूर्ण होता है तनाव के इस स्वरूप में व्यक्ति को आनंद खुशी की अनुभूति होती है यह तनाव का वह स्वरूप है, जिसके लिए व्यक्ति परिस्थिति को स्वीकार तो करता है व खुश भी रहता है, परंतु फिर भी वह तनाव महसूस करता है। जैसे – नौकरी लगना, शादी होना इत्यादि। मान लीजिए एक महिला है, जिसकी शादी तय हुई हो वो अपनी शादी से तो बहुत खुश है, परंतु बार–बार यह सोच कर तनाव में आ जाती है कि शादी की तैयारी ठीक तरह से होंगी या नहीं, शादी के बाद उस पर जिम्मेदारी बढ़ जायेगी व भविष्य में बच्चों के लिए चिंता आदि सोचकर तनाव में आ जाना।

अनुरूपी लेखक / संयुक्त लेखक

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-14, No.-IV, Issues-22, YEAR- Oct.-Dec.-2021

नकारात्मक तनाव (डिस्ट्रेस) – यह तनाव का वह स्वरूप है। जिसमें व्यक्ति का परिस्थिति को स्वीकार करना थोड़ा मुश्किल होता है। व्यक्ति दुखी होता है व तनाव महसूस करता है। व्यक्ति ने इस समय व परिस्थिति के बारे में कभी सोच या चाहा नहीं होता है। कभी–कभी तनाव का यह स्वरूप व्यक्ति के लिए अस्वीकारनीय होता है। जैसे – किसी की मृत्यु हो जाना, कारोबार में नुकसान हो जाना इत्यादि। तनाव में जो घटनाएँ होती है। वे व्यक्ति के नियंत्राण से बाहर होती है और जब वो व्यक्ति के नियंत्राण में हो जातीत है या व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति से पलायन कर जाता है तो तनाव कम हो जाता है। तनाव के दौरान व्यक्ति में मनोवैज्ञानिक व दैहिक दोनों तरह की प्रतिक्रियाएं होती है। मनोवैज्ञानिक से अर्थ मानसिक व दैहिक से अर्थ शारीरिक से है।

तनाव से उत्पन्न होने वाली दशाएँ – सामान्य अनुकूलन संलक्षण – जब कोई व्यक्ति काफी समय तक तनाव उत्पन्न करने वाले उद्दीपको से लगातार लम्बे समय तक घिरा रहना पड़ता है। तब व्यक्ति में सामान्य अनुकूलन संलक्षण उत्पन्न हो जाता है जिसमें तनाव की दैहिक अनुभूति होती है। व्यक्ति तनाव से निपटना समस्या को समाध्ति करने का प्रयत्न करता है। अगर वह इसमें सफल नहीं हो पाता है तो तनाव के चलते व्यक्ति में सामान्य अनुकूलन की तीसरी अवस्था विकसित हो जाती है और व्यक्ति को मनोदैहिक बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑडर – यह एक ऐसा मनोरोग है, जिसकी उत्पत्ति व्यक्ति में तब होती है जब वह लम्बे समय तक तनाव में घिरा रहता है या कोई अघातपूर्ण घटना का सामना करता है। जिससे व्यक्ति की मानसिक दशा अत्यंत दुखदायी हो जाती है। तब व्यक्ति में कुछ मनोवैज्ञानिक लक्षण दिखायी देते है। इसमें व्यक्ति में चिंता ध्यान में कमी, नींद में कमी, दैनिक व रात्रि–संभ्राति, तनाव से संबंधित बातों को बार–बार अनुभव करना, यह लक्षण एक माह से अधिक समय तक बने रहना है।

तनाव के दुष्परिणाम– किसी भी चीज की अति हमेशा ही बुरी होती है। साधरण मात्रा में तनाव की उपस्थिति व्यक्ति को कार्य के प्रति मोटिवेट करती है। वही अगर व्यक्ति में कार्य को लेकर अत्यधिक मात्रा में तनाव हो तो वह व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। तनाव की अवधि जब ज्यादा हो जाती है, तो व्यक्ति में कई शारीरिक व मानसिक व्याधियां देखने में आती है। सिरदर्द, थकान, नींद में परिवर्तन, ध्यान में कमी, पेट की समस्या, अनिश्चिता, विषाद, उच्च रक्तचाप, हृदय विकार, अल्सर, वजन का बढ़ना या कम होना, त्वचा संबंधे रोग, यौनकार्य में अनइच्छा, सामाजिक अलगाव, चिड़चिड़ापन, बार–बार गुस्सा होना, भावनात्मक विचलन, बार–बार भूलना, डरावने सपने आना। इसी प्रकार की मनोवैज्ञानिक व शारीरिक व्याधियाँ देखने में आती है जब वह व्याध्यिाँ बढ़ जाती है तो यह एक रोग का रूप ले लेती है। व्यक्ति को उस समय फिर मनोवैज्ञानिक परामर्श या डॉक्टर की आवश्यकता होती है।

तनाव का व्यक्ति के हारमोन्स के साथ संबंध – व्यक्ति जब तनाव संबंधित परिस्थिति में आता है तो व्यक्ति में मस्तिष्क से कुछ केमिकल रिस्पोन्स होते है। जिससे एड्रिनल ग्रंथी हारमोन्स का स्राव करती है। जिसे कोर्टिसोल इपाइनप्रफाइन कहा जाता है। यह हारमोन्स व्यक्ति में फाइट व फलाइट की स्थिति उत्पन्न करता है। जिसमें व्यक्ति या तो समस्या से पलायन करता है या फिर उसका सामना करता है। इन हारमोन्स की अधिकता व्यक्ति में मानसिक व शारीरिक दुष्परिणाम उत्पन्न करती है।

तनाव के कारण तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ – व्यक्ति की जिंदगी में तरह–तरह की घटनाएँ होती है जिनमें से कुछ सुखद व कुछ दुखद होती है। व्यक्ति जब इन घटनाओं के प्रति ठीक तरह से समायोजन नहीं कर पाता है। तो वे तनाव का कारण बनकर तनाव उत्पन्न करती है। जैसे अतीत काल की कोई आघातपूर्ण घटना, हिंसा, यौन उत्पीड़न, बार–बार बीमार होना किसी की मृत्यु हो जाना कारोबार में नुकसान हो जाना इत्यादि।

अभिप्रेरकों का संघर्ष – जब अभिप्रेरकों के बीच संघर्ष होता है तो इससे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है। ऐसी स्थिति में जिस अभिप्रेरक की संतुष्टि नहीं है। उससे व्यक्ति में कुण्ठा उत्पन्न होती है जो तनाव का रूप लेती है। जैसे – किसी व्यक्ति का अच्छा पढ़ा लिखा होने पर भी नौकरी न लगना इत्यादि।

दिन प्रतिदिन की उलझने – जिंदगी की बड़ी व महत्वपूर्ण घटना तो निश्चित रूप से तनाव के स्रोत है, परंतु दिन प्रतिदिन को छोटी–मोटी उलझने भी तनाव उत्पन्न होता पाया गया है। जैसे घर में दिन प्रतिदिन वादविवाद होना इत्यादि।

कार्य से उत्पन्न तनाव – व्यक्तिगत कार्य हो या व्यवसायिक कार्य दोनों ही व्यक्ति में तनाव की उत्पत्ति करते है। यदि कहीं कर्मचारी यह अनुभव करता है कि काम करने का मौलिक वातावरण ठीक नहीं है। उसमें हवा या रौशनी की कमी है यह व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करती है। इसके अलावा अत्यध्कि कार्य भी व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करता है।

सकारात्मक कारण – शादी होना अचानक से बड़ी नौकरी लगना बच्चे का जन्म नया घर इत्यादि खरीदना के सभी

ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292
RNI REG. NO. UPBIL/2014/66218
ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-14, No.-IV, Issues-22, YEAR- Oct.-Dec.-2021

कारण ऐसे होते हैं, जो व्यक्ति को खुशी तो देते है, साथ ही तनाव भी देते हैं।

तनाव कम करने के उपाय समस्या केन्द्रित समायोजी उपाय – इस उपाय का प्रयोग व्यक्ति तब करता है। जब वह देखता है कि जो समस्या तनाव उत्पन्न कर रही है वह अधिक गंभीर है या नहीं। इसमें व्यक्ति समस्या को स्पष्ट करता है। परिभाषित करता है फिर उसका वैकल्पित समाधान ढूंढता है। जैसे अगर किसी व्यक्ति को आर्थिक समस्या है तो वह नौकरी कर सकता है या अपने फालतू खर्चे रोक सकता है।

संवेगात्मक समायोजी उपाय – इसमें व्यक्ति समस्या से उत्पन्न सांवेगिक अनुक्रिया पर ध्यान केन्द्रित करता है। व्यक्ति समस्या के स्वरूप को परिवर्तित करने की कोशिश नहीं करता परंतु समस्या से उत्पन्न चिंता को कम करने का उपाय करता है। जैसे – अगर किसी व्यक्ति को किसी विशेष व्यक्ति पसंद नहीं तों वह अपना स्वयं का संज्ञान परिवर्तित करेगा। वो यह जानने की कोशिश करेगा कि उसे यह व्यक्ति नहीं पसंद।

बायोफिडबेक तकनीक – यह एक संज्ञानात्मक व व्यवहारात्मक तकनीक है जिसमें व्यक्ति को एक मशीन के द्वारा अपने विचारों में परिवर्तन लाना होता है। साथ ही व्यवहारात्मक प्रक्रिया जिसे मनन, ध्यान, गहरी सांस लेना कहते है यह करनी होती है।

मनोविश्लेषणात्मक प्रक्रिया – तनाव को कम करने की व तनाव की उत्पत्ति के मुख्य कारको के पीछे कोई दमित इच्छा, कोई मानसिक संघर्ष, अवचेतन अवस्था इत्यादि का अध्ययन किया जाता है। जिसके लिए स्वप्न सिंघात, प्रफी–असोसिएशन प्रविधि इत्यादि को प्रयोग में लाया जाता है। व्यवहारात्मक प्रविध्कि को उपयोग में लाकर व्यक्ति को तनाव को कम करना सिखलाया जाता है। व्यवहारात्मक संज्ञानात्मक प्रविधि के द्वारा व्यक्ति को तनाव के स्वरूप को सही से आंकलन व उससे निबटने के उपाय सिखलाये जाते हैं।

इसके अतिरिक्त तनाव को कम करने के कुछ अन्य उपाय निम्न है –

– दिनचर्या में योगा व व्यायाम को शामिल करना – योगा मन व दिमाग को शांति पहुँचाता है साथ ही शरीर को स्वस्थ रखता है।

– संतुलित आहार का सेवन करना समय पर भोजन करना – स्वस्थ तन स्वस्थ मन ही एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए आवश्यक है। संतुलित मात्रा में आहार दिमाग व शरीर दोनों को ठीक रखता है।

– गहरी सांस लेना – तनाव के दौरान गहरी सांस लेने से ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है।

– तनाव के समाधन के उपाय खोजना – तनाव के दौरान तनाव की बातों में उलझे रहने के बजाए तनाव कम करने हेतु जो आवश्यक उपाय किये जा सकते है, समस्या का हल वो करना चाहिए।

– घूमने जाना परिवार के साथ वक्त बीताना – कई बार ऐसा होता है कि व्यक्ति में कार्य की अधिकता के चलते तनाव की मात्रा बढ़ जाती है। ऐसे में व्यक्ति को कुछ समय के लिए कार्य से उत्पन्न तनाव को कम करने के लिए परिवार के साथ वक्त बिताना चाहिए।

तनाव को कम करने के और भी कुछ उपाय निम्नवत है –

– गाने या मूवी देखना।
– सुगंधित पानी से नहाये।
– अतीत के खुशीभरे दिन याद करना।
– समय व्यवस्था रखना।
– तनाव को लेकर कल्पनाएँ ना बनाये उन्हें व्यवस्थित लिखें।
– बागवानी करे स्वयं को वक्त दे स्वयं से बात करे।
– नवीन कार्य करे नये लक्ष्य बनाये।
– समय व्यस्त रखे पर ओवरलोडिंग ना करे।
– परिस्थिति को स्वीकार करना।

शिक्षा व तनाव का पारस्परिक संबंध– शिक्षा से तात्पर्य सिपर्फ अंक प्राप्त करना या डिग्री प्राप्त करना नहीं है। बल्कि व्यक्ति में सही गलत निर्णय, तथ्यों की जानकारी, जीवन का ज्ञान व स्वयं के विवेक का विकास से है। जिसमें किसी का भला, समाज का भला किया जा सके। तनाव का सभी के साथ कुछ ना कुछ सबंध रहा है। शिक्षा व तनाव का एक दूसरे से संबंध है। जब व्यक्ति अपने जीवन में शिक्षा प्राप्त कर रहा होता है। तो उसे अच्छे अंक प्राप्त करने का तनाव, कहीं वो फेल ना हो जाए इस बात का तनाव, शिक्षा के उच्च स्तर को प्राप्त करने का तनाव, शिक्षा के साथ आर्थिक जिम्मेदारियां व

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-14, No.-IV, Issues-22, YEAR- Oct.-Dec.-2021

पारिवारिक जिम्मेदारी संबंधी तनाव शिक्षा व्यक्ति में तनाव क्यों हो रहा है। यह समझने के लिए विवक का विकास करती है। शिक्षा के द्वारा व्यक्ति जीवन के कई कानून संबंधी समस्याओं का समाधान करता है। और भी कई समस्याओं का हल ढूढ़ने का प्रयत्न करता है। तनाव की सामान्य मात्रा के चलते व्यक्ति यह करता है। तनाव जीवन के लिए उपयोगी भी है। बालक पर शिक्षा का तनाव रहता है और यही शिक्षा उसे तनाव से निबटने योग्य बनाती है। वही एक व्यक्ति जो पूरी तरह अशिक्षित है, वो कैसे किसी भी कथन को पढ पायेगा कैसे स्वयं के लिए व समाज उत्थान करेगा।

व्यक्तित्व – ऑलपोर्ट के अनुसार 'व्यक्तित्व उन मनोशारीरिक तंत्रों का गतिशील गत्यात्मक संगठन है जो कि उसके चारित्रिक व्यवहार व विचारों को निर्धरित करता है।''

व्यक्तित्व व्यक्ति का एक ऐसा स्वरूप है। जिसमें मानसिक पक्ष जैसे संज्ञान ज्ञानशील चरित्र अभिप्रेरक व शारीरिक पक्ष जैसे ग्रंथीय प्रक्रियाएँ व तांत्रिकीय प्रक्रियाएँ होती है। जिससे व्यक्ति अपने समाज में जीवन में वातावरण में समायोजन करता है। यही व्यक्ति से व्यक्ति की पहचान बनती है। व्यक्तित्व में अनेकों शीलगुणों का समावेश होता है। यही शीलगुण व्यक्ति के गुणों व अवगुणों की समाज में व्याख्या करते है। जिसका कारण व्यक्ति का व्यवहार व विचार किसी भी वातावरण में अपने ढंग का अनोखा होता है। व्यक्तित्व के क्षेत्र में कई मनोवैज्ञानिकों ने अपने विचार प्रस्तुत किये है। इसमें मनोविश्लेषणात्मक विचारधारा (सगमंडल फ्रायड) व्यक्तित्व की व्याख्या करने के लिए अचेतन की इच्छाओं, यौन संघर्ष, आक्रमकता के जैविक आधारों, आरंभिक बाल्यावस्था के मानसिक संघर्ष को महत्वपूर्ण समझा गया है। इसी संबंध में व्यवहारात्मक विचारधारा (स्किनर, हल) वाले मनोवैज्ञानिकों के अनुसार व्यक्ति को उद्दीपको के प्रति सीखी गई अनुक्रिया का संग्रहण व आदतत्रा का सेट माना गया है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक गुणों का मिलाजुला स्वरूप होता है जो व्यक्ति को स्वयं के जीवन में समायोजन योग्य बनाता है।

तनाव व व्यक्तित्व का पारस्परिक संबंध– व्यक्तित्व शीलगुणों का आपसी सहसंबंध है। कई शोधकार्य यह दर्शाते है कि व्यक्ति की चित्तप्रवृत्ति जन्मजात होती है, और जब व्यक्ति को परिवार व समय के साथ समाज में अपनी चित्तप्रवृत्ति बढ़ाने संबंधित परिस्थिति मिलती है तो व्यक्तित्व में शीलगुणों का स्थायी रूप देखने को मिलता है। व्यक्तित्व शीलगुण जैसे प्रतिस्पर्धा की भावना, उच्च अहं की भावना, समय पाबंदी, जल्द गुस्सा होना आदि शीलगुणें का तनाव की उच्च भावना से सकारात्मक सहसंबंध है। शोधों द्वारा परिणामों से ज्ञात हुआ है कि व्यक्तित्व ए प्रकार के प्रयोज्यों में हृदय संबंधी रोग उत्पत्ति शीघ्र होती है। जिनमें प्रतिस्पर्धा की भावना उच्च अहं की भावना समय पाबंदी जल्द गुस्सा होना व्यक्तित्व शीलगुणों की प्रधानता बी प्रकार वाले प्रयोज्यों की अपेक्षा अधिक होती है। जो व्यक्ति में चारित्रिक विशेषता के लिए जिम्मेदार होते है। वैज्ञानिकों का मानना है कि जन्म से भी बच्चे में ऐसे गुण मौजूद होते है, जो भविष्य में बच्चे के तनाव के प्रति प्रतिक्रिया निर्धारित करते हैं। तनाव व व्यक्तित्व का गहरा संबंध है। लेवी के द्वारा शोध में यह देखा गया कि जिनके व्यक्तित्व में आरामदायक जीवनशैली उत्साहवर्धन व क्रियाशीला हो वह व्यक्ति उन व्यक्तियों से जिनमें जिद्वीपन गुस्सैल प्रवृत्ति दृढ़ता की प्रधानता हो उनसे अधिक समय तक जीवनयापन करते हैं।

व्यक्तित्व प्रकार एवं तनाव का हृदयअघात से घनिष्ट संबंध पाया जाता है। व्यक्तित्व प्रकार डी एक नवीन व्यक्तित्व प्रकार खोजा गया है। जिसकी प्रमुख विमाएँ उदासीनता, एकांकीपन, चिंता, चिड़चिड़ाहट, नकारात्मक विचार इत्यादि है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अग्रवाल, डा0 गोपाल कृष्ण (1994) : सामाजिक नियन्त्रण एवं परिवर्तन, आगरा बुक स्टोर, आगरा।
2. अग्रवाल, डा0 जी0के0 (1980) : मानव समाज, ओम प्रिन्टिंग प्रेस पचकुइंया, आगरा।
3. अस्थाना एवं अग्रवाल (1963) : मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन एवं मूल्यांकन, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
4. A.K. Janardhan - A Study of the level of stress and its management in army person.
5. Alex J. Zalltra - Emitions stress and health oxford university press 2003 p 310.
6. Katherine Burnett - Waston stress and women articles NET 1976.
7. H. Basomtz - Anxiety and stress.
8. लास्कर, रामाधार (2011) : सतत् एवं समग्र मूल्यांकन पद्धति में परिवर्तन का विद्यार्थियों के व्यक्तित्व एवं शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

*****