

Stress

Q. G.A.S model की व्याख्या करें।
(General Adaptation Syndrome)

Ans. इस मॉडल का प्रतिपादन — सील्ये — महीदय के द्वारा किया गया है इस मॉडल के — अंतर्गत तनाव के तीन अवस्थाएँ होती हैं।

- ① सचेत प्रतिक्रिया चरण
- ② प्रतिरोध चरण
- ③ पारिभाति

① सचेत प्रतिक्रिया चरण — प्रथम चरण में किसी हानिकारक उत्तेजना या दबाव कारक के कारण

व्यक्ति सचेत हो जाता है किसी दबाव कारक के उपस्थिति के कारण व्यक्ति में एंड्रिनल पिथिस कोर्टिकस तंत्र हो जाता है जिससे व्यक्ति के शरीर से एड्रिनिन निकलते हैं Active फलस्वरूप व्यक्ति में अनुक्रिया देखी जाती है इस स्थिति में व्यक्ति संघर्ष या पलायन करने के लिए तैयार हो जाता है।

ii) प्रतिरोध चरण - अगर कोई दबाव दीर्घकालिक हो जाता है तो व्यक्ति उसके प्रति प्रतिरोध की प्रक्रिया आरंभ हो जाता है इस चरण में व्यक्ति शरीर के विभिन्न संसाधनों का Sympathetic nervous system उपयोग करके स्वतंत्र से लड़ने के लिए श्रुद्ध को तैयार करता है।

iii) परिश्रान्ति - G.A.S mode के जब व्यक्ति अपना सचेत प्रतिरोध चरण से लड़ने की जब सारे प्रयास असफल हो जाते हैं तो परिश्रान्ति की अवस्था में पहुँच जाता है इस अवस्था में व्यक्ति विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों तथा कई शारीरिक बीमारियों जैसे - उच्चरक्तचाप, हृदय संबंधी रोगों से ग्रसित हो जाता है।

इस तरह से G.A.S model में ये तीनों अवस्था सम्मिलित होती है। लेकिन कुछ मनोवैज्ञानिकों ने इस G.A.S model की आलोचना करते हुए कहा है कि दबाव इस model में मनोवैज्ञानिक कारकों की व्याख्या बहुत कम model को गड़ है। व्यक्ति का दबाव के प्रति किसी क्रिया होती या बहुत हद तक प्रत्यक्ष व्यक्तित्व के विकास द्वारा प्रभावित होता है।